

## QUESTIONÁRIO

### A Incontinência Urinária em mulheres praticantes de exercício regular

A Incontinência Urinária é definida como qualquer perda involuntária de urina. A perda de urina pode acontecer em diversas situações e em vários graus, desde a perda de pequenas gotas até maiores quantidades. Estima-se que este problema afete cerca de metade da população adulta feminina, com uma prevalência de 25 a 45% nas mulheres não grávidas com mais de 20 anos.

No âmbito da Tese de Mestrado da aluna M<sup>a</sup> Francisca Silva, da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto (FMUP), estamos a realizar um estudo sobre incontinência urinária em mulheres que pratiquem exercício físico recreativo regularmente em ginásios, com o objetivo de investigar quantas têm perda de urina, em que situações tal acontece e se esta situação as incomoda.

Assim, solicitamos a sua colaboração, preenchendo este breve questionário. Não demorará mais que 5 minutos.

A participação neste estudo é completamente voluntária e os dados recolhidos são confidenciais. Nenhuma identificação pessoal será utilizada na publicação dos resultados deste trabalho. A escolha em responder a este questionário não implica quaisquer custos ou riscos para si. Ao responder a este inquérito declara que compreende todas as informações anteriormente descritas, designadamente que as informações recolhidas com o presente questionário apenas serão usadas no âmbito deste projeto.

Este estudo foi aprovado pela Comissão de Ética para a Saúde (CES) do Centro Hospitalar Universitário São João (CHUSJ).

Responsáveis pelo estudo: Mestranda Maria Francisca Silva e Dra. Susana Moreira

Contacto: mimed1206024@med.up.pt.

Muito Obrigada pela colaboração!

#### DADOS GERAIS

Idade: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_ kg

Escolaridade: 4ºano  6ºano  9ºano

Altura: \_\_\_\_\_ cm

12º ano  Licenciatura/mestrado

#### ANTECEDENTES MÉDICOS

*(Nas perguntas que se seguem pode selecionar mais que uma alínea. Por favor escolha todas as que se aplicam a si)*

- Tenho tosse crónica
- Sou obstipada (dificuldade nas dejeções/prisão de ventre)
- Sou Diabética
- Sou Hipertensa
- Tenho uma depressão
- Já tive um AVC (acidente vascular cerebral)

#### Tomo alguma desta medicação diariamente?

- Medicação para a hipertensão
- Medicação diurética
- Medicação para a depressão/para dormir melhor

#### ANTECEDENTES GINECOLÓGICOS

- 1- Está na menopausa? Sim  Não   
Se sim, faz terapêutica hormonal com estrogénios sistémica?  
Sim  Não
- 2- Tem prolapso vaginal? Sim  Não
- 3- Já fez alguma cirurgia genito-urinária (ex: histerectomia)?  
Sim  Não
- 4- Alguma vez lesionou (ex: queda) ou fez tratamento (ex: radioterapia) na zona pélvica? Sim  Não

#### Gravidez e parto

- 1- Quantas vezes esteve grávida? \_\_\_\_\_
- 2- Que tipo de parto teve em cada gravidez? (coloque o número total em cada) Normal \_\_\_\_\_ Cesariana \_\_\_\_\_
- 3- Teve complicações em algum dos partos? Sim  Não   
Se sim, qual? \_\_\_\_\_

**ATIVIDADE FÍSICA**

- 1- É uma atleta de alta competição? Sim  Não  Se sim, qual a modalidade? \_\_\_\_\_
- 2- Há quanto tempo começou a frequentar este ou outro ginásio? \_\_\_\_\_
- 3- Que tipo de exercício faz? (assinale TODAS as situações que se aplicam a si)

Nº treinos por semana

- Nado na Piscina \_\_\_\_\_
- Treino com um *Personal Trainer (PT)* \_\_\_\_\_  
Se assinalou a alínea anterior e souber responder: Treino maioritariamente de Cardio  ou Musculação
- Treino sozinha/"nas máquinas" \_\_\_\_\_  
Se assinalou a alínea anterior e souber responder: Treino maioritariamente de Cardio  ou Musculação

<i>Aulas de grupo</i>	Tipo de aula	Nº treinos por semana	Tipo de aula	Nº treinos por semana
	Pilates <input type="checkbox"/>		Cycling/RPM <input type="checkbox"/>	
	Yoga <input type="checkbox"/>		Cross <input type="checkbox"/>	
	Body Balance <input type="checkbox"/>		Localizada <input type="checkbox"/>	
	Body Attack <input type="checkbox"/>		TotalCondiocinamento <input type="checkbox"/>	
	Body Combat <input type="checkbox"/>		Core/CXWork <input type="checkbox"/>	
	Body Pump <input type="checkbox"/>		Circuito/Funcional <input type="checkbox"/>	
	Power Jump <input type="checkbox"/>		Hidroginástica <input type="checkbox"/>	
	Step <input type="checkbox"/>		Zumba <input type="checkbox"/>	

