

A PREVALÊNCIA DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES PRATICANTES DE CROSSFIT.

Tayla Márcia Nogueira Lucena Lima¹

Mariana Machado Costa²

Talita Rodrigues Gadelha³

Silmara Oliveira Bandeira⁴

Me. Larissa de Deus Rodrigues⁵

RESUMO

A Incontinência Urinária (IU) é caracterizada pela perda involuntária de urina, sendo mais comum em mulheres e frequentemente associada à prática de exercícios físicos de alta intensidade, como o crossfit. Este estudo teve como objetivo analisar a prevalência da incontinência urinária de esforço (IUE) em mulheres praticantes de crossfit. Trata-se de uma revisão de literatura, com buscas realizadas na biblioteca virtual em saúde (BVS), utilizando os descritores “Incontinência Urinária”, “Mulheres”, “Saúde da Mulher” e “Exercício Físico”, considerando publicações entre 2020 e 2025. Os resultados apontaram uma alta prevalência de IUE entre as praticantes, com médias próximas a 45,6%, sendo mais frequente em mulheres que treinam com maior intensidade e frequência. Observou-se ainda a falta de conhecimento sobre prevenção e tratamento, além do uso de medidas paliativas como esvaziar a bexiga antes do treino ou utilizar absorventes. Conclui-se que a prática intensa de crossfit está associada ao aumento da prevalência de IUE, e que a fisioterapia pélvica se destaca como alternativa eficaz para reabilitação e prevenção. Torna-se necessário promover ações educativas no meio esportivo visando à saúde pélvica e à qualidade de vida das mulheres.

PALAVRAS-CHAVE: Incontinência Urinária; Mulher; Saúde da Mulher; Exercício Físico.

¹FACULDADE VIDAL: e-mail: taylamarcia842@gmail.com

²FACULDADE VIDAL: e-mail: marianacmachado4@gmail.com

³FACULDADE VIDAL: e-mail: talita.r.g@hotmail.com

⁴FACULDADE VIDAL: e-mail: silmaraoliveira1994@hotmail.com

⁵FACULDADE VIDAL: e-mail: lariddrodrigues@gmail.com

INTRODUÇÃO

A Incontinência urinária (IU) é caracterizada pela perda involuntária da urina, isso ocorre devido a fraqueza dos músculos e órgãos que envolvem a região do assoalho pélvico, o que dificulta no controle da urina. A ocorrência da Incontinência urinária está relacionada a vários fatores que inclui idade, número de gestações, mudanças hormonais e práticas de atividade física de alta intensidade. Esse problema é bastante comum em mulheres e homens, afetando principalmente as mulheres. Existem três tipos de classificação da IU: esforço, urgência e mista.

A Incontinência urinária por esforço (IUE) é o tipo mais comum e frequente em atletas e pessoas que praticam atividades físicas, isso acontece devido ao aumento de pressão dentro do abdômen, que durante o exercício de alto impacto gera um desequilíbrio entre a musculatura e a pressão intra-abdominal.

O crossfit é um método de treinamento que foi criado por Greg Glassman na década de 1990, tendo como base combinação de exercícios aeróbicos e de força, consistindo em realizar movimentos funcionais de alta intensidade e com variações. O intuito do crossfit é melhorar o desempenho físico de forma geral, desafiando o limite do próprio atleta com a utilização de movimentos de levantamento olímpico como arremessos, corridas, agachamentos, barras, paralelas, e entre outros. Entretanto, devido a grande demanda de esforço, impacto e números de repetições, esse tipo de treino pode aumentar a pressão intra-abdominal, afetando os músculos do assoalho pélvico, o que pode resultar na perda involuntária da urina.

O nosso estudo teve como objetivo analisar a prevalência da Incontinência urinária por esforço (IUE) e compreender a frequência dela entre mulheres que praticam o crossfit. A pesquisa teve o intuito de correlacionar a frequência desse problema e a sua relação com o treinamento de alta intensidade.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura, teve como objetivo analisar a prevalência de incontinência urinária (IU) em mulheres que praticam crossfit.

A busca de dados foi realizada na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), com intuito de identificar estudos relevantes sobre a IU em mulheres que são praticantes do crossfit. Os critérios de inclusão para a seleção dos artigos foram artigos publicados entre os anos de 2020 á 2025, com estudos que abordassem o tema de forma clara e que estivessem em português. Na primeira busca tivemos o resultado de 5 artigos, foi selecionado 3 artigos que falavam sobre a IU em mulheres que praticam o crossfit. Os descritores utilizados foram incontinência urinária, mulheres, saúde da mulher e exercício físico.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi constatada uma alta prevalência de IU em mulheres que praticam CrossFit. A prevalência dessa condição variou consideravelmente, abrangendo uma faixa ampla de 20% a 84%, resultando em uma média de prevalência de 45,6%. Entre os diversos estudos realizados, a IUE foi a forma mais comum relatada (SIQUEIRA et al, 2024). Além disso, foi constatado no estudo que a IUE foi a mais comum e que mulheres relataram a perda de urina durante os exercícios de alto impacto.

