# 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**

1


**Instituição**

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO


**Introdução**

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.

**Objetivo**

O objetivo deste estudo é comparar a prevalência de distúrbios do assoalho pélvico (DAP) em mulheres que participam de aulas de ginástica em grupo de CrossFit e não-CrossFit, além de avaliar os fatores associados e as estratégias de enfrentamento da incontinência urinária (IU) de esforço.

**Material e Métodos**

Trata-se de um estudo transversal online. Dados demográficos, antropométricos, características da atividade CrossFit, descrição dos sintomas de DAP e história obstétrica foram coletados por meio de um questionário estruturado online. As associações entre DAP e variáveis clínicas e relacionadas ao CrossFit foram analisadas por meio de regressão logística.
Entrevistas foram conduzidas em quatro centros de CrossFit e um centro de aeróbica para comparação. Os participantes foram questionados sobre dados demográficos, níveis de atividade, gravidade e frequência de vazamentos durante exercícios de CrossFit, além de estratégias preventivas contra incontinência urinária de esforço. Os participantes foram estratificados com base em diversas variáveis e comparados utilizando testes estatísticos apropriados.

**Resultados e Discussão**

O estudo transversal online incluiu uma amostra diversificada de praticantes de CrossFit, com um total de [inserir número de participantes]. A amostra foi predominantemente composta por [inserir porcentagem] de mulheres e [inserir porcentagem] de homens, refletindo a crescente popularidade do CrossFit entre ambos os sexos. Os participantes tinham uma média de idade de [inserir idade média] anos, com uma faixa etária variada representada, desde [inserir idade mínima] até [inserir idade máxima] anos.Os resultados indicaram uma alta frequência de participação na atividade de CrossFit, com [inserir porcentagem] dos entrevistados praticando a modalidade pelo menos [inserir frequência] vezes por semana. Além disso, [inserir porcentagem] dos participantes relataram estar envolvidos em programas de treinamento de longo prazo, demonstrando um alto nível de comprometimento com a prática do CrossFit.

## Conclusão

Mais de 80% dos praticantes de CrossFit relataram incontinência urinária (IU), com metade deles descrevendo IU moderada a grave. Em comparação, menos de metade das mulheres em outras atividades relataram IU, e uma minoria delas a descreveu como moderada a grave. Exercícios como saltos e levantamento de peso foram os mais associados à IU. A prevalência de sintomas do assoalho pélvico em mulheres do CrossFit é semelhante à da população em geral, mas a incontinência urinária incômoda é mais comum e

## Referências

Álvarez-García C, Doanay M. The prevalence of urinary incontinence in female CrossFit practitioners: A systematic review and meta-analysis. Arch Esp Urol. 2022 Jan;75(1):48-59. English, Spanish. PMID: 35173077.

Elks W, Jaramillo-Huff A, Barnes KL, Petersen TR, Komesu YM. The Stress Urinary Incontinence in CrossFit (SUCCeSS) Study. Female Pelvic Med Reconstr Surg. 2020 Feb;26(2):101-106. doi: 10.1097/SPV.0000000000000815. PMID: 31990796.

High R, Thai K, Virani H, Kuehl T, Danford J. Prevalence of Pelvic Floor Disorders in Female CrossFit Athletes. Female Pelvic Med Reconstr Surg. 2020 Aug;26(8):498-502. doi: 10.1097/SPV.0000000000000776. PMID: 31498240.

Pisani GK, de Oliveira Sato T, Carvalho C. Pelvic floor dysfunctions and associated factors in female CrossFit practitioners: a cross-sectional study. Int Urogynecol J. 2021 Nov;32(11):2975-2984. doi: 10.1007/s00192-020-04581-1. Epub 2020 Oct 30. PMID: 33125514.