



**“É SÓ QUANDO FAÇO  
DOUBLE UNDERS”**

**OU**

**“É SÓ QUANDO ESPIRRO E  
NÃO ESTAVA A CONTAR”**

Carina Simões

Fevereiro, 2022

**“É SÓ QUANDO FAÇO  
DOUBLE UNDERS”**

**OU**

**“É SÓ QUANDO ESPIRRO E  
NÃO ESTAVA A CONTAR”**

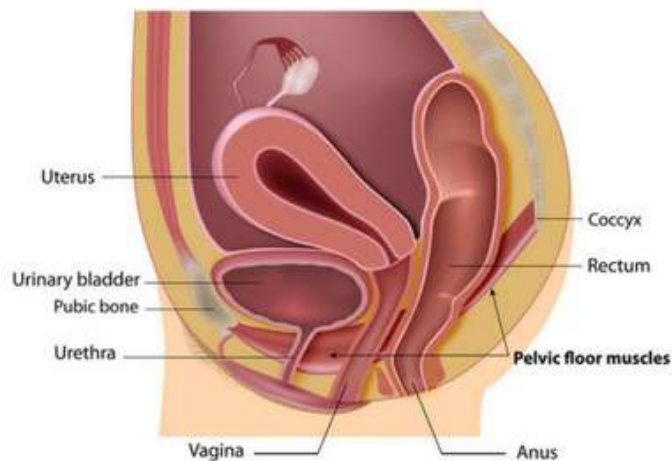
Estudos revelam que 97% das mulheres que sentiram desconforto ou vergonha de falar sobre incontinência urinária não explicou ao treinador porque quis deixar de treinar/trabalhar com ele.

Se és treinador e trabalhas regularmente com público feminino (especialmente pré e pós parto), é importante que o teu cliente/aluno sinta confiança em conversar contigo sobre todos os assuntos, para que juntos, possam chegar a uma solução.

Aliás, experimenta fazer uma sondagem e perceber que percentagem das tuas clientes tem perdas urinárias e podes ficar assustado/a com a quantidade de respostas que são um SIM.

Se és aluno e estás a passar por uma situação destas: **INCONTINÊNCIA** urinária ou fecal **NÃO É NORMAL!**

Temos a tendência de achar que a incontinência é normal à medida que a pessoa vai envelhecendo ou depois de ter sido mãe, mas isso não é de todo verdade. Esta disfunção pode causar problemas de autoestima mas, mais grave



que isso, pode originar problemas como úlceras e infecções dos rins ou da bexiga.

Enquanto treinadora, há determinadas questões que estão totalmente fora do meu “*scope of practice*”, portanto, quando falamos de problemas de pavimento pélvico, encaminho sempre os meus clientes para um fisioterapeuta especialista (em Coimbra posso recomendar, a 100%, a Doutora Maria João Miranda; Instagram: @pelvicphysio\_mariajoao; em outros locais do país, também aconselho outros profissionais - poderão enviar-me mensagem a questionar, se tiverem interesse ou necessidade).

De seguida, abordarei alguns pontos que explicam, de forma sucinta, o que é a incontinência e a sua tipologia.

## O QUE É A INCONTINÊNCIA?

O termo incontinência urinária refere-se a uma perda involuntária de urina. As duas condições mais frequentemente descritas são:

- **Incontinência urinária de esforço (SUI)** - é definida como uma "queixa de perda involuntária de urina por esforço ou durante o exercício físico (por exemplo, actividades desportivas), ou por espirros e tosse". Exemplos disto podem ser perdas de urina ao fazer *Box Jumps*, *Double Unders*, corrida ou ao saltar para um trampolim.

- **Incontinência urinária de urgência (urge incontinência) (UII)** - é definida como "uma queixa de perda involuntária de urina associada à urgência". Isto é quando alguém não chega a tempo à casa de banho e, como resultado, perde urina.

Incontinência postural (perda de urina com mudança de posição), enurese nocturna (molhar a cama), incontinência mista (mistura de incontinência de esforço e urge-incontinência), incontinência coital (perda de urina durante o sexo), incontinência contínua (perda constante de urina), e incontinência inconsciente (perda involuntária de urina não acompanhada de factores de urgência ou de incontinência de esforço) são também descritas na literatura.