Os estudos também apontaram uma possível associação entre a duração do treinamento no CrossFit e a frequência semanal de treino com um aumento na prevalência da IU. Mulheres que praticam CrossFit cinco vezes ou mais por semana tiveram três vezes mais chances de apresentar IU em comparação com aquelas que treinavam com menor frequência. Isso sugere que mulheres que treinam por mais tempo e com maior frequência podem ter uma probabilidade maior de desenvolver IU (SIQUEIRA et al, 2024).

A maioria dos estudos utilizaram questionários para identificar a prevalência de IU e apenas dois utilizaram ferramentas de avaliação funcional do AP, como o perineômetro e o POP-Q (SILVA et al, 2021.). Foi utilizado também questionários que avaliassem o impacto da IU na qualidade de vida dessas mulheres, em SIQUEIRA et al, 2024 constatou-se que 60% das atletas incontinentes apresentavam IU de gravidade moderada, porém, 40% não relataram impacto na qualidade de vida, 40% relataram um impacto leve e 20% um impacto moderado. Esses resultados sugerem que, em geral, a IU não afeta significativamente a qualidade de vida da maioria das praticantes de CrossFit.

Estudos apontam ainda que fatores que aumentam a pressão intra-abdominal, como tosse crônica, constipação intestinal com esforço crônico para defecar e a atividade física extenuante, também podem levar a condições como a IU (SILVA et al, 2021.). No presente estudo conduzido por SILVA, os achados demonstram que mulheres praticantes de CrossFit apresentaram uma prevalência significativamente maior de IU quando comparadas a praticantes de esportes de baixo rendimento.

Em um estudo realizado com 50 mulheres, entre 25 e 50 anos, que praticavam pelo menos um tipo de atividade física em academia, mostrou que cerca de 34% delas apresentavam sintomas de incontinência urinária de esforço (IUE). Dentre essas mulheres, 24% já praticavam exercícios há entre 5 e 10 anos. Os dados indicam que o esforço repetitivo e o aumento constante da pressão dentro do abdômen durante os treinos podem causar fraqueza nos músculos do assoalho pélvico, aumentando as chances de desenvolver IUE.

Em relação ao conhecimento da prevenção dos sintomas constatou que a maioria das mulheres não tem conhecimentos sobre a IU. No estudo as mulheres relataram esvaziar a bexiga antes do treino ou o uso de absorventes durante as atividades físicas. Portanto, isso prova que a maioria das mulheres ao invés de procurarem o tratamento correto para prevenir a IU, tendem a adotar medidas que disfarçam a perda de urina, que conseqüentemente tendem a treinar com os sintomas.

Embora as evidências apontem os exercícios perineais como melhor opção para o tratamento da IUE, a fisioterapia dispõe de diversos recursos para a reabilitação como o treinamento para os músculos do AP com biofeedback, eletroestimulação, cones vaginais, entre outros (SILVA et al, 2021).

CONCLUSÃO

Portanto, conclui-se que a Incontinência urinária, especificamente a Incontinência urinária de esforço, tem uma alta prevalência em mulheres que são praticantes do crossfit, principalmente relacionada a intensidade e frequência que são os treinos. Entretanto, pela escassez de informação e de conhecimento, muitas dessas mulheres não buscam um tratamento adequado, como formas de prevenção e tratamento de maneira que melhorasse os sintomas. Nesse sentido, a fisioterapia pélvica desempenha um papel fundamental, que oferece abordagens terapêuticas competentes, como exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico, biofeedback e eletroestimulação. Em virtude disso, é necessário promover conscientização, abordagem sobre o tema, ações preventivas e educativas no ambiente esportivo, com o objetivo de proteger a saúde pélvica e melhorar a qualidade de vida dessas mulheres praticantes de crossfit.

REFERÊNCIAS

MADUENHO, T. DOS R. C. et al. **Perfil do conhecimento de mulheres sobre a atuação do fisioterapeuta na saúde da mulher.** Fisioterapia e Pesquisa, v. 29, n. 3, p. 252–257, 2022.

SIQUEIRA, V. DA S.; RODRIGUES, I. M.; SARRO, K. J. **Prevalência de incontinência urinária em mulheres praticantes de Crossfit: Revisão sistemática.** Conexões, v. 22, p. e024005, 2024.

SILVA, A. T. DA; SILVA, Y. P. DA; FURLANETTO, M. P. **Disfunções do assoalho pélvico em praticantes de Crossfit.** Fisioterapia Brasil, v. 22, n. 2, p. 233–248, 2021.