

RESUMO EXPANDIDO ESTRUTURADO - ESTUDOS EXPERIMENTAIS E DE
REVISÃO- METODOLOGIAS DE REVISÕES SISTEMÁTICAS,
INTEGRATIVAS, METAANÁLISE E MODELOS EXPERIMENTAIS EM
PESQUISA BIOMÉDICA.

**INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES PRATICANTES DE CROSSFIT:
ABORDAGENS FISIOTERAPÊUTICAS NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO**

Elizangela Teixeira De Sousa (elizteixeira6@gmail.com)

Viviane Pinheiro Oliveira (vivianeol.fisio@gmail.com)

Ana Raquel Pereira De Sousa (anaraquels840@gmail.com)

Liziane Silva Ferreira Dos Santos Cruz (lizianeferreiracruz@gmail.com)

Maria Luzia Pereira Domingos (marialuziadomingos@gmail.com)

Claudia Alves De Alencar (claudiaaalencar03@gmail.com)

1. INTRODUÇÃO

A incontinência urinária (IU) é uma disfunção caracterizada pela perda involuntária de urina, que acomete mulheres de diferentes faixas etárias e níveis de condicionamento físico. Segundo a International Continence Society (ICS), trata-se de um importante problema de saúde pública que impacta o bem-estar físico, emocional e social das mulheres, reduzindo sua qualidade de vida e, em muitos casos, a adesão à prática esportiva.

Embora historicamente associada ao envelhecimento, gestação e pós-parto, estudos recentes têm demonstrado que a IU também é frequente em mulheres jovens e fisicamente ativas, sobretudo aquelas que realizam atividades de alta intensidade, como o CrossFit®. Essa modalidade esportiva, reconhecida por promover ganhos expressivos de força, resistência e potência, envolve movimentos explosivos e multiarticulares que geram aumento significativo da pressão intra-abdominal (PIA), podendo sobrecarregar a musculatura do assoalho pélvico (MAP) quando esta não apresenta força ou coordenação adequadas.

A IU, especialmente a incontinência urinária de esforço (IUE), é o tipo mais observado em praticantes de CrossFit. Ela ocorre em situações que elevam a PIA, como saltos, levantamento de peso ou corrida intensa, levando à perda de urina involuntária. Apesar de sua alta prevalência, o tema ainda é cercado de tabus e desconhecimento, fazendo com que muitas mulheres normalizem os sintomas ou os tratem como algo inevitável da prática esportiva.

Nesse cenário, a fisioterapia pélvica tem se consolidado como uma intervenção de primeira escolha, tanto preventiva quanto terapêutica, por meio de técnicas baseadas em evidências, como o treinamento muscular do assoalho pélvico (TMAP), biofeedback, eletroestimulação e reeducação respiratória. Tais recursos visam restabelecer a função muscular, promover controle pressórico adequado e garantir estabilidade pélvica durante o esforço físico.

Dessa forma, o presente estudo busca compreender a relação entre a prática do CrossFit e a ocorrência de incontinência urinária em mulheres, bem como identificar as abordagens fisioterapêuticas mais eficazes na prevenção e no tratamento dessa disfunção, valorizando o papel do fisioterapeuta na promoção da saúde feminina no contexto esportivo.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Analisar a influência da prática do CrossFit® no desenvolvimento da incontinência urinária feminina.

2.2 Objetivos específicos

- Analisar a influência da elevação da pressão intra-abdominal decorrente dos exercícios de alta intensidade do CrossFit, sobre a musculatura do assoalho pélvico;
- Identificar a prevalência e os principais fatores de risco da incontinência urinária em mulheres praticantes dessa atividade;
- Descrever as intervenções fisioterapêuticas mais utilizadas, e suas evidências de eficácia no manejo dessa condição;

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter exploratório-descritivo, realizada por meio da análise de estudos publicados entre 2020 e 2025 nas bases de dados SciELO,

LILACS e PubMed.

Os descritores utilizados foram: Assoalho Pélvico, Incontinência Urinária de Esforço, Exercício Físico e Fisioterapia, nos idiomas português, inglês e espanhol.

Critérios de inclusão: artigos que abordassem a incontinência urinária em mulheres praticantes de CrossFit e/ou o uso de técnicas fisioterapêuticas preventivas e terapêuticas; disponíveis na íntegra e publicados dentro do período estipulado.

Critérios de exclusão: estudos duplicados, fora do recorte temporal, ou que analisassem outras modalidades esportivas sem relação direta com o CrossFit.

Após triagem e leitura crítica, 10 estudos atenderam aos critérios. Os dados foram sintetizados em tabelas comparativas, destacando autor, ano, tipo de estudo, objetivos, metodologia e resultados.

4. RESULTADOS

Foram encontrados 137 estudos, dos quais 10 foram selecionados após aplicação dos critérios de elegibilidade. As pesquisas apontam prevalência de IU entre 10,9% e 84% entre mulheres praticantes de CrossFit, com predominância do tipo de esforço (IUE).

Entre os principais fatores de risco, destacam-se: idade superior a 35 anos, partos vaginais e multiparidade, prática de exercícios com saltos, levantamento de peso e movimentos explosivos, tempo de prática superior a 2 anos e fraqueza ou falta de coordenação do assoalho pelvico.

Os estudos de Pisani et al. (2021) e Álvarez-García & Doğanay (2022) demonstraram que muitas praticantes relataram episódios leves de perda urinária, adotando medidas paliativas, como esvaziar a bexiga antes do treino (77%) ou uso de absorventes (18%), evidenciando desconhecimento sobre intervenções fisioterapêuticas.

