ANÁLISE DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO EM ATLETAS FEMININAS DO KARATE: UM ESTUDO DE PREVALÊNCIA

ANALYSIS OF STRESS URINARY INCONTINENCE IN FEMALE KARATE ATHLETES: A PREVALENCE STUDY

Heloisa Vilas Boas Galiano, Rebeca Leite Torquato Braz,
Alessandra Fernandes Loureiro Orefice

Universidade Santa Cecília, Faculdade de Fisioterapia
E-mail para contato: helovilasgaliano@gmail.com

RESUMO – O estudo teve como objetivo analisar a incontinência urinária de esforço em atletas femininas do Karate. Foi utilizado um estudo descritivo observacional transversal, no formato online, que contou com 30 mulheres. Os dados foram analisados no programa Excel® os dados numéricos foram expressos em média e desvio padrão; os categóricos nominais foram expressos em frequência absoluta e relativa. A idade média foi de 38 anos, 73% pratica a modalidade há 6 anos ou mais e 53% em ambas técnicas (kata/kumitê) 40% relataram maior perda de urina durante a prática do Karate, perda essa percebida raramente. O impacto da perda de urina no cotidiano foi de baixa significância. Portanto o estudo mostra que a prevalência da incontinência urinária em mulheres praticantes de Karate foi moderada.

Palavras-chave: Incontinência Urinária; Mulheres; Assoalho Pélvico; Karate.

ABSTRACT – The study aimed to analyze stress urinary incontinence in female Karate athletes. A cross-sectional observational descriptive study was used, in an online format, involving 30 women. The data were analyzed using the Excel® program, numerical data were expressed as mean and standard deviation; nominal categoricals were expressed in absolute and relative frequency. The average age was 38 years old, 73% have been practicing the sport for 6 years or more and 53% in both techniques (kata/kumitê) 40% reported greater urine loss during Karate practice, a loss that is rarely noticed. The impact of urine loss on daily life was of low significance. Therefore, the study shows that the prevalence of urinary incontinence in women who practice Karate was moderate.

Keywords: Urinary Incontinece; Woman; Pelvic Floor ; Karate.

Tipo do trabalho: (X) Iniciação científica ( ) Iniciação tecnológica ( ) Extensão

1 INTRODUÇÃO

Segundo a *International Continence Society* (SCI) a incontinência urinária (IU) é definida como a perda involuntária de urina, classificada em três tipos principais: esforço, urgência e mista, sendo a incontinência urinária de esforço (IUE) a mais comum [1][2]. A IUE ocorre quando há perda de urina durante atividades físicas, devido à falta de ativação dos músculos do assoalho pélvico (MAP), afetando negativamente a qualidade de vida e o desempenho esportivo de mulheres [3][4]. Esses músculos, responsáveis pela sustentação dos órgãos pélvicos, são muitas vezes negligenciados durante a prática de exercícios, o que pode agravar os riscos de IUE.

O assoalho pélvico (AP), composto por músculos e tecido conjuntivo, tem um papel fundamental na sustentação dos órgãos pélvicos abdominais [5]. No Karate, uma arte marcial de movimentos de alto impacto, a pressão intra-abdominal (PIA) aumenta durante os golpes, o que pode sobrecarregar o esfíncter urinário [3]. Esse aumento de pressão pode enfraquecer os MAP, elevando o risco de IUE e prejudicando o desempenho esportivo [3][6]. A fadiga muscular, somada ao impacto repetido dos movimentos do Karate, coloca as atletas femininas em um grupo de risco para desenvolver incontinência urinária de esforço [5].

Embora o Karate ofereça benefícios para a saúde física e mental, como disciplina corpo e mente, seus treinos intensivos podem trazer efeitos adversos para o assoalho pélvico [5]. Estudos mostram que mulheres jovens atletas estão ficando mais suscetíveis à IUE devido ao impacto e à fadiga muscular [4][6]. Assim, é crucial aumentar o conhecimento sobre os impactos dessa prática esportiva nos músculos do AP e desenvolver estratégias preventivas adequadas, principalmente para garantir a saúde e o desempenho de atletas de diferentes idades e categorias.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Estudo descritivo observacional, do tipo transversal. A presente pesquisa conta com a aprovação do comitê de ética e pesquisa da Universidade Santa Cecília (CAAE: 75494923.3.0000.5513 / Parecer: 6.516.182) seguindo todas as diretrizes e normas regulamentadoras da resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). O mesmo foi realizado em formato eletrônico, e conta com a aplicação de um questionário por meio da plataforma Google Forms®.

