

**Título: A relação entre a atividade física de alto impacto e a incontinência urinária**

**Autor(es)** ELIZÂNGELA ARAUJO PESTANA MOTA; JACQUELINE MARIA MARANHÃO PINTO LIMA; MARIA ISaura PEREIRA DE OLIVEIRA; NAYANA XIMENES; PERLA LOPES DE FREITAS

**E-mail para contato:** jacqlima@hotmail.com

**IES:** ESTÁCIO SÃO LUÍS

**Palavra(s) Chave(s):** assoalho pélvico, incontinência urinária,, lesões atléticas/complicações,exercícios

#### **RESUMO**

A qualidade de vida tem sido alvo da população que visa melhorar a boa forma física. Entretanto, a prática de atividades físicas com a transmissão de choque entre os pés e o chão requer um cuidado sobre a musculatura perineal, em virtude de sobrecarga, podendo ocasionar aumento na pressão intra-abdominal, geradora de queixas de perda de urina entre as mulheres praticantes. A incontinência urinária trata-se da perda involuntária de urina, causadora de grande constrangimento e ocorre de forma predominante em mulheres. As atividades físicas de alto impacto são vistas como causa geradora para a incontinência urinária, mas não são relatadas referências exclusivas de uma modalidade, faz-se, portanto, necessária uma atenção especial ao fato. Objetiva-se com esta pesquisa, verificar a influência dos exercícios de alto impacto sobre a musculatura do assoalho pélvico, além de aprofundar o conhecimento sobre incontinência urinária, de forma atualizada, em mulheres mediante atividade de alto impacto. Trata-se de estudo do tipo exploratório, bibliográfico e retrospectivo, com apreciação sistematizada por meio da análise de documentos científicos encontrados nos bancos de dados, tais como Bireme, Lilacs, Medline e BVS nos idiomas português e inglês publicados nos últimos 10 anos. O estudo foi constituído por 34 publicações que versaram sobre a temática incontinência urinária em mulheres praticantes de atividade física de alto impacto, dos quais 70,58% (24) das publicações elencadas abordaram que a prática de atividades constituídas de exercícios que exijam muito esforço e alto impacto pode contribuir para o desenvolvimento da incontinência urinária. Ao analisar os tipos de publicação, verificou-se que 29 (85,3%) eram artigos científicos, duas (5,71%) foram teses apresentadas na Universidade Federal de São Paulo (USP), duas (5,71%) na Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) e uma (2,85%) apresentada na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRS). Quanto ao período de publicação, constatou-se que os anos que apresentaram maior número de artigos publicados foram 2003 e 2004, com quatro publicações em cada ano e 2008, com cinco publicações, correspondendo a 41,18% de publicações. Nesta investigação foram encontrados estudos que descrevem que as disfunções decorrem de causas mecânicas, além de fatores endócrinos também estarem relacionados. Os esportes que mais apresentaram perda de urina foram: ginástica, basquete, tênis, hockey, trilha, natação, vôlei, softball e por último golf. Os exercícios que mais ocasionaram perda de urina foram aqueles que envolviam saltos, aterrizações de alto-impacto e corrida. Os profissionais não devem negligenciar a perda urinária, visto que durante as atividades físicas ocorre crescimento da pressão intra-abdominal e a probabilidade de escape de urina, o que causa enorme desgaste e constrangimento aos envolvidos, em sua maior parte, mulheres.