

## **INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA** **URINARY INCONTINENCE IN STREET RUNNERS**

Izabella Dal Col da Silva Santos<sup>1</sup>

Juliana Amaral da Silva<sup>2</sup>

**RESUMO:** Incontinência urinária atinge cerca de 10 milhões de brasileiros de todas as idades, principalmente no sexo feminino. A incontinência urinária é qualquer perda involuntária de urina, existindo três tipos: por esforço, de urgência e a mista. A fisioterapia é padrão ouro para tratamento dessas perdas. Os exercícios de esforço, podem favorecer um aumento de perda urinária. O objetivo geral deste estudo é comparar a prevalência de incontinência urinária em praticantes de corrida de rua. Trata-se de estudo transversal analítico, através de um questionário sobre a perda involuntária de urina ao praticar a corrida de rua. Encontrou-se presença de perda urinária em 14,8% da amostra, porém sem correlação com a prática da corrida. Dessa forma conclui-se que, os praticantes de corrida de rua que realizam outro tipo de atividade física sem intervalos de tempo para a recuperação muscular, acarreta incontinência urinária.

**Palavras-chave:** Incontinência urinária; Corrida de rua; Alto impacto.

**ABSTRACT:** Urinary incontinence affects around 10 million Brazilians of all ages, mainly females. Urinary incontinence is any involuntary loss of urine, of which there are three types: stress, urgency and mixed. Physiotherapy is the gold standard for treating these losses. Exertional exercises can promote an increase in urinary loss. The general objective of this study is to compare the prevalence of urinary incontinence in street runners. This is an analytical cross-sectional study, using a questionnaire on the involuntary loss of urine when practicing street running. The presence of urinary loss was found in 14.8% of the sample, but without correlation with running. Therefore, it can be concluded that street runners who perform another type of physical activity without time intervals for muscle recovery result in urinary incontinence.

**Keywords:** Urinary incontinence; Street racing; High impact.

### **1 INTRODUÇÃO**

A diurese é um termo utilizado para designar a quantidade de urina que é eliminada em um período determinado, normalmente em 24 horas. A mesma tem o intuito de facilitar a coleta de dados para avaliar a função renal. O controle da diurese tem o propósito de verificar a filtração do aparelho renal, se está acontecendo a retenção ou o excesso de eliminação. Para ocorrer a continência precisa-se que tenha uma bexiga estável, onde a pressão intra uretral seja maior que a pressão no interior da bexiga. Existe a continência passiva da urina, onde o ligamento pubo uretral fixa a parte média da uretra sendo dividida em uma metade intra-abdominal ou proximal; Continência

<sup>1</sup>Discente do curso de graduação em Fisioterapia do Centro Universitário Salesiano. Vitória/ES, Brasil. [izabelladalcol95@gmail.com](mailto:izabelladalcol95@gmail.com)

<sup>2</sup>Docente do Curso de Graduação em Fisioterapia do Centro Universitário Salesiano. Vitória/ES, Brasil. [juliana.amaral@unisales.br](mailto:juliana.amaral@unisales.br)

ativa da urina: distal e extra-abdominal (Chiarapa, T. R., Cacho, D. P. Alves, A. F. D. 2007).

A incontinência urinária acomete mais de 10 milhões de brasileiros em todas as idades sendo duas vezes mais no sexo feminino de acordo com a Sociedade Brasileira de Urologia (SBU-2018). Qualquer perda involuntária de urina é considerado incontinência urinária de acordo com o International Continence Society (ICS), sendo assim existem três tipos de incontinência: a de urgência, por esforço e a mista (Buckley BS, Lapitan MCM - 2010).

São classificados como Incontinência Urinária por Esforço(IUE) é qualquer perda involuntária de urina durante as manobras de esforço. Por exemplo, ao rir, ao tossir, ao fazer algum esforço físico, ao levantar peso; Incontinência Urinária de Urgência (IUU) - ocorre vontade súbita de urinar, de difícil controle; Incontinência Urinária Mista (IUM)- quando há sinais e sintomas dos dois tipos relacionados acima. (Fundação Oswaldo Cruz - 2022)

A corrida de rua, ou também chamada de "pedestrianismo", vem crescendo e atraindo adeptos em todo o mundo. Os corredores, profissionais ou amadores, treinam diariamente, podendo estar, ou não, sob a supervisão de um técnico, e participam de competições em busca de superação, recordes ou melhora da qualidade de vida. As corridas de longa distância, praticadas em vias públicas, incluem: provas de 10 km, meia maratona (21,095km) e maratona (42,195km)<sup>1</sup>. As distâncias percorridas, assim como as diferenças de superfície e as características da prova, exigem do atleta técnica e estratégias específicas. A biomecânica da corrida de longa distância difere da mecânica das demais provas de corrida (Araújo, M. P. de., Oliveira - 2008).

