



INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM ATLETAS PROFISSIONAIS DE UM TIME DE VOLEIBOL E DE FUTSAL DE MARINGÁ

Andressa Vicentin¹, Poliana Siqueira², Priscila Almeida Inhoti³

¹Graduanda do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Metropolitano de Maringá – UNIFAMMA, ²Graduanda do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Metropolitano de Maringá – UNIFAMMA, ³Professora orientadora

RESUMO

O aumento crescente de mulheres que praticam atividade física esportiva levantou alguns desafios na comunidade científica em relação ao impacto que essas atividades podem gerar no assoalho pélvico e predispor a incontinência urinária, sendo que o esporte de alto rendimento aumenta em nove vezes o risco para incontinência urinária. A Sociedade Internacional de Continência define a incontinência urinária (IU) como qualquer perda involuntária de urina. O objetivo do estudo foi avaliar a prevalência de IU em atletas de um time de futsal e um time de voleibol da cidade de Maringá – PR. A presente pesquisa trata-se de uma pesquisa quantitativa observacional de caráter transversal na qual a amostra foi composta por 15 atletas, sendo 9 pertencendo ao time de futsal e 6 pertencendo ao time de vôleibol. Foram utilizados dois instrumentos de avaliação, o questionário *International Consultation on Incontinence Questionnaire (ICIQ-SF)* e um questionário auto estruturado sobre o perfil das atletas. Os resultados do (ICIQ-SF) demonstrou que 53,3% das atletas perdem urina, sendo 66,6% do futsal onde 33,3% é classificada como IU leve e 33,3% IU moderada e 33,3% do voleibol tendo 16,5% IU leve e 16,5% IU moderada. A maioria das atletas de ambas as modalidades realizam treinos dentro de quadra cinco vezes por semana e fora de quadra (academia e outras atividades) quatro vezes por semana, onde 40% das atletas consideram ambosos treinos pesados, todas as atletas não apresentavam IU antes de serem profissionais e nenhuma atleta realiza acompanhamento com fisioterapia pélvica. Conclui-se que o esporte de alto rendimento associado a frequência e intensidade, podem influenciar no



desenvolvimento da incontinência urinárias atletas.

Palavras chaves: Incontinência Urinária; Futsal; Voleibol.

ABSTRACT

The growing increase in women who practice sports physical activity has presented some challenges in the scientific community in relation to the impact that these activities can have on pelvic impairment and predispose to urinary incontinence, with high-performance sport increases the risk of urinary by nine times. According to the International Continence Society establishes that urinary incontinence (UI) as any involuntary loss of urine. The objective of the study was to evaluate the prevalence of UI in athletes of a futsal team and a volleyball team in the city of Maringá - PR. The present research is observational quantitative research of a cross-sectional nature in which the sample was composed of 15 athletes, 9 of whom belonged to futsal and 6 of volleyball. Two assessment instruments were used, the International Consultation on Incontinence Questionnaire (ICIQ-SF) and a self-structured questionnaire on the profile of the athletes. The results of the (ICIQ-SF) demonstrated that 53,3% of athletes lose urine, 66,6% in futsal where 33,3% is classified as light UI and 33,3% moderate UI and 33,3% of volleyball having 16,6% UI mild and 16,6% UI moderately. Most athletes in both sports perform training on the court five times a week and outside the court (gym and other activities) four times a week, 40% of the athletes compete in both heavy training sessions, all athletes do not present UI before to be professionals and no athlete undergoes follow-up with pelvic physiotherapy. It is concluded that high-performance sports associated with frequency and intensity can influence the development of urinary incontinence in athletes.

Keywords: Urinary incontinence; Futsal; Volleybal



1. INTRODUÇÃO

O aumento crescente de mulheres que praticam atividade esportiva impôs à comunidade científica novos desafios à pesquisa dos efeitos dessa atividade no organismo feminino, como os exercícios de alto impacto podem levar ao enfraquecimento da musculatura pélvica, predispondo-as à incontinência urinária por esforço. (BORIN, L.C.M.S, 2006).

