Explorando a Incontinência Urinária e Outros Distúrbios do Assoalho Pélvico entre Mulheres no CrossFit

Autor(res)

Rodrigo Guedes Boer
Suellen Cristina Almeida Fernandes

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Resumo

O interesse crescente em atividades físicas intensas, como o CrossFit, levanta preocupações sobre os efeitos desses exercícios na saúde do assoalho pélvico das mulheres. Este estudo explora a relação entre a prática de CrossFit e a disfunção do assoalho pélvico, como incontinência urinária e prolapso de órgãos pélvicos. A hipótese é que o alto impacto do CrossFit pode aumentar a prevalência desses sintomas. Considerando fatores como gravidez e parto vaginal, que enfraquecem o assoalho pélvico, o estudo visa entender melhor essa relação e desenvolver estratégias de prevenção e intervenção para promover uma prática esportiva mais saudável.O crescente interesse em atividades físicas intensas, como o CrossFit, tem despertado a atenção para os possíveis impactos desses exercícios sobre a saúde do assoalho pélvico em mulheres. O assoalho pélvico, uma estrutura complexa de músculos, ligamentos e tecidos conjuntivos, desempenha um papel crucial na sustentação dos órgãos pélvicos e no controle da continência urinária e fecal. No entanto, exercícios de alto impacto podem induzir aumentos significativos na pressão intra-abdominal, exercendo sobrecarga sobre essas estruturas.
A relação entre atividade física e disfunção do assoalho pélvico (DFP) tem sido objeto de estudos crescentes. Nossa hipótese é que mulheres praticantes de CrossFit podem apresentar uma maior prevalência de sintomas de DFP, como incontinência urinária (IU), prolapso de órgãos pélvicos e incontinência fecal, em comparação com mulheres que se envolvem em outras formas de atividade física menos impactante.
Esta hipótese é fundamentada em evidências que sugerem que exercícios de alto impacto, comumente realizados no CrossFit, podem aumentar a pressão intra-abdominal de forma significativa, colocando maior estresse sobre o assoalho pélvico. Além disso, fatores como a gravidez e o parto vaginal, comuns entre as mulheres, podem predispor ao enfraquecimento dessas estruturas, tornando-as mais susceptíveis a lesões durante exercícios vigorosos.
Portanto, este estudo tem como objetivo investigar a prevalência de sintomas de DFP em mulheres praticantes de CrossFit e identificar possíveis fatores associados a essas disfunções. Compreender essas relações pode fornecer insights importantes para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e intervenção direcionadas à saúde do assoalho pélvico em mulheres ativas, contribuindo para uma prática esportiva mais segura e saudável.