

## AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES COM INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO

Ananda Silva Ferraza<sup>1</sup>, e-mail: anandasilvaferraza@gmail.com, ORCID: 0009-0007-9746-4651  
Ana Flavia Tunes Teodoro<sup>2</sup>, ORCID: 0009-0007-7796-5010  
Luciana Cristina Rafael Ognibeni<sup>3</sup>, ORCID: 0000-0001-7884-2732

**RESUMO:** É comum a incontinência urinária em atletas, fato que pode ser explicado pelo desequilíbrio entre as forças do abdômen e assoalho pélvico, resultando em grandes pressões à bexiga, culminando em perda urinária. A qualidade de vida de mulheres com IU é afetada, interferindo nos aspectos emocionais, sociais e econômico. O objetivo do estudo foi avaliar a qualidade de vida de mulheres com incontinência urinária de esforço, praticantes de academia e do método pilates. Trata-se de um estudo transversal, quali-quantitativo descritivo, baseado na aplicação de questionários em mulheres com IUE. Conclui-se que as participantes apresentaram variação de frequência e quantidade de urina que perde e com relação a qualidade de vida não houve impacto significativo na maioria dos domínios avaliados.

**Palavras-chave:** Incontinência urinária, academia, pilates.

### INTRODUÇÃO

Felder (2006) descrever que a incontinência urinária ocorre mediante qualquer escape involuntário de urina e quando esta perda está associada à atividades de baixo, médio e grandes esforços.

Estudos mostram que a incidência da IU em mulheres atletas jovens é de 40% e mulheres que realizam exercícios regularmente é de 8% (MORENO, 1996). Em atletas, a IUE é comum, fato que pode ser explicado pelo desequilíbrio entre as forças de expulsão e as forças de retenção, gerando sobrecarga vesical, culminando em perda urinária.

As mulheres com IU podem apresentar desconforto, constrangimento, isolamento social, limitação nas atividades diárias, podendo causar impacto emocional e conseqüentemente comprometer sua qualidade de vida (SABOIA, 2017).

Diante disso, o objetivo do estudo foi avaliar a qualidade de vida de mulheres com incontinência urinária de esforço, praticantes de academia e do método pilates.



## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo transversal, quali-quantitativo, descritivo; baseado na aplicação de questionários em mulheres com IUE. Inicialmente as participantes foram convidadas e informadas a respeito da pesquisa e as que aceitaram participar, responderam os questionários. Foi utilizado o questionário sociodemográfico e na sequência, o ICIQ-SF, composto por 6 questões que qualificam a perda de urina, frequência, gravidade, impacto na qualidade de vida e situações onde ocorre a perda de urina, com valor de 0 à 18 pontos. Em seguida o questionário KHQ, com 21 questões, composto pelos domínios: percepção da saúde, impacto da incontinência, limitações do desempenho das tarefas, limitação física, limitação social, relacionamento pessoal, emoções, sono e energia e as medidas de gravidade, avaliado de 0 à 100 pontos e a escala dos sintomas, avaliado de 0 à 30 pontos. Os dados dos questionários foram reunidos no programa Microsoft Office Excel 2010.

## **RESULTADOS**

Foram avaliadas 34 mulheres, destas, 10 se recusaram participar do estudo, 12 não apresentaram IU, resultando em apenas 6 participantes que responderam os questionários por apresentarem incontinência urinária de esforço. Foi utilizado além dos questionários citados anteriormente o questionário sociodemográfico, no qual fornecendo informações sobre as características sociodemográficas das participantes do estudo, como idade, estado civil, raça, profissão, formação acadêmica, IMC e histórico de gestação. Esses dados são essenciais para entender o perfil das participantes e sua relação com a incontinência urinária e qualidade de vida. Foram excluídas informações irrelevantes, mantendo apenas as relevantes para a análise da perda de urina. Os resultados obtidos no questionário sociodemográfico nos indicam que nos respectivos fatores as seguintes respostas como, índice de massa corporal onde uma participante está acima do peso, duas participantes apresenta obesidade grau I e a maioria das participantes apresentaram IMC dentro da faixa de peso normal. Em relação á idade, obtivemos as respectivas respostas, como três participantes têm entre 25 e 34 anos, duas participantes têm entre 35 e 44 anos e uma participante tem entre 45 e 54 anos. Sobre a raça, 4 participantes é da raça branca, e



duas participantes são pardas. No histórico de gestação duas participantes tiveram 1 filho, três participantes tiveram 2 filhos e uma participante teve 3 filhos.