Segundo Silva et al. (2007), a Sociedade Internacional de Continência estabelece a incontinência urinária (IU) como qualquer perda involuntária de urina. A IU é considerada em três tipos: incontinência urinária de esforço (IUE), referente com a elevação da pressão abdominal, incontinência de urgência (IUU), referente com bexiga hiperativa, com ou sem hiperatividade do detrusor e incontinência urinária mista (IUM), quando existe componente de esforço e de urgência reunidos.

Resultados científicos mostram que cerca de 18 milhões de pessoas no Brasil sofrem com perda involuntária de urina, sendo que cerca de 80% delas são meninas. Os efeitos colaterais ocorrem no período pós-parto, em atletas, na menopausa e na velhice (RETT, M.T, 2004). Nardoza (2020), presidente da Sociedade Brasileira de Urologia (SBU), mostra que, no Brasil, 15% das mulheres, a partir de 35 anos, tem algum grau de perda urinária e 17% de toda população feminina possui bexiga hiperativa ou incontinência urinária.

Atualmente, a prática de atividade física vem tornando-se mais frequente na vida das mulheres, entretanto, para Caetano; Tavares; & Lopes (2007), “o esporte de alto rendimento e alto impacto aumenta em nove vezes o risco para incontinência urinária”. Na maioria dos exercícios em que ocorre aumento da pressão intra-abdominal, onde não existe contração voluntária desses músculos, motivo que explicaria a perda involuntária de urina (ARAÚJO et al., 2008).

Nardoza Junior e Zerati Filho e Reis (2010) explicam que o diafragma pélvico é um conjunto de músculos constituídos, tendo como principal músculo elevador do ânus, esse músculo se divide em dois, iliococcígio e pubicoccígeo, tendo esse último se dividido em: pubovaginal e puborretal. O diafragma urogenital é constituído pelo músculo transverso profundo e superficial do períneo, bulboesponjosos, isquiocavernosos e esfíncteres anal esses músculos atuam no suporte de sustentação



dos órgãos.

Apesar de estudos identificarem o alto impacto como um fator associado a IU, a frequência de treinamento esportivos e o tempo de prática também podem aumentar o risco de desenvolver IU. Um estudo observou que, quanto maior o tempo que a atleta é submetida aos treinos, maior a gravidade da IU. (PEREIRA, F.S., 2018)

Um estudo com jogadoras de futebol, realizado por Fernandes. et al. (2010), foi encontrado presença de IU em jogadoras e uma revisão sistemática mostrou que a IU, durante a prática da atividade física, é um evento comum (NYGAARD et al, 2016).

Hagovska, et al., (2018) relata que atletas de voleibol podem ter maiores chances de desenvolverem a incontinência urinária de esforço (IUE) quando se comparam com outras modalidades esportivas.

Martins, L. Adriane (2017) mostra que, no âmbito esportivo, a IU pode provocar um constrangimento, medo, impacto negativo na qualidade de vida, piora no desempenho esportivo ou até mesmo contribuir para um abandono do esporte.

Com isso, esse estudo faz-se necessário para análise sobre o tema, a fim de verificar se as atletas de um time de voleibol e futsal da cidade de Maringá possuem incontinência urinária por esforço.

O objetivo geral é analisar se as atletas profissionais de um time de futsal e de voleibol da cidade de Maringá possuem incontinência urinária, além de verificar qual modalidade esportiva possui uma maior quantidade de casos de IU.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa observacional, quantitativa de caráter transversal, na qual a amostra se deu por conveniência com a autorização do técnico e das atletas da equipe de voleibol feminino e com a autorização do técnico e das atletas do futsal feminino.

Para o presente estudo, foram utilizados como critérios de inclusão: atletas do sexo feminino, maiores de 18 anos que jogue profissionalmente há pelo menos um ano. Já os critérios de exclusão foram: mulheres com idade inferior a 18 anos, atletas que atuem profissionalmente a menos de um ano, aquelas que não assinarem o TCLE e que não responderem os questionários em sua totalidade.

