

O VOLUME DE TREINAMENTO E PRESENÇA DE DISFUNÇÃO SEXUAL FEMININA EM TRIATLETAS BRASILEIRAS

Isabela Cardoso Ferreira, Tais Schwamberger, Thuane Huyer da Roza, Eliane Regina
Mendoza Arbieto, Letícia Beatrice Tramontin Schuler, Soraia Cristina Tonon da Luz

INTRODUÇÃO

As disfunções sexuais (DS) afetam 41% das mulheres em todo o mundo, manifestando-se por dispareunia, alterações na excitação, desejo, orgasmo e/ou satisfação, e impactando negativamente a saúde física, mental e os relacionamentos interpessoais. Em atletas brasileiras, 44% apresentam DS, sendo o tipo de esporte praticado um possível fator de influência. O Triathlon, por exigir esforço e treinamento intenso, pode impactar negativamente na função sexual (FS). Há poucos estudos sobre DS nessa população, evidenciando uma lacuna importante que reforça a necessidade de aprofundamento. Diante disso, o objetivo deste estudo foi analisar a relação entre o volume semanal de treino e a presença de DS em mulheres triatletas e correlacionar os domínios do FSFI com idade, paridade e tempo de prática do esporte.

DESENVOLVIMENTO

Trata-se de estudo transversal. Foram incluídas mulheres brasileiras triatletas há mais de um ano e com idade entre 18 e 49 anos. As participantes foram recrutadas no Challenge Florianópolis 2024, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e responderam ao Female Sexual Function Index (FSFI) e a Ficha de Avaliação. O tamanho amostral foi calculado pelo GPower, determinando 42 participantes. A análise estatística foi realizada com SPSS 20.0, utilizando testes de normalidade de Shapiro-Wilk. Para comparações foi utilizado Mann-Whitney e para correlação Spearman. Foi adotado $p < 0,05$. Os tamanhos de efeito seguiram a classificação de Cohen (1988).

RESULTADOS

Participaram do estudo 46 triatletas com idade de $37,3 (\pm 6,5)$ anos e IMC de $37,1 \text{ kg/m}^2 (\pm 3,06)$, das quais 11 (23,9%) apresentavam DS com escore geral médio no FSFI de $18,02 (\pm 9,5)$. Os domínios com maior comprometimento foram de desejo (67,4%), excitação (63%) e lubrificação (50%). Não houve diferença significativa entre o volume total semanal de treino e a presença de DS; entretanto, houve correlação positiva entre o volume semanal de corrida e os domínios desejo ($\rho = 0,316$) e excitação ($\rho = 0,300$), além de correlação negativa entre a idade e o domínio orgasmo ($\rho = -0,317$). A literatura apresenta resultados divergentes quanto à prevalência de DS em atletas, variando as taxas em função da modalidade esportiva, faixa etária e volume de treino. A prevalência de DS neste estudo está alinhada com evidências que sugerem que há benefícios da prática esportiva para a FS, sobretudo via melhora da saúde cardiovascular, do humor e da autoimagem, sugerindo papel protetor. A correlação positiva entre corrida e FS pode relacionar-se ao fortalecimento dos MAP e à maior circulação genital, enquanto a redução dos escores de orgasmo com a idade pode refletir fatores hormonais e psicossociais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Um maior volume de corrida esteve associado aos melhores escores nos domínios desejo e excitação, e quanto maior a idade pior o escore do domínio orgasmo. Foi encontrada uma

prevalência de 23,9% de DS em triatletas, com maiores comprometimentos nos domínios desejo, excitação e lubrificação. Os achados reforçam a importância de mais estudos sobre o tema.

Palavras-chave: triathlon; atletas; disfunção sexual; fisioterapia.

ILUSTRAÇÕES

Tabela 2. Comparação entre triatletas com e sem DS para volume de treino e escores do FSFI.

