



PERCEPÇÃO DA INFLUÊNCIA DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA NA QUALIDADE DE VIDA DE CORREDORAS AMADORAS

Ingrid Vozeniak Martins ¹
Stephanie Heidmann Rudeck ²
Bianca Carraro Massaneiro ³

Resumo: A incontinência urinária (IU) é definida como qualquer perda involuntária de urina e pode impactar negativamente a qualidade de vida, especialmente em mulheres ativas. Este estudo teve como objetivo analisar a percepção da influência da IU na qualidade de vida de corredoras amadoras residentes em Ponta Grossa, no Paraná. Trata-se de um estudo exploratório e descritivo, com inserção de 22 mulheres na amostra final, das quais 10 (45,45%) relataram episódios de perda urinária durante a prática de exercícios físicos. Apesar disso, os resultados revelaram que a IU teve baixo impacto sobre a qualidade de vida das participantes. A maioria das respostas situou-se entre os valores 4,01 e 5,00, indicando pouca ou nenhuma interferência da condição no cotidiano. Um achado relevante foi que o Grupo B demonstrou maior preocupação com a localização de banheiros em locais novos e maior vigilância quanto ao esvaziamento vesical, mesmo sem histórico de perda urinária. Nenhuma mulher do Grupo A havia recebido diagnóstico clínico ou realizava tratamento fisioterapêutico, o que sugere possível subnotificação e falta de orientação. Os dados indicam que, por se tratar majoritariamente de IU de esforço, os impactos percebidos foram mínimos. A prática regular de exercícios pode estar associada a uma percepção mais positiva de saúde e bem-estar, mesmo diante da presença de sintomas. Conclui-se que a incontinência urinária, embora presente em algumas corredoras amadoras, não compromete significativamente sua qualidade de vida, para este grupo específico.

Palavras-chave Corrida. Alto impacto. Fisioterapia.

REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. *Protocolo clínico e diretrizes terapêuticas da incontinência urinária não neurogênica*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: https://www.gov.br/conitec/pt-br/midias/protocolos/publicacoes_ms/pcdt_incontinencia-urinaria-no-neurognica_final_isbn_20-08-2020.pdf. Acesso em: 15 ago. 2024.

Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo). *Incontinência urinária de esforço*. São Paulo: Febrasgo; 2021 (Protocolo Febrasgo de Ginecologia, nº 50/Comissão Nacional Especializada em Uroginecologia e Cirurgia Vaginal). Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/05/1224084/femina-2021-493-p198-204-incontinencia-urinaria-de-esforco1.pdf>. Acesso em: 10 jul. 2025.

¹ Acadêmica do curso de Bacharelado em Fisioterapia, CESCAGE – Ponta Grossa/Paraná, e-mail – ingrid_vozeniakm@hotmail.com

² Acadêmica do curso de Bacharelado em Fisioterapia, CESCAGE – Ponta Grossa/Paraná, e-mail – stephaniehrudeck@gmail.com

³ Professora do curso de Bacharelado em Fisioterapia, CESCAGE – Ponta Grossa/Paraná, e-mail – bianca.carraro@yahoo.com.br

GOULART, Larissa Tannús. *Protocolo de tratamento para incontinência urinária em corredora: estudo de caso*. 2017. 24 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/24902>. Acesso em: 27 out. 2024.

KNORST, Mara Regina; ROYER, Camila de Souza; BASSO, Daiane Marcelle da Silva; RUSSO, Juliano dos Santos; GUEDES, Roberta Giacobbo; RESENDE, Thais de Lima. Avaliação da qualidade de vida antes e depois de tratamento fisioterapêutico para incontinência urinária. *Fisioterapia em Pesquisa*, São Paulo, v. 20, n. 3, p. 204–209, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/vfcgPqb8cZLtqKmtYP4wy9v/?format=pdf>. Acesso em: 1 nov. 2024.