Para verificar a presença da IU, foi utilizado o questionário *International Consultation on Incontinence Questionnaire (ICIQ-SF)*, ele avalia a severidade por



meio da qualificação e quantificação da perda de urina. Sendo composto por quatro questões que avaliam a frequência, a gravidade e a severidade da IU e um conjunto de oito itens de autodiagnóstico, relacionando as causas ou situações da IU. Seu score é baseado na somatória dos itens: três, quatro e cinco, sendo classificado em: IU leve de um a cinco pontos, IU moderada de seis a doze pontos, IU severa de treze a dezoito pontos e IU muito severa de dezenove a vinte e um pontos. (TAMANINI, et. Al., 2009).

Além do ICIQ-SF, as atletas deverão responder a um questionário estruturado composto por 18 questões. Ambos os questionários serão aplicados no Google Forms e enviados via aplicativo de mensagem.

Foi realizada uma análise descritiva com relação à caracterização da amostra. Os dados coletados foram tabulados em uma planilha no Excel e apresentados em frequência (variáveis categóricas) e média (variável numérica).

Por se tratar de uma pesquisa que envolve seres humanos, atenderá as exigências éticas, obedecendo às diretrizes da Resolução 466/12. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) com número do parecer 6.496.642.

3. RESULTADOS

A amostra foi composta por 15 atletas, sendo 60% da modalidade futsal e 40% do voleibol. Com idade entre 19 e 30 anos $M = \pm 23,6$ anos. Com relação ao tempo de profissionalismo, 40% das atletas tem de um a cinco anos, 40% de seis a dez anos, 13,3% de onze a quinze anos e 6,6% com vinte anos de profissão.

Referente ao questionário *International Consultation on Incontinence Questionnaire (ICIQ-SF)*, para a primeira pergunta, “frequência que perde urina?” da amostra total de quinze atletas, 53,3% apresenta incontinência urinária e todas relataram perder urina uma vez na semana. Já, para segunda pergunta, “quantidade que perde urina?” 66,6% atletas da modalidade de futsal que apresenta IU, 44,4% perdem uma pequena quantidade e 22,2% uma moderada quantidade, para a modalidade de vôleibol 33,3% atletas que apresenta IU 16,6% perde uma pequena quantidade e 16,6% uma moderada quantidade.

Já, para a pergunta, “o quanto perder urina interfere na sua vida de 0 a 10



pontos”, observou que 53,3% das atletas de ambas as modalidades que apresenta IU apenas 26,6% delas votou em um escore de dois a cinco pontos, evidenciando que perder urina interfere moderadamente na sua qualidade de vida. Na última pergunta do questionário, “quando você perde urina?” das atletas de futsal com IU, 33,3% apresentaram incontinência urinária de esforço (IUE) e 6,6% incontinência urinária mista (IUM), já, para as atletas de voleibol, 13,3% apresentou incontinência urinária de esforço (IUE).

Para finalizar o (ICIQ-SF), tivemos, no escore final, 40% atletas do futsal e 13,3% atletas do voleibol com incontinência urinária, variando na pontuação três (IU leve) a nove (IU moderada), como mostra na tabela 1 abaixo.

Tabela 1. Escore final do questionario ICIQ-SF.

Escore final do ICIQ-SF*	Futsal N F(%)	Voleibol N F(%)
0	3 (20%)	4 (26,6%)
3	3 (20%)	1 (6,6%)
7	1 (6,6%)	0
8	1 (6,6%)	0
9	1 (6,6%)	1 (6,6%)
Total		15 (100%)

Legenda: *Escore: = ou > 3 já é considerado IU; N: número; F: frequência.

Fonte: As autoras, 2023.

A tabela 2 mostra a rotina de treino das atletas tanto dentro de quadra quanto nas atividades fora de quadra (academia e demais atividades físicas), na qual, dentro de quadra, 40% das atletas treinam cinco vezes na semana, já, fora de quadra, 33,3% treinam quatro vezes na semana e, apenas 20%, não realizam treinos fora de quadra.

Tabela 2. Rotina de treinos das atletas de ambas as modalidades.

Rotina de treinos na semana	Quadra		Academia	
	N	F(%)	N	F(%)
2x	2	(13,3%)	2	(13,3%)
3x	1	(6,6%)	1	(6,6%)
4x	1	(6,6%)	5	(33,3%)
5x	6	(40%)	3	(20%)
6x	3	(20%)	1	(6,6%)
7x	2	(13,3)	0	
Total			15	(100%)

Legenda: N: número; F: frequência.

