

**INTERVENÇÃO EM EDUCAÇÃO E SAÚDE SOBRE INCONTINÊNCIA URINÁRIA
PARA ATLETAS DE FUTEBOL**

**Stephanie Alves Nojosa
Denise Gonçalves Moura Pinheiro**

INTRODUÇÃO: O Projeto de Extensão Universitária facilita o compartilhamento de conhecimentos entre discentes, instituição de ensino e comunidade, além de integrar a grade curricular dos universitários. Em 2024.2, o Projeto de Extensão Curricular aborda “Inteligência Artificial e Promoção da Saúde”, visando promover a conscientização sobre ações preventivas para problemas de saúde prioritários na população adulta (20-59 anos). A temática discutida é “Intervenção em educação e saúde sobre incontinência urinária para atletas de futebol”, com o objetivo de promover saúde e desempenho esportivo das atletas, além de disseminar conhecimentos entre os pares. A Sociedade Internacional de Continência (ICS) define a incontinência urinária (IU) como a perda involuntária de urina, que causa dificuldades sociais, sexuais e de higiene. Quando associada à prática esportiva, é denominada incontinência urinária atlética (IUA). Os principais tipos descritos na literatura são a incontinência urinária de esforço (IUE), caracterizada pelo vazamento de urina em situações de esforço, e a incontinência urinária de urgência (IAU), associada a um desejo súbito de urinar. Tradicionalmente, essa patologia é associada ao envelhecimento, multiparidade e gravidez, porém, estudos recentes indicam sua prevalência também entre mulheres jovens, nulíparas e fisicamente ativas. Com o aumento da participação feminina no esporte, é essencial investigar questões que envolvem a saúde da mulher atleta, em todos os níveis de prática esportiva.

OBJETIVO: Informar sobre a incontinência urinária (IU) em mulheres atletas, suas causas, impactos e formas de tratamento.

MATERIAL E MÉTODOS: O estudo ocorreu por meio de um grupo focal com cinco atletas adultas, participantes voluntárias, no dia 4 de novembro de 2024, às 19h, na Areninha do Barroso, em Fortaleza-CE. As atletas pertencem ao Instituto de Futebol Feminino *The Blessed*. As perguntas "Você conhece a Tríade da Mulher Atleta?", "Você possui conhecimentos sobre Incontinência Urinária?" e "Você tem perda urinária voluntariamente?" foram usadas para identificar percepções subjetivas sobre o tema. A discussão foi registrada com consentimento das participantes para análise. Adicionalmente, uma revisão bibliográfica foi conduzida nas bases PubMed e SciELO com as palavras-chave "incontinência urinária em mulheres" *AND* "atletas" *OR* "esportes", garantindo rigor científico na pesquisa.

RESULTADOS: O conhecimento das participantes sobre os aspectos abordados mostrou-se limitado, e nenhuma atleta relatou perda urinária em seu cotidiano ou durante práticas esportivas. Foi possível mapear as percepções sobre IU, destacando o desconhecimento e curiosidade sobre a condição no contexto esportivo. A intervenção proporcionou um ambiente de apoio, capacitando as atletas a manejar a incontinência urinária de forma prática e integrada ao seu cotidiano esportivo.

CONCLUSÃO: Não identificamos casos de incontinência urinária entre as participantes. No entanto, os resultados evidenciam um desconhecimento sobre a saúde da mulher atleta. Para uma avaliação diagnóstica completa da IU, é necessário considerar histórico médico, exame físico, urinálise e avaliação da qualidade de vida. Em casos onde tratamentos iniciais não funcionam, a urodinâmica invasiva pode ser indicada. As intervenções incluem abordagens não cirúrgicas (mudanças no estilo de vida, fortalecimento do assoalho pélvico, medicamentos) e cirúrgicas, para dar suporte à uretra ou aumentar a capacidade da bexiga. No contexto esportivo, estudos buscam entender se a perda de urina está mais ligada ao impacto físico ou à intensidade e duração dos treinos, com o intuito de orientar mulheres fisicamente ativas para a prevenção e manejo da incontinência urinária.

REFERÊNCIAS:

ALMEIDA, P. P. de; MACHADO, L. R. G.. A prevalência de incontinência urinária em mulheres praticantes de jump. **Fisioterapia em Movimento**, v. 25, n. 1, p. 55–65, jan. 2012.

AOKI, Y. et al. *Urinary incontinence in women*. **Nature reviews. Disease primers** vol. 3 17042. 6 Jul. 2017, doi:10.1038/nrdp.2017.42

ARAUJO, M. P. et al.. *Prevalence of Urinary Incontinence in CrossFit Practitioners before and during the COVID-19 Quarantine and its Relationship with Training Level: An Observational Study*. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 43, n. 11, p. 847–852, nov. 2021.

ARAÚJO, M. P. et al.. Relação entre incontinência urinária em mulheres atletas corredoras de longa distância e distúrbio alimentar. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 54, n. 2, p. 146–149, mar. 2008.

Denisenko, Andrew A et al. *Evaluation and management of female urinary incontinence*. **The Canadian journal of urology**. vol. 28,S2 (2021): 27-32.

MARTINS, L. A. et al.. A perda de urina é influenciada pela modalidade esportiva ou pela carga de treino? uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 23, n. 1, p. 73–77, jan. 2017.

MORENO, T. R. P. et al.. *Brazilian olympic female athletes' multidisciplinary care: an observational study*. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 28, n. 4, p. 281–285, jul. 2022.

PARMIGIANO, T. R. et al.. *Pre-participation gynecological evaluation of female athletes: a new proposal*. **einstein (São Paulo)**, v. 12, n. 4, p. 459–466, out. 2014.

GAME, X. et al. “*Mixed urinary incontinence: Are there effective treatments?*.” **Neurourology and urodynamics**. vol. 42,2 (2023): 401-408.

GOLDSTICK, O.; NAAMA, C. *Urinary incontinence in physically active women and female athletes*. **British journal of sports medicine**. vol. 48,4 (2014): 296-8.