Esportes de alto impacto como a corrida de rua pode desencadear a incontinência urinária, pois longos saltos possibilitam o contato dos pés com o solo e podem gerar uma força máxima de reação ao solo, assim aumentando o peso corporal. Movimentos considerados de alto impacto resultam em aumentos significativos da força vertical de reação do solo sobre o corpo. Durante diferentes atividades esportivas, essa força é de 3 a 4 o peso corporal durante a corrida (Araújo, M. P. de ., Oliveira - 2008).

Este trabalho tem como objetivo demonstrar a prevalência da incontinência urinária em corredores de corrida de rua (amadores e/ou atletas).

## **2 METODOLOGIA**

Este estudo trata-se de um estudo transversal analítico sobre o índice de incontinência urinária em praticantes de corrida de rua. Os critérios de inclusão são pessoas praticantes de corrida de rua, praticantes a mais de três, de ambos os sexos, caracterizando por uma amostra por conveniência.

Aplicou-se um questionário no Google Forms composto por 10 questões fechadas de múltipla escolha com perguntas relacionadas a incontinência urinária e corrida de rua. Constam perguntas de caracterização como nome, idade, sexo, onde mora, renda. Nas questões que incluem os sintomas sobre a incontinência urinária, abordam-se sobre tempo de prática de corrida, quantos quilômetros correm no treino, quantas corridas participou no último ano, se tem orientação de algum treinador, se pratica outro esporte, se percebeu perda de urina e frequência da mesma.



A análise estatística será realizada através de gráficos propostos pelo próprio Google forms e mediante assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O questionário foi aplicado através do formulário do google, de forma indireta, através de uma lista de transmissão. Vinte e sete pessoas aceitaram participar da pesquisa, respondendo ao questionário do TCLE.

Quanto à caracterização da amostra, foram 14 mulheres e 13 homens, com faixa etária média de 34,40 anos e renda familiar de até 5 salários mínimos, mostrando que a corrida é uma atividade que atende a vários públicos e gênero.

Em relação ao tempo de prática de corrida, 06 indivíduos (22,2%) praticam a mais de três meses, 01 (3,7%) prática a mais de seis meses, 4 (14,8%) a um ano e 16 indivíduos (59,3%) a mais de um ano.

No que se refere à distância percorrida pelos corredores, foram identificadas que 19 indivíduos responderam que percorrem de 2 a 10 km, 4 indivíduos responderam de 11 a 20 km e 4 contestou que depende do treino. Os voluntários a responderem o questionário e foram submetidos a contestar quantas corridas participaram no último ano e obteve as seguintes respostas: 10 indivíduos relataram a participação de 01 a 05 corridas, 12 relataram de 6 a 11 corridas e os demais relataram participar de mais de 15 corridas no último ano. Segundo Moraes Lopes et al. (2007), a prática de exercício físico tem efeitos positivos nos aspectos emocionais da pessoa e assim diminuindo o estresse, tensões, melhora do humor, depressão e ansiedade. O abandono dessas atividades ou a falta da mesma podem gerar sedentarismo e levando ao aparecimento de outras doenças.

Os participantes também relataram se possuem orientações de algum profissional e 59,3% (16 pessoas) responderam que "Não", e 40,7% (11 pessoas) responderam que "Sim". A maioria dos participantes relatou não ter supervisão profissional nesta prática esportiva, segundo Moraes Lopes et al. (2007), não existem profissionais adequados para monitorar corretamente esses corredores por falta de conhecimento associado a incontinência urinária, impossibilitando assim um trabalho integral e consistente.

Quanto à prática de outros esportes, além da corrida de rua, 81,5% (22 pessoas) responderam que "Sim" e 18,5% (5 pessoas) disseram que "Não". Aos que responderam que praticam outros esportes, os esportes citados foram: Crossfit (04), Musculação (04), Futebol (03), Ciclismo (03), Jiu jitsu (01), Judô (01), Vôlei (01), Trail run (01), Futevôlei (01), Remo (01), Pilates (01), Caminhada (01). Segundo Rombaldi, et al. (2014) algumas atividades como futebol, musculação e pedalar, demonstram ter o maior índice de lesões, a incidência de determinadas lesões esportivas podem variar de acordo com uma série de fatores, por exemplo, o tipo de esporte praticado, quanto tempo pratica, mesmo sendo por lazer ou se tem caráter competitivo. Sendo assim, a corrida de rua nem sempre é o causador da lesão, o praticante pode não exercer a atividade por lesões causadas devido a outro esporte.