Fonte: As autoras, 2023.

Para a pergunta, “qual rotina de treino as atletas consideram mais pesada?”, tivemos 13,3% atletas, as quais não consideram nenhum treino pesado, 26,6% das atletas consideram a quadra mais pesada, 20% atletas consideram academia e outras mais pesada e 40% consideram o treino, dentro e fora de quadra, pesado.

Quanto às questões dicotômicas (sim/não) presente no questionário, foram elaboradas perguntas direcionadas ao conhecimento da IU, no qual metade das atletas não possui nenhum conhecimento sobre o assunto e todas atletas que apresentam escapes urinários relataram que não apresentavam antes de serem atletas profissionais, como evidenciado na tabela 3, abaixo.

Tabela 3. Relação de perguntas e respostas das alternativas dicotômicas.

Perguntas	Futsal	Voleibol
	Sim / Não	Sim / Não
Você tem incontinência urinária e/ou escapes urinários?	6 / 3	2 / 4
Possui conhecimento sobre incontinência urinária?	3 / 6	2 / 4
Considera escapes urinários normal?	0 / 9	0 / 6
Utiliza absorvente por conta dos escapes urinários?	1 / 8	0 / 6
Utiliza absorvente durante os jogos devido aos escapes urinários?	1 / 8	0 / 6
Antes de ser atleta profissional tinha escapes urinários?	0 / 9	0 / 6
Os escapes urinários pioram na pré-temporada?	1 / 8	0 / 6
Você faz acompanhamento voltado para fisioterapia pélvica?	0 / 9	0 / 6
Você realiza exercícios voltado para região pélvica?	6 / 3	1 / 5

Fonte: As autoras, 2023

Importante ressaltar que nenhuma atleta realiza acompanhamento com fisioterapia pélvica e, em relação aos exercícios específicos para a região pélvica, temos ainda atletas que não realizam exercícios, seja de forma preventiva ou para tratamento.

4. DISCUSSÃO

Este estudo teve como objetivo verificar a prevalência de incontinência urinária em um time profissional de futsal e voleibol, no qual a média de idade da amostra foi de $\pm 23,6$ anos, que realizam seus treinos dentro da quadra e fora da quadra de 2 a 7 vezes na semana. Os resultados mostraram que 53,3% apresentam incontinência urinária e 100% relataram perder urina uma vez na semana. Barreto et al. (2022) afirma que IU é a condição prevalente em atletas femininas nas modalidades esportivas e não devem ser consideradas comum em nenhuma faixa etária.

Um estudo brasileiro com 875 mulheres avaliou o impacto da IU na qualidade de vida



das participantes, 83,9% relataram nenhum impacto; 5,2% impacto leve; 4,1% impacto moderado; 3,6% impacto grave e 3,2% impacto muito grave (OLIVEIRA, 2010), indo ao encontro deste estudo, no qual 53,3% atletas que apresentam IU 26,6% relataram ter um impacto moderado na qualidade de vida delas. Em contra partida, Lopes e Higa (2006) afirmam que o impacto que a incontinência causa na vida social provoca restrição quanto a frequentar lugares públicos, viajar, dormir fora de casa e até fazer visitas aos amigos.

Neste estudo, tivemos, como resultado, 53,3% atletas que apresentam IU, 40% perdem durante a atividade física (treinos e jogos) e 13,3% perdem durante a tosse e/ou espirro, indo ao encontro com o estudo de Bo & Borgen (2004), os quais compararam a prevalência de IU entre 660 atletas de um time nacional junior e sênior, dentro do qual cerca de 27% relataram perder urina durante tosse e espirro, 29% durante atividade física e 15% durante movimentos bruscos.

Encontramos, segundo a classificação do ICIQ-SF, 26,6% atletas tendo IU leve, 26,6% IU moderada, mesmo tendo uma amostra pequena, conseguimos tais achados que se assemelham à literatura na qual atletas de alto rendimento apresentam IU. Franco, Lee e Fynes (2008) relatam a praticidade de aplicar o ICIQ-SF, bem como o entendimento do mesmo pelas participantes, recomendando seu uso na prática clínica.