Os resultados do questionário ICIQ-SF, mostram que as pontuações individuais variam de 1 a 18, com diferentes respostas nas questões sobre a frequência de perda de urina, a quantidade de urina que perde e a implicação na vida diária. Alguns participantes vivenciam a incontinência com frequência variada, com pontuações de 1 a 4 na questão 3. Na questão 4, as respostas variam de 2 a 4, refletindo diferentes experiências. Na questão 5, que avalia o impacto na vida diária, as respostas variam de 0 a 10, com uma média do escore total de 8,6.

**Tabela 1.** Avaliação da frequência, gravidade e impacto da IU, através do ICIQ-SF.

INSTRUMENTO	P1	P2	P3	P4	P5	P6
Questão 3	1	2	1	2	4	2
Questão 4	2	2	2	2	4	2
Questão 5	1	3	0	2	10	10
Escore	4	7	3	6	18	14
Média do Escore	<b>8,6</b>					

P: Participante

No KHQ as respostas variam, algumas participantes relatando um impacto significativo na incontinência, especialmente nas emoções e na gravidade dos sintomas. A média geral do escore indica um impacto moderado na qualidade de vida relacionado à perda de urina, afetando a percepção da saúde, emoções, relações pessoais, sono, energia e gravidade dos sintomas de forma variada entre as participantes.

**Tabela 2.** Avaliação dos domínios através do KHQ.

Domínios	P1	P2	P3	P4	P5	P6
Percepção geral de saúde	25.00	50.00	50.00	50.00	50.00	0.00
Impacto da incontinência	33.33	0.00	0.00	33.33	33.33	0.00
Relações pessoais	0.00	0.00	0.00	33.33	22.22	0.00
Emoções	0.00	11.11	22.22	33.33	33.33	0.00
Sono e energia	0.00	16.67	16.67	33.33	16.67	0.00
Medidas de gravidades	22.22	44.44	11.11	88.89	44.44	55.56
Escala de sintomas	5.00	10.00	6.00	10.00	18.00	8.00

P: Participante



Os domínios com pontuações mais altas incluem gravidade 44,43 e percepção geral de saúde 37,5, enquanto o domínio de relações pessoais tem a pontuação mais baixa 9,25.

## **DISCUSSÃO**

A análise do questionário sociodemográfico revela que a maioria das participantes tem um IMC dentro da faixa de peso normal, com algumas apresentando excesso de peso ou obesidade leve. Em relação à idade, a maioria das participantes têm entre 25 e 44 anos. Quanto à raça, a maioria é branca, e algumas são pardas. No histórico de gestação, a maioria das participantes teve 1 ou 2 filhos. Essas informações contextualizam as características das participantes no estudo e podem ser úteis para entender a relação entre esses fatores e a incontinência urinária.

Corroborando com esta ideia, estudos apontam que a incontinência urinária acomete as mulheres em qualquer fase da vida, principalmente entre os 30 e 49 anos. Algumas pesquisas mostram a relação da incontinência urinária com a multiparidade, obesidade, atividades de impacto ou sobrecarga como a musculação, podendo gerar uma força expulsiva sobre a bexiga, consequentemente desenvolvendo perdas urinárias (SOUZA, 2021).