As últimas perguntas se referem à incontinência urinária. O praticante foi questionado se houve ou não perda de urina durante a prática esportiva. 82,2% (23 indivíduos) relataram não ter perda de urina e 14,8% (4 indivíduos) relataram que sim. Aos que

relataram perda de urina, foi questionado quantas vezes havia ocorrido. As respostas foram: Apenas 1 vez 11,1% ( 3 pessoas), 2 vezes 3,7% (1 pessoa) e mais de 3 vezes 3,7% (1 pessoa). A incontinência urinária é uma condição que acomete ambos os sexos e de todas as idades, e muitos acabam abandonando a prática de exercícios para evitar a perda de urina.

De acordo com Araújo et al. (2008), a incontinência urinária ocorre em esportes de alto impacto ou esportes com mudança abrupta do movimento, entretanto a corrida de longa distância não apresenta impacto sobre o assoalho pélvico e talvez esteja relacionada a fadiga muscular a não a pressão intra-abdominal, além disso fazendo treinos longos, em terrenos acidentados repetidas vezes sem tempo de recuperação.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dessa forma conclui-se que, os praticantes de corrida de rua que realizam outro tipo de atividade física sem intervalos de tempo para a recuperação muscular, acarreta incontinência urinária, e o corredor que não possui um profissional que o supervisiona adequadamente sobre esta condição, talvez ele tenha incontinência urinária e não saiba, pois o profissional não o informou sobre o assunto.

## REFERÊNCIAS

A prevalência da incontinência urinária em mulheres praticantes de exercícios físicos de alto impacto (2020). *Revista Pesquisa Em Fisioterapia*, 10(4), 634-641. <https://doi.org/10.17267/2238-2704rpf.v10i4.3237>

Araújo, M. P. de ., Oliveira, E. de ., Zucchi, E. V. M., Trevisani, V. F. M., Girão, M. J. B. C., & Sartori, M. G. F.. (2008). Relação entre incontinência urinária em mulheres atletas corredoras de longa distância e distúrbio alimentar. *Revista Da Associação Médica Brasileira*, 54(2), 146–149. <https://doi.org/10.1590/S0104-42302008000200018>

Almeida, Maria Beatriz Alvarenga de; Barra, Alexandre de Almeida; Figueiredo, Elyonara Mello de; Velloso, Fernanda Saltiel Barbosa; Silva, Agnaldo Lopes da; Monteiro, Marilene Vale Castro; Rodrigues, Andrea Moura. *Femina* ; 39(8): 395-402, ago. 2011. tabArtigo em Português | LILACS | ID: lil-613326 - Biblioteca responsável: BR1365.1

Araujo, M. P. de ., Parmigiano, T. R., Negra, L. G. D., Torelli, L., Carvalho, C. G. de ., Wo, L., Manito, A. C. A., Girão, M. J. B. C., & Sartori, M. G. F.. (2015). AVALIAÇÃO DO ASSOALHO PÉLVICO DE ATLETAS: EXISTE RELAÇÃO COM A INCONTINÊNCIA URINÁRIA?. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 21(6), 442–446. <https://doi.org/10.1590/1517-869220152106140065>

Chiarapa, T. R., Cacho, D. P. Alves, A. F. D. (2007). Incontinência urinária feminina: assistência fisioterapêutica e multidisciplinar. Livraria Médica Paulista Editora.



Caetano AS, Tavares M da CGCF, Lopes MHB de M. Incontinência urinária e a prática de atividades físicas. Rev Bras Med Esportes [Internet]. 2007 Jul;13(4):270-4 Available from: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922007000400012>

Disfunções de assoalho pélvico em atletas / Pelvic floor dysfunction in athletes  
Pires T, Pires P, Moreira H, Viana R. Prevalence of Urinary Incontinence in High-Impact Sport Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis. J Hum Kinet. 2020 Jul 21;73:279-288. doi: 10.2478/hukin-2020-0008. PMID: 32774559; PMCID: PMC7386138.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira. Portal de Boas Práticas em Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente. Postagens: Principais Questões sobre Incontinência e Urgência Urinária. Rio de Janeiro, 21 fev. 2022. Disponível em: <<https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-mulher/principais-questoes-sobre-incontinencia-e-urgencia-urinaria/>>.

Rombaldi, A. J., Silva, M. C. da ., Barbosa, M. T., Pinto, R. C., Azevedo, M. R., Hallal, P. C., & Siqueira, F. V.. (2014). Prevalência e fatores associados à ocorrência de lesões durante a prática de atividade física. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 20(3), 190–194. <https://doi.org/10.1590/1517-86922014200301709>.

Mesquita VC, Aragão MI da C, Correia SA, Pereira AS, Gomes SCL, Azevedo K de M, et al. A prevalência da incontinência urinária em mulheres praticantes de exercícios físicos de alto impacto. Rev Pesq Fisio [Internet]. 27º de novembro de 2020 [citado 18º de novembro de 2024];10(4):634-41. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/3237>