No que se refere à rotina das atletas, elas relataram que os treinos, dentro de quadra, são em média 2 a 7 vezes na semana. Já, nos treinos fora de quadra (academia e demais atividades) as 12 atletas treinam de 2 a 7 vezes na semana. 40% das atletas consideram ambos os treinos pesado, o que pode justificar essa alta pressão no assoalho pélvico e os escapes urinários. Eliasson et al (2002) afirmam que o tempo, a duração e a frequência do treinamento aumentam os riscos do sintomas urinários, segundo eles, quanto maior essa rotina de treinos, maior a prevalência e a severidade da IU em atletas de alto rendimento, indo ao acordo com os achados nesse estudo.

Martins, L. A. et al (2017) dividiu atividade física em quartis de carga de treino (minuto/ semana) para investigar os diferentes níveis de atividade física na frequência de IU. O primeiro quartil foi formado por jovens inativas e o quarto quartil por atletas profissionais. As mulheres do quarto quartil demonstraram maior frequência de IU e um risco relativo de 2,53 para desenvolver incontinência (IC 95%) quando relacionadas



com as mulheres do primeiro quartil. Concluimos que a prática esportiva, em grande volume acumulada aos anos de atletas profissional, pode sim predispor disfunção do MAP e apresentar sintomas da IU. De acordo com estudo supracitado, sugere-se que as atletas, ao afirmarem que antes de se tornarem profissionais não tinham IU e relatarem a rotina de treinos pesados, os mesmos podem estar associados no desenvolvimento da IU.

Este estudo achou como dado que nenhuma atleta realiza acompanhamento fisioterapêutico voltado para o fortalecimento da musculatura pélvica. Isso pode ser explicado pelo fato de algumas mulheres considerarem a incontinência urinária como um sintoma banal, que não afete significativamente sua qualidade de vida ou ainda não ter informação sobre incontinência e desconhecer se tem cura ou tratamento, desta forma, muitas sofrem silenciosamente (GROSSE; & SENGLER, 2002).

5. CONCLUSÃO

Foi possível concluir que houve um grande número de atletas com IU, metade delas não possui conhecimento sobre incontinência urinária e nenhuma atleta realiza acompanhamento fisioterapêutico voltado para região pélvica seja de forma preventiva ou para tratamento da IU, apesar da amostra ter sido pequena.

Sendo assim, o esporte de alto impacto, associado a rotina pesada de treinos dentro e fora de quadra e os anos de profissionalismo, podem gerar um aumento excessivo na pressão intra-abdominal, sobrecarregando o assoalho pélvico e influenciando no desenvolvimento da incontinência urinária em atletas da modalidade de futsal e do voleibol.

Como limitação para o presente estudo, tivemos o número reduzido de atletas participantes da pesquisa e escassez na literatura relacionada à incontinência urinária com a modalidade de futsal e voleibol.



6. REFERÊNCIAS

ARAÚJO, M. P. et al. (2008). **Relação entre incontinência urinária em mulheres atletas corredoras de longa distância e distúrbio alimentar.** Revista da Associação Médica Brasileira, 54(2), pp. 146-149. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/ramb/a/HcKtrc35wFf8vKcSvc59Mdg/> >. Acessado em 10 de julho de 2023.

BARRETO, M. T. et al. **Prevalência da incontinência em atletas femininas na modalidades esportivas de impacto.** *Revista Ciência (In) Cena*, 1 (15), 2002.

BO, K. A. R. I.; & BORGEM, J. (2004). **Sundgot Prevalence of stress and urge urinary incontinence in elite athletes and controls.** *Medicine and science in Sports and Exercise*, 33 (11), pp. 1797-1802.

BORIN, L.C.M.S. **Avaliação pressórica da musculatura do assoalho pélvico de mulheres jovens atletas.** Dissertação (Mestrado em Saúde da Mulher). Piracicaba, SP: Universidade Metodista de Piracicaba, 2006. Disponível em: < https://ieppapp.unimep.br/biblioteca_digital/pdfs/2006/NPTDPUVIWIMG.pdf >. Acessado em 15 de julho de 2023.