Quando avaliada as questões sobre frequência, quantidade de urina perdida e impacto na vida diária, a média de escore da tabela 1 foi de 8,6, indicando que a incontinência repercutiu de forma moderada na vida das participantes. A variação nas respostas reflete a diversidade de experiências vividas e como a disfunção urinária reflete em suas vidas.

Em relação a tabela 2, os domínios mais pontuado foi medida de gravidade e a escala de sintomas. De acordo com o autor, o questionário KHQ não se diferenciou do encontrado no ICIQ-SF. Observou-se uma porcentagem de 64,71%, concordando que a IUE é a forma mais frequente de queixa urinária entre as mulheres (OLIVEIRA, 2009).

Em outro estudo realizado com dois grupo de atletas que utilizaram o KHQ, tiveram uma média no domínio saúde geral apresentaram uma média de 35,2 à 20,8. Com relação aos demais domínios, o primeiro grupo teve maior média em relação ao outro grupo. A implicação leve na qualidade de vida, identificado neste estudo, justifica-se pelo fato de que a severidade dos sintomas urinários foi baixa (FILONI, 2013).



Vale destacar que as respostas variam, com algumas participantes relatando um impacto significativo na incontinência, especialmente nas emoções e na gravidade dos sintomas, e o domínio mais pontuado foi gravidade e percepção geral de saúde.

## CONCLUSÃO

Através desta pesquisa, conclui-se que as participantes apresentaram variação de frequência e quantidade de urina que perde e com relação a qualidade de vida não houve impacto significativo na maioria dos domínios analisados, considerando que, apesar da preocupação com a perda de urina, a maioria das participantes afirmam ter uma boa qualidade de vida. Ressaltando a importância da detecção e gerenciamento adequados da IUE, considerando a variação nas experiências das mulheres afetadas. Além disso, sugere-se que haja um planejamento das práticas de exercício físico, para que as mesmas não impactem negativamente na vidas das mulheres.

## REFERÊNCIAS

- SOUZA, B. R. *et al.* A influência da incontinência urinária na qualidade de vida de mulheres jovens: uma revisão de literatura. *Research, Society and Development*, 2021, 10.13: Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/21033> Acesso em: 19 de outubro de 2023.
- FELDNER J. P.C. *et al.* Diagnóstico clínico e subsidiário da incontinência urinária. **Revista Brasileira Ginecologia Obstetrícia**, v.28, n.I, p. 54-62, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgo/a/6TNj4dwKL8HCPvdw9LG6YXx/?lang=pt> Acesso em: 28 de setembro de 2023.
- FILONI, E. Avaliação da prevalência de sintomas de incontinência urinária em adolescentes mulheres praticantes de futebol e do impacto na qualidade de vida. 2013. Disponível em: <https://repositorio.unicamp.br/Busca/Download?codigoArquivo=454899> Acesso em: 19 de outubro de 2023.
- MORENO, A. L. **Fisioterapia em uroginecologia**. 2. ed. Barueri - São Paulo: Manole, 2009. Disponível em: <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520459539/>>. Acesso em: 28 set 2023



OLIVEIRA, S. G. *et al.* Avaliação da qualidade de vida de portadores de incontinência urinária. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 2009, 6.1. Disponível em: <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/251> Acesso em: 18 de outubro de 2023.

ROCHA, A. P. R. **King's Health Questionnaire**: propriedades de medida e índice baseado em preferência de mulheres com incontinência urinária. 2022. Disponível em: <<https://repositorio.ufscar.br/handle/ufscar/16599>> . Acesso em: 28/09/2023

SABOIA, D. M. *et al.* Impacto dos tipos de incontinência urinária na qualidade de vida de mulheres. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 51, p. e03266, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/yFxrVGDnRy5sfVdv6R5zGqs/> Acesso em: 28 de setembro de 2023.

TAMANINI, J. T. N. *et al.* Validação para o português do " International Consultation on Incontinence Questionnaire-Short form"(ICIQ-SF). **Revista de Saúde Pública**, v. 38, p. 2004. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0034-89102004000300015>> Acesso em: 28/09/2023.