- 4- Faz outra atividade física (aula de grupo, dança, desporto, etc) para além das referidas anteriormente? Sim  Não   
Se sim, qual e quantas vezes por semana \_\_\_\_\_
- 5- Levanta pesos de elevada carga frequentemente (em casa, trabalho ou ginásio)? Sim  Não

**INCONTINÊNCIA URINÁRIA**

Por favor responda às perguntas que se seguem, tendo em conta aquilo que tem sentido, em média, nas ÚLTIMAS QUATRO SEMANAS.

<u>No dia a dia</u>	<u>Na prática do exercício</u>
Com que frequência tem perdas de urina? <i>(Escolha UMA opção)</i> Nunca <input type="checkbox"/> Uma vez por semana ou menos <input type="checkbox"/> Duas ou três vezes por semana <input type="checkbox"/> Uma vez por dia <input type="checkbox"/> Várias vezes por dia <input type="checkbox"/> Constantemente <input type="checkbox"/>	Com que frequência tem perdas de urina no Ginásio? <i>(Escolha UMA opção)</i> Nunca <input type="checkbox"/> Uma vez por semana ou menos <input type="checkbox"/> Duas ou três vezes por semana <input type="checkbox"/> Uma vez por dia <input type="checkbox"/> Várias vezes por dia <input type="checkbox"/> Constantemente <input type="checkbox"/>
Gostaríamos de saber a quantidade de urina que acha que perde. Que quantidade de urina costuma perder (quer use ou não proteção) (escolha uma opção) Nenhuma <input type="checkbox"/> Uma quantidade pequena <input type="checkbox"/> Uma quantidade moderada <input type="checkbox"/> Uma grande quantidade <input type="checkbox"/>	Gostaríamos de saber a quantidade de urina que acha que perde quando pratica exercício físico no ginásio. Que quantidade de urina costuma perder (quer use ou não proteção) (escolha uma opção) Nenhuma <input type="checkbox"/> Uma quantidade pequena <input type="checkbox"/> Uma quantidade moderada <input type="checkbox"/> Uma grande quantidade <input type="checkbox"/>

No geral, a perda de urina interfere muito no seu dia-a-dia? <i>Faça um círculo entre 0 (nada) e 10 (bastante)</i>											No geral, a perda de urina interfere com a prática exercício físico? <i>Faça um círculo entre 0 (nada) e 10 (bastante)</i>										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada											Bastante										

Quando tem perdas de urina? *(Escolha TODAS as opções que se aplicam a si)*

Nunca – não tem perdas de urina

Tem perdas de urina antes de conseguir chegar à casa de banho

Tem perdas de urina quando tosse ou espirra

Tem perdas de urina quando está a dormir

Tem perdas de urina quando está fisicamente ativa / a fazer exercício

Tem perdas de urina quando acabou de urinar e está vestida

Tem perdas de urina sem razão aparente

Tem perdas de urina constantemente

1- Alguma vez teve de modificar a forma como realizava os exercícios, durante os treinos, devido a perdas de urina? (ex: saltar menos, fazer menor número de repetições/séries, diminuir os pesos) Sim  Não

2- Alguma vez realizou alguma destas medidas, como prevenção da perda urinária, quando ia praticar exercício físico? *(Escolha TODAS as opções que se aplicam a si)*

Usou um penso como protecção (excluindo situações em que estava menstruada)

Evitou beber água antes do exercício

Foi à WC antes da prática de exercício

3- Se tem perdas urinárias, alguma vez falou com o seu médico sobre elas? Sim  Não

**EXERCÍCIOS DOS MÚSCULOS DO PAVIMENTO PÉLVICO**

1- Alguma vez ouviu falar dos Exercícios dos músculos do pavimento pélvico - *Pelvic floor muscle training (PFMT)*? Sim  Não

2- Na sua avaliação física inicial, realizada pelo ginásio quando se inscreveu, o instrutor perguntou se tinha alguma queixa de perda de urina? Sim  Não

3- Alguma vez um instrutor, numa aula de grupo, orientou para a realização de exercícios para melhorar ou não agravar a Incontinência Urinária? Sim  Não

4- Alguma vez um instrutor, num treino individual, orientou para a realização de exercícios para melhorar ou não agravar a Incontinência Urinária? Sim  Não

Muito Obrigada pela colaboração!