A divulgação da pesquisa foi feita pelas redes sociais privadas das autoras (Instagram®, Facebook® e WhatsApp®), e as participantes, após aceitarem, assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) online. Foram utilizados três questionários para análise dos dados: um para caracterização da amostra, outro para informações específicas sobre o Karate, e um terceiro, baseado no Incontinence Questionnaire – Short Form (ICIQ-SF), para verificar sintomas urinários, validado em português por Tamanini et al. [7]. Após a coleta, os dados foram apagados da nuvem e armazenados no notebook da orientadora do estudo por dois anos.

O questionário para caracterização da amostra incluía dados como iniciais do nome, idade, e ocupação, enquanto o questionário sobre o Karate abordava a prática da arte marcial, incluindo tempo de prática, frequência semanal de treinos, e técnicas executadas (Kumite e/ou Kata), além da graduação atual no Karate (faixas). Já o terceiro questionário, baseado no ICIQ-SF, foi adaptado para avaliar sintomas urinários exclusivamente no contexto do treinamento de Karate, incluindo a frequência de micção durante os treinos e o impacto da perda urinária na vida das participantes.

As perguntas adaptadas para o estudo focaram em detalhes como a presença de perda de urina durante os treinos de Karate, a frequência desse sintoma, e a percepção das participantes sobre como esses sintomas interferem na sua rotina de treinamento.

Para análise estatística os dados coletados foram tabulados no programa do pacote Office, o Excel®. Os dados numéricos foram expressos em média e desvio padrão (DP) e os dados categóricos nominais foram apresentados em frequência absoluta e relativa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela 1 ilustra informações sobre a caracterização das atletas participantes, cuja média de idade foi de 38 anos (DP=15,1) e constata-se que 83% (n=25) das mulheres possuem atividade laboral ou estudam além de serem atletas de Karate. Observamos um público jovem de mulheres atletas como no estudo de Velázquez-Saornil et al [5], onde a prevalência da IUE em mulheres jovens foi elevada; a cada ano vem aumentando mais essa número de IUE em atletas jovens de esporte com alto impacto, a idade é demonstrada segundo a Tabela 1.

Tabela 1: Caracterização de amostra (n=30)

Variáveis		Fi	Fr%	MÉDIA±DP
Idade (Anos)				38±15,1
Ocupação	Estuda/Trabalha	25	83%	
	Sem ocupação	05	17%	

Legenda: DP: desvio padrão; Fi: frequência absoluta; Fr: frequência relativa; %: porcentagem.

A tabela 2 apresenta dados referente à prática do Karate e é possível observar que 73% (n=22) da amostra praticam o esporte há seis anos ou mais, sendo que destas, 47% (n=14) executam os treinos com a frequência de duas vezes na semana. Sobre as modalidades realizadas no Karate 57% (n=17) das participantes treinam respectivamente Kata e Kumite, constata-se que atletas que desempenham ambas técnicas estão realizando mais movimentos de alto impacto como diz Khowailed [4] e ficam mais suscetíveis ao risco de IU por conta da elevação da PIA e fraqueza dos MAP; analisando a graduação atualmente 63% (n=19) utilizam a faixa na cor preta, faixa de alta habilidade que leva de 6 anos ou mais para adquirir no qual é considerado um tempo significativo de pratica no esporte para que se reconheça uma disfunção no trato urinário durante seu treinamento como na Tabela 2.

Tabela 2: Informações especificas a prática do Karate (n=30)

Variáveis		Fi	Fr%
Tempo de prática	Entre 6-12 meses	03	10%
	2 á 3 anos	02	6%
	4 á 5 anos	03	10%
	6 ou mais anos	22	73%
Frequência de treinos semanais	2 vezes	14	47%
	3 vezes	09	30%
	4 vezes ou mais	07	23%
Técnica	Kata	10	33%
	Kumite	03	10%
	Kata e Kumite	17	57%
Graduação (Cor da faixa)	Azul/Marrom	07	23%
	Preta	19	63%
	Verde/Laranja	02	6%
	Branca/Roxa	02	6%

continuação

Legenda: Fi: frequência absoluta; Fr: frequência relativa; %: porcentagem.

Ao analisar a tabela 2 é possível identificar a caracterização dos sintomas urinários no qual 27% (n=8) sentem constantemente vontade de urinar durante o treinamento no esporte, sobre a frequência da perda involuntária de urina, 47% (n=14) da amostra, percebem raramente o escape urinário; considerando a perda da IU em quantidade de volume, 40% (n=12) relata um maior volume durante o treino de Karate do que em outros esportes e/ou atividades físicas do cotidiano sendo possível observar que mesmo o Karate sendo um esporte benéfico a saúde mental e física, pode levar a um fator de risco contribuinte para IUE.

É possível observar que mais da metade das atletas 63% (n=19) já tiveram a perda de IU durante o treinamento de Karate ou durantes atividades do cotidiano, observando, portanto, que o esporte de alto impacto tem maior risco de danificação crônica dos MAP conforme os anos de pratica de acordo com Khowailed et al[4] e deve fazer parte do treinamento muscular e prevenção para IUE; o estudo evidencia uma moderada prevalência de IUE em atletas femininas do Karate segundo a Tabela 3.

Tabela 3: Caracterização de sintomas urinários (n=30)

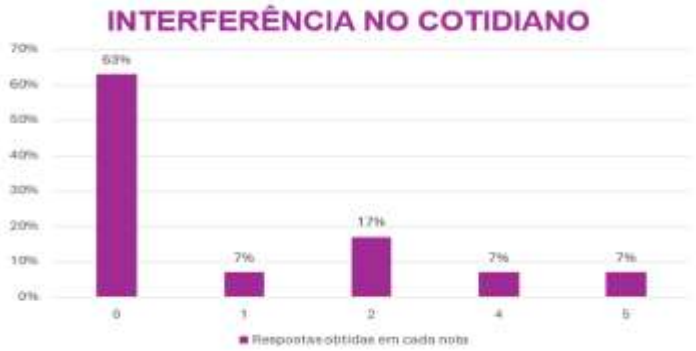
Variáveis		**Fi**	**Fr%**
Frequente vontade de urinar durante a prática do Karate	Sim	08	27%
	Não	22	73%
Frequência que percebe a presença da perda involuntária de urina	Não percebe	13	43%
	Raramente	14	47%
	Frequentemente	01	1%
	Moderadamente	02	7%
Esporte/atividade física que sente maior volume de perda urinária	Durante o treino do Karate	12	40%
	Durante outro esporte/	07	23%
	atividade física	11	37%
	Nunca perdeu		
Prevalência de perda urinária (Interpretação)	Já teve alguma perda de urina involuntária (durante o treino de Karate ou fora do treino)	19	63%
	Nunca teve perda de urina	11	37%

Legenda: Fi: frequência absoluta; Fr: frequência relativa; %: porcentagem

O gráfico apresentado na Figura 1 apresenta os dados em relação aos impactos na qualidade de vida no dia a dia das participantes, onde é possível notar que teve uma baixa

significância considerando a nota 0 não interfere em nada e 10 não consigo realizar atividades diárias.

Figura 1: Interferência da IUE no cotidiano (n=30)



4 CONCLUSÃO

Os dados deste estudo ilustram que a prevalência da incontinência urinária em mulheres praticantes da modalidade de Karate foi moderada e, quando presente, sem significância de impacto no cotidiano.

5 REFERÊNCIAS

1. Howailed IA, Pinjuv-Turney J, Lu C, Lee H. Stress Incontinence during Different High-Impact Exercises in Women: A Pilot Survey. Int J Environ Res Public Health. 2020 Nov 12;17(22):8372
2. Teixeira RV, Colla C, Sbruzzi G, Mallmann A, Paiva LL. Prevalência de incontinência urinária em atletas do sexo feminino: uma revisão sistemática com metanálise. Int Uroginecol J. 2018; 29 :1717-25.
3. Khowailed IA, Pinjuv-Turney J, Lu C, Lee H. Stress Incontinence during Different High-Impact Exercises in Women: A Pilot Survey. Int J Environ Res Public Health. 2020 Nov 12;17(22):8372
4. Velázquez-Saornil J, Méndez-Sánchez E, Gómez-Sánchez S, Sánchez-Milá Z, Cortés-Llorente E, Martín-Jiménez A, et al. Observational Study on the Prevalence of Urinary Incontinence in Female Athletes. Int J Environ Res Public Health. 2021 May 24;18(11):5591.
5. Hagovska M, Švihra J, Buková A, Hrobacz A, Dračková D, Švihrová V, et-al. Prevalence of Urinary Incontinence in Females Performing High- Impact Exercises. Int J Sports Med. 2017; 38 :210-6..
6. Manzaneque JM, Vera FM, Rodriguez-Peña FM, Carranque GA, Sanchez-Montes S, Blanca MJ Immunological Modulation in Long-Term Karate Practitioners. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. 2018. 10.1155/2018/1654148
7. Tamanini JTN. Validação para o português do ICIQ-SF 443. Rev Saúde Pública 2004;38(3):438-44.