

AVALIAÇÃO DO AUTOCONHECIMENTO DOS MÚSCULOS DO ASSOALHO PÉLVICO E INCIDÊNCIA DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES PRATICANTES DE *CROSSFIT*[®]: ESTUDO TRANSVERSAL

Marcella Guttierre Andrade¹; Amanda Martins Valério²; Ananda Bueno Traesel³; Fátima Fani Fitz⁴; Thiago Fernandes Pinto⁵; Igor Phillip dos Santos Glória⁶

- 1- Estudante do curso de Fisioterapia; e-mail: guttierreandrade@gmail.com;
- 2- Estudante do curso de Fisioterapia; e-mail: ammandammartins@gmail.com;
- 3- Estudante do curso de Fisioterapia; e-mail: anandabtraesel@hotmail.com
- 4- Professora da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: fanifitz@yahoo.com.br;
- 5- Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: thi_fernandes@outlook.com;
- 6- Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: igorgloria@umc.br.

Área do conhecimento: Saúde

Palavras-chave: Exercícios de alta intensidade; *CrossFit*[®]; Mulheres; Músculos do assoalho pélvico; Incontinência urinária de esforço.

INTRODUÇÃO

O *CrossFit*[®] trabalha o corpo de maneira ampla sem focar músculos específicos, onde os treinos são personalizados individualmente de acordo com as capacidades funcionais e físicas de cada praticante (MACHADO, 2017). No Brasil há aproximadamente 440 boxes licenciados pela marca *CrossFit*[®], sendo cerca de 12 mil estabelecimentos no mundo com 40 mil praticantes (DOMINSKI, 2018). Apesar dos benefícios comprovados a prática tem apresentado riscos quanto a saúde do público feminino, devido às altas sobrecargas exercidas sobre o assoalho pélvico (AP), principalmente quando não se tem um preparo adequado dessa musculatura (MACHADO, 2017). Uma parcela significativa da população feminina apresenta um déficit de conhecimento e na compreensão básica da anatomia feminina, e da função muscular da região pélvica. Esse fato pode tornar essa população mal preparada diante de situações rotineiras relacionadas com a pelve, bem como as tornam incapazes de utilizar cuidados de saúde para tratar e prevenir outros distúrbios relacionados à essa região, como a incontinência urinária (IU) (BEIRNE et al, 2017). A IU é definida pela International Continence Society (ICS) como qualquer perda involuntária de urina. Dentre os tipos de IU em mulheres, a mais frequente é a incontinência urinária de esforço (IUE), caracterizada por queixa de perda involuntária de urina no esforço físico, durante espirro ou tosse. No qual acomete cerca de 86% das mulheres. A prevalência da IU é extremamente variável, dependendo da faixa etária e da população estudada, afeta 27% da população mundial de ambos os sexos, porém é mais frequente em mulheres do que nos homens, atingindo 30 a 70% das mulheres na pós menopausa. Nas jovens, varia de 12 a 42% (BARACHO, 2018). De acordo com o exposto acima, o objetivo dessa pesquisa é mensurar a prevalência de perda urinária em mulheres praticantes de *CrossFit*[®], o grau de autoconhecimento da região pélvica em mulheres, e verificar os exercícios que acentuam o escape, o que justifica a realização do presente estudo.

OBJETIVOS

Avaliar a consciência dos MAP, a incidência de incontinência urinária em mulheres praticantes de *CrossFit*[®] e verificar os exercícios da modalidade onde há acentuação de perda urinária.

METODOLOGIA

Desenho do estudo:

Trata-se de um estudo transversal realizado com mulheres praticantes de *CrossFit*[®], desenhado de acordo com as recomendações do STROBE (*Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology*) (MALTA *et al.*, 2010), aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), CAAE – 15259219.2.0000.5497.

Local:

A coleta de voluntárias ocorreu em boxes licenciados de *CrossFit*[®] da cidade de Mogi das Cruzes, no período de agosto de 2019 a fevereiro de 2020.