Variáveis	Atletas sem DS (n = 35)	Atletas com DS (n = 11)	p
Prática do Triathlon (meses)	43,20 (±43,35)	63,27 (±56,82)	0,183
Volume semanal (min/sem)			
Natação	335,4 (±403,1)	238,2 (±126,0)	0,649
Ciclismo	473,1 (±362,4)	474 (±250,9)	0,542
Corrida	331,3 (±208,6)	283,6 (±156,2)	0,600
Total	1140,0 (±756,8)	996,4 (±386,7)	0,969
Domínios FSFI			
Desejo	3,66 (±1,18)	3,12 (±1,31)	0,166
Excitação	4,78 (±0,80)	2,31 (±1,92)	<0,0001*
Orgasmo	5,31 (±0,71)	2,69 (±2,25)	<0,0001*
Lubrificação	7,12 (±0,92)	3,30 (±2,75)	<0,0001*
Satisfação	5,55 (±0,57)	3,89 (±1,11)	<0,0001*
Dor	5,33 (±0,63)	2,69 (±2,34)	<0,0001*
Escore total	31,77 (±2,70)	18,02 (±9,55)	<0,0001*

min/sem: minutos por semana; DS: disfunção sexual; *Diferença estatisticamente significativa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, M. B. A. *et al.* Urinary incontinence and other pelvic floor dysfunctions in female athletes in Brazil: A cross-sectional study. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, v. 26, n. 9, p. 1109–1116, 15 set. 2016.

BØ, Kari. Pelvic floor muscle training in treatment of female stress urinary incontinence, pelvic organ prolapse and sexual dysfunction. **World Journal of Urology**, v. 30, n. 4, p. 437–443, 1 ago. 2012.

BØ, Kari *et al.* An International Urogynecological Association (IUGA)/International Continence Society (ICS) joint report on the terminology for the conservative and

nonpharmacological management of female pelvic floor dysfunction. **Neurourology and Urodynamics**, v. 36, n. 2, p. 221–244, 1 fev. 2017.

CAMPBELL, K. Gillian; BATT, Mark E.; DRUMMOND, Avril. Prevalence of pelvic floor dysfunction in recreational athletes: a cross-sectional survey. **International Urogynecology Journal**, v. 34, n. 10, p. 2429–2437, 10 out. 2023.

DOS SANTOS, Keyla Mara *et al.* Female sexual function and urinary incontinence in nulliparous athletes: An exploratory study. **Physical Therapy in Sport**, v. 33, p. 21–26, 2018.

FERNÁNDEZ-PÉREZ, Paula *et al.* Effectiveness of physical therapy interventions in women with dyspareunia: a systematic review and meta-analysis. **BMC Women's Health**, v. 23, n. 1, p. 387, 24 jul. 2023.

MCCOOL-MYERS, Megan *et al.* Predictors of female sexual dysfunction: a systematic review and qualitative analysis through gender inequality paradigms. **BMC Women's Health**, v. 18, n. 1, p. 108, 22 dez. 2018.

ROSENBAUM, Talli Yehuda. Musculoskeletal Pain and Sexual Function in Women. **The Journal of Sexual Medicine**, v. 7, n. 2_Part_1, p. 645–653, 1 fev. 2010.

STANTON, Amelia M.; HANDY, Ariel B.; MESTON, Cindy M. The Effects of Exercise on Sexual Function in Women. **Sexual Medicine Reviews**, v. 6, n. 4, p. 548–557, 2018.
HEIDARI, Mohammad *et al.* Sexual Function and Factors Affecting Menopause: A Systematic Review. **Journal of Menopausal Medicine**, v. 25, n. 1, p. 15, 2019.

VERBEEK, Michelle; HAYWARD, Lynsey. Pelvic Floor Dysfunction And Its Effect On Quality Of Sexual Life. **Sexual Medicine Reviews**, v. 7, n. 4, p. 559–564, out. 2019.

DADOS CADASTRAIS

BOLSISTA: Isabela Cardoso Ferreira

MODALIDADE DE BOLSA: PROBIC/UDESC (IC)

VIGÊNCIA: 09/2024 a 08/2025– Total: 12 meses

ORIENTADOR(A): Soraia Cristina Tonon da Luz

CENTRO DE ENSINO: CEFID

DEPARTAMENTO: Departamento de Fisioterapia

ÁREAS DE CONHECIMENTO: Ciências da Saúde / Fisioterapia e Terapia Ocupacional

TÍTULO DO PROJETO DE PESQUISA: Prevalência de disfunções do assoalho pélvico em triatletas e fatores de risco associados

Nº PROTOCOLO DO PROJETO DE PESQUISA: PVID110-2024