CAETANO, AS, TAVARES, MCGCF, LOPES, MHB, POLONI, RL. **Influência da atividade física na qualidade de vida e auto-imagem de mulheres incontinentes.** *Rev Bras Med Esporte*. 2009;15(2):93-7. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/rbme/a/RY8cpfzTvnHZBxVNj6hTxzg/abstract/?lang=pt> >. Acessado em 20 de agosto de 2023.

ELIASSON, K.; LARSSON, T.; & MATTSSON, E. **Prevalence of stress incontinence in nulliparous elite trampolinists.** *Scand J Med Sci Sports*, 12(2), 2002.

FRANCO, A. V.; LEE, F.; FYNES, M. **Is there an alternative to pad tests? Correlation of subjective variables of severity of urinary loss to the 1-h pad test in women.** 2008

GROSSE, D; & SENGLER, J. *Reeducação Perineal.* (1a ed). Barueri: Manole, 2002.

HAGOVSKA, M., et al. **Prevalence and risk of sport types to stress urinary incontinence in sportswomen: A cross-sectional study.** *Neurourology and urodynamics*, 37(6), 1957–1964, 2018. <https://doi.org/10.1002/nau.23538>

MARTINS, Lethycya. A. et al. (2017). **A perda de urina é influenciada pela modalidade esportiva ou pela carga de treino? Uma revisão sistemática.** *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 23(1), pp. 73-77. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/rbme/a/PQ6LfrHMtZHYkbWBpk8Qygb/?format=pdf> >. Acessado em 24 de outubro de 2023.



NYGAARD, I.E., SHAW, J.M. **Physical activity and the pelvic floor.** Am J Obstet Gynecol. v. 214, n. 2, p.164-71, 2016.



NARDOZZA, ARCHIMEDES (2020). Campanha “Pause a Incontinência Urinária”. **Blog Portal da Urologia (SBU)**. 14 de março de 2020. Disponível em: <<https://portaldaurologia.org.br/publico/noticias/sbu-lanca-a-campanha-pause-a-incontinencia-urinaria/>>. Acessado em 5 de novembro de 2023.

NARDOZZA, Junior.; ZERATTI, F. A.; REIS, B.R. Urologia Fundamental. **São Paulo: Planmark Editora Ltda**, 2010.

OLIVEIRA, J. M. S. **Prevalência da incontinência urinária e sua associação com a obesidade em mulheres na transição menopausal e após menopausa**. (Dissertação de Mestrado), Universidade de São Paulo, 2010. Disponível em: <<https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6136/tde-13102010-141622/pt-br.php>>. Acessado em 10 de setembro de 2023.

PEREIRA, F.S. **Incontinência urinária e disfunção sexual em atletas de voleibol**. Dissertação submetida ao Programa de Pós-Graduação em Ciências da Reabilitação 19 20 (PPG-CR) da Universidade Federal de Santa Catarina para a obtenção do Grau de Mestre em Ciências da Reabilitação, Araranguá, 2018. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/193250/PGCR0006-D.pdf?sequence=-1&isAllowed=y>>. Acessado em 10 de setembro 2023.

RETT, MT. **Incontinência urinária de esforço em mulheres no Menacme: tratamento com exercícios do assoalho pélvico associados ao Biofeedback Eletromiográfico**. Dissertação (Mestrado em Tocoginecologia). Campinas, SP: Universidade de Campinas, 2004. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbgo/a/DgCpxh9ZVrFLDVt6TJRVM4y/?lang=pt>>. Acessado em 20 de agosto de 2023.

SILVA, L.H, *et al.* **Relação da incontinência urinária de esforço com a prática de atividade física em mulheres nulíparas**. Salusvita, Bauru. 2007. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbme/a/99869n8hHmzgdB4sK59RWFd#:~:text=Estudos%20m ostram%20que%20a%20queixa,impacto%20que%20algumas%20atividades%20pro vocam.>>>. Acessado em 15 de setembro de 2023.