Participantes:

Foram 121 mulheres praticantes de *CrossFit*[®], de 18 a 35 anos que praticam a modalidade há mais de 3 meses.

Procedimentos:

Inicialmente as participantes do estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e em seguida foram coletados os dados pessoais e antropométricos, através de um questionário de avaliação inicial criado pelas autoras, associado a questões da presença de perda urinária durante a prática da modalidade, bem como quais exercícios acentuam esse escape. Após o preenchimento do formulário as participantes consideradas aptas responderam o questionário International Consultation on Incontinence Questionnaire – Short Form (ICIQ-SF), contendo questões relacionadas aos dados pessoais, quantidade de perda de urina, e de qualidade de vida. E por fim, foi aplicado o questionário de autoconhecimento do assoalho pélvico, no qual constam questões quanto a dados pessoais, conhecimento geral do trato urinário baixo, menstruação, relação sexual, prática de atividade física, sono, perda de urina, constipação, uso de sabonetes íntimos, infecção vaginal e urinária e questões referentes à anatomia e função pélvica.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

Foram incluídas 121 mulheres praticantes de *CrossFit*[®], com idade média de 28,6±4,3 anos; Índice de Massa Corpórea (IMC) de 19,31±2,27kg/m² e tempo de prática da modalidade (meses) 20,4±15,7. 84% das entrevistadas apresentam o conhecimento da localização do AP e 89% afirmam sobre a importância de exercícios para a musculatura dessa região, no entanto 73% não dominam acerca de suas funções, e somente 32% das participantes relatam que não é normal a perda urinária durante exercícios de esforço em indivíduos saudáveis. O resultado obtido na pesquisa vai de encontro com o estudo transversal realizado por Neels *et al.*, “*Knowledge of the pelvic floor in nulliparous women*”, no qual concluiu que há uma significativa falta de conhecimento sobre a função do AP entre as mulheres nulíparas e que a maioria das mulheres expressou uma necessidade de educação principalmente sobre a função do AP (Tabela 1).

Tabela 1 – Avaliação da anatomia e função pélvica

	Total/%
Onde se localiza o assoalho pélvico	Totais /%
Acertos	102 (84)
Erros	12 (10)
Não responderam	7 (6)
Função assoalho pélvico	
Segurar	10 (8)
Proteção	4 (3)
Sustentação	16 (13)
Excreção	4 (3)
Não sei ou não respondeu	87 (73)
Exercícios para o assoalho pélvico são bons para a sua saúde	
Sim	108 (89)
Não	0 (0)
Não sei	13 (11)
Pessoas saudáveis perdem urina durante exercícios de esforços	
Sim	36 (30)
Não	39 (32)
Não sei	46 (38)

Conforme descrito pelas participantes os exercícios que apresentam maior índice de perda urinária por esforço durante a prática da modalidade foram: *Double under* (54%), *Box jump* (46%), *Corrida* (25%) e *Single under* (21%). O que corrobora com o recente estudo realizado por Yang *et al.*, (2019), composto por uma amostra de 105 mulheres praticantes de *CrossFit*[®], onde 47,6% das mesmas relataram episódios de IUE na realização dos exercícios, sendo os três principais descritos: *Double under* (47,7%), *Single under* (41,3%) e *Box jump* (28,4%). Embora 23% das mulheres relatam perda urinária durante os exercícios, trinta e cinco (29%) das mulheres apresentam sinais de IU, sendo 19% ao realizar atividades físicas e 7% relatam ao tossir ou espirrar, o que caracteriza uma IUE. Middlekauff *et al.*, (2016), fez uma relação em seu estudo, entre o *CrossFit*[®] e as disfunções pélvicas (prolapsos genitais e a IU), e das praticantes da modalidade, 27,7% citaram sintomas de perda urinária durante o exercício, tosse ou espirro (Tabela 2).

Tabela 2 – Presença de IU e exercícios em