O ensaio clínico randomizado de Skaug et al. (2024) comprovou a eficácia do TMAP, revelando melhora de 64% dos sintomas de IUE no grupo intervenção, contra 8% no grupo controle, em 16 semanas de treinamento supervisionado.

Estudos clínicos como o de Tamichi (2025) e observacionais como Machado et al. (2021) reforçam que a prática do CrossFit, quando realizada sem orientação adequada, aumenta a sobrecarga pélvica e reduz a força muscular dessa região. Machado et al. (2021) identificaram 60% de IU entre praticantes de CrossFit versus 9,5% no grupo controle.

Por outro lado, Moura (2024) encontrou prevalência mais baixa (10,9%) entre mulheres jovens, sugerindo que fatores como técnica correta, acompanhamento profissional e condicionamento muscular podem reduzir a incidência da disfunção.

O conjunto das evidências confirma que a fisioterapia pélvica é um método efetivo para o controle da IU, proporcionando não apenas melhora dos sintomas urinários, mas também da função sexual, estabilidade lombopélvica, respiração e qualidade de vida.

5. DISCUSSÃO

Os resultados reforçam que a incontinência urinária é uma ocorrência frequente em mulheres que praticam CrossFit, sendo um tema de crescente interesse científico e clínico. Apesar das variações metodológicas e amostrais, a tendência é clara: exercícios de alta intensidade e impacto aumentam a pressão intra-abdominal, e, sem uma resposta adequada do assoalho pélvico, há risco significativo de perda urinária.

A subnotificação é um fator relevante. Muitas mulheres não relatam os sintomas por vergonha, receio de julgamento ou por acreditarem que se trata de algo “normal” da prática esportiva. Essa invisibilidade dificulta o diagnóstico e retarda o início de intervenções fisioterapêuticas, que poderiam evitar a progressão da disfunção.

Outro ponto observado é a discrepância entre os sintomas e o impacto percebido na qualidade de vida. Em estudos como os de Lopes et al. (2020) e Moura (2024), grande parte das participantes afirmou que a IU não interferia significativamente em suas atividades, possivelmente por adaptação comportamental ou minimização dos episódios. No entanto, essa percepção pode mascarar o problema e atrasar a busca por tratamento.

A adoção de estratégias paliativas, como reduzir ingestão de líquidos, evitar determinados movimentos ou usar absorventes durante o treino, pode gerar riscos adicionais, como desidratação, infecções urinárias e desequilíbrios musculares, além de não solucionar a causa fisiológica do problema.

Nesse contexto, a fisioterapia pélvica tem papel fundamental. O treinamento muscular do assoalho pélvico (TMAP), conforme comprovado por Skaug et al. (2024), apresenta resultados expressivos e duradouros. O fortalecimento dessa musculatura melhora a capacidade de resposta à PIA, reduz episódios de perda urinária e aumenta a estabilidade do core, o que contribui também para melhor desempenho esportivo.

Intervenções complementares, como biofeedback, eletroestimulação, liberação miofascial e reeducação respiratória, ampliam os benefícios físicos e emocionais. Casos relatados por Tamichi (2025) mostraram melhora não apenas nos sintomas de IU, mas também na função sexual e no bem-estar psicológico, demonstrando que o cuidado fisioterapêutico impacta de forma integral a saúde da mulher.

Além disso, é essencial considerar a educação postural e respiratória, visto que a sinergia entre diafragma, músculos abdominais e assoalho pélvico é

determinante para o controle da pressão interna durante o esforço. Quando essa coordenação é comprometida, o corpo perde estabilidade e aumenta a sobrecarga sobre as estruturas pélvicas.

Por isso, defende-se a integração entre fisioterapeutas, educadores físicos e treinadores, com a inserção de avaliações pélvicas preventivas em academias e boxes de CrossFit®. Essa parceria permite identificar precocemente disfunções e orientar práticas seguras, promovendo a saúde, a longevidade esportiva e a qualidade de vida das mulheres.

5. CONCLUSÃO

A incontinência urinária é uma disfunção prevalente entre mulheres praticantes de CrossFit®, especialmente do tipo de esforço, associada ao aumento da pressão intra-abdominal durante exercícios de alta intensidade. Os resultados analisados demonstram que, embora muitos casos sejam leves, o problema é real e recorrente, e pode afetar o desempenho físico, a autoconfiança e a saúde global das praticantes.

A fisioterapia pélvica é uma ferramenta essencial, tanto preventiva quanto terapêutica, que oferece resultados clínicos expressivos e melhora multidimensional física, emocional e funcional. Técnicas como o TMAP, a reeducação respiratória, a eletroestimulação e às retinas de avaliação feminina nas academias.

Conclui-se que a atuação preventiva e integrada da fisioterapia dentro do contexto esportivo é indispensável para reduzir a incidência da IU, otimizar o desempenho atlético e fortalecer a consciência corporal das mulheres. Além disso, a educação em saúde pélvica deve ser estimulada, combatendo tabus e promovendo a autonomia feminina sobre o próprio corpo.

Assim, investir em estratégias fisioterapêuticas e educativas não apenas trata a disfunção, mas transforma o ambiente esportivo em um espaço mais saudável, acolhedor e inclusivo, no qual a mulher possa atingir seu máximo potencial físico e emocional com segurança e qualidade de vida.

Palavras-chave: assoalho pélvico; incontinência urinária; crossfit; fisioterapia pélvica; saúde da mulher.