TAMANINI, J. T.N.; DAMBROS, M. D'ANCONA. C.; PALMA, P.; RODRIGUES, N. **Validação para o português do “International Consultation on Incontinence Questionnaire – Short Form” (ICIQ-SF)**. Rev. Saúde Pública. 2009. _



7. ANEXO



1. Questionário validado na língua portuguesa (ICIQ-S)

ICIQ - SF

Nome do Paciente: _____ Data de Hoje: ____/____/____

Muitas pessoas perdem urina alguma vez. Estamos tentando descobrir quantas pessoas perdem urina e o quanto isso as aborrece. Ficaríamos agradecidos se você pudesse nos responder às seguintes perguntas, pensando em como você tem passado, em média nas ÚLTIMAS QUATRO SEMANAS.

1. Data de Nascimento: ____/____/____ (Dia / Mês / Ano)
 2. Sexo: Feminino Masculino

3. Com que freqüência voce perde urina? (assinale uma resposta)
- | | | |
|-------------------------------|--------------------------|---|
| Nunca | <input type="checkbox"/> | 0 |
| Uma vez por semana ou menos | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Duas ou três vezes por semana | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Uma vez ao dia | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Diversas vezes ao dia | <input type="checkbox"/> | 4 |
| O tempo todo | <input type="checkbox"/> | 5 |

4. Gostaríamos de saber a quantidade de urina que você pensa que perde (assinale uma resposta)
- | | | |
|-------------------------|--------------------------|---|
| Nenhuma | <input type="checkbox"/> | 0 |
| Uma pequena quantidade | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Uma moderada quantidade | <input type="checkbox"/> | 4 |
| Uma grande quantidade | <input type="checkbox"/> | 6 |

5. Em geral quanto que perder urina interfere em sua vida diária? Por favor, circule um número entre 0 (não interfere) e 10 (interfere muito)
- | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|---|---|---|-----------------|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Não interfere | | | | | Interfere muito | | | | | |

ICIQ Escore: soma dos resultados 3 + 4 + 5 = _____

6. Quando você perde urina?
 (Por favor assinale todas as alternativas que se aplicam a você)
- | | |
|---|--------------------------|
| Nunca | <input type="checkbox"/> |
| Perco antes de chegar ao banheiro | <input type="checkbox"/> |
| Perco quando tusso ou espiro | <input type="checkbox"/> |
| Perco quando estou dormindo | <input type="checkbox"/> |
| Perco quando estou fazendo atividades físicas | <input type="checkbox"/> |
| Perco quando terminei de urinar e estou me vestindo | <input type="checkbox"/> |
| Perco sem razão óbvia | <input type="checkbox"/> |
| Perco o tempo todo | <input type="checkbox"/> |

"Obrigado por você ter respondido às questões"

Figura - Versão em português do ICIQ-SF.



2.
 APÊNDICE
 3. Questionário Auto estruturado.

QUESTIONÁRIO AUTO ESTRUTURADO DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA				
NOME:			IDADE:	
1) Modalidade:	<input type="checkbox"/> VOLEIBOL		<input type="checkbox"/> FUTSAL	
2) Quanto tempo é atleta profissional?				
3) Possui algum problema de saúde:			<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO	
Sim, Quais?				
4) Possui filhos:		<input type="checkbox"/> SIM		<input type="checkbox"/> NÃO
5) Como foi o parto:		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		NORMAL	CESARIA	SEM FILHOS
6) Quantas vezes treina por dia:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	UMA	DUAS	TRÊS	QUATRO
7) Quantas vezes treina por semana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	UMA	DUAS	TRÊS	QUATRO
8) Você considera sua rotina de treino pesada:			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			SIM	NÃO
9) Você possui algum conhecimento sobre Incontinência urinária?			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			SIM	NÃO
10) Você considera escapes urinários Normais?			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			SIM	NÃO
11) Você possui escapes urinários:			<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/> não possui escapes
12) Se você possui escapes urinários , utiliza absorventes por este motivo?			<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO
13) Antes de ser atleta tinhas escapes:			<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO
14) Em que momento você sente os escapes:		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TREINOS	JOGOS	NÃO TEM ESCAPE
15) É necessário o uso de absorventes durante os jogos, devido aos escapes urinários?		<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não tenho escapes



16) Os escapes pioram na pré-temporada:	<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO
17) Você faz acompanhamento com fisioterapia pélvica?	<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO



18) Você realiza algum exercício voltado para fortalecimento pélvico?	() SIM	() NÃO
--	--------------------	--------------------