A incontinência anal refere-se à perda involuntária de fezes ou gases. A incontinência fecal refere-se especificamente à perda involuntária de fezes, podendo estas ser na forma sólida ou líquida.



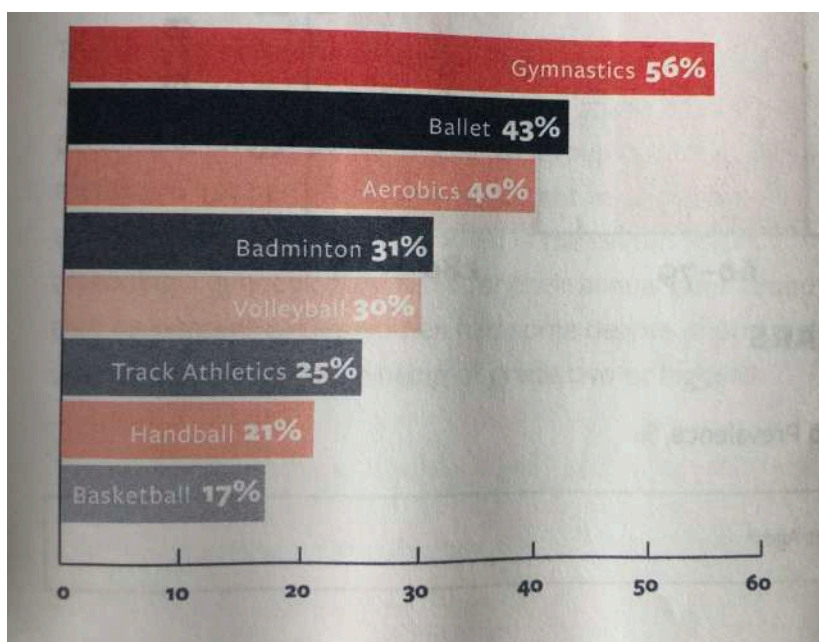
## PREVALÊNCIA DA INCONTINÊNCIA

Embora a prevalência da incontinência urinária aumente com a idade, não debes partir do princípio que as mulheres jovens e em forma não têm incontinência.

Uma em cada duas mulheres que entram num ginásio apresentam sintomas de perdas de urina. Isto é consistente com outro estudo de atletas de *endurance*, em que 45% das participantes tinha sintomas de incontinência urinária, embora apenas 24% tivessem dado à luz.

Outro estudo realizado com 151 atletas de elite mostrou que mais de 50% tinha sofrido perdas de urina enquanto participavam no seu desporto.

A proporção de perdas de urina nos diferentes desportos foi:



Ao trabalhar com mulheres activas, debes ter em conta que a prevalência de SUI e UII é significativamente maior em atletas com distúrbios alimentares do que em atletas saudáveis. Isto pode ser um reflexo do efeito da má nutrição na cicatrização do tecido conjuntivo, ou em casos de bulimia, o efeito que o vómito frequente pode ter no pavimento pélvico.

## **PREVALÊNCIA DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA NA GRAVIDEZ**

Cerca de 48% das mulheres grávidas que nunca deram à luz têm sinais de incontinência por volta da semana 30 de gestação. Esta taxa aumenta para cerca de 67% para as que deram à luz previamente. Para a maioria das mulheres, isto é incontinência urinária de esforço e resulta na perda de algumas gotas de urina uma vez por semana. Para outras, este é um sintoma significativo que afecta a qualidade de vida.

### **Incontinência Fecal**

A prevalência da incontinência fecal não é tão comum como a incontinência urinária (cerca de 5-10% da população em geral), mas pode ser devastadora para a qualidade de vida e auto-estima de uma mulher.

As mulheres que sofrem uma lesão do esfíncter anal durante o parto podem sofrer de incontinência fecal. Portanto, é mais provável que uma mulher que sofre de incontinência fecal durante a gravidez tenha sofrido um trauma de um parto ou cirurgia anterior.

Espero que esta informação te tenha sido útil e que a utilizes para teu proveito ou para alguém próximo de ti. A incontinência não deve ser tratada como um assunto tabu e é importante que seja abordado pois trata-se da tua saúde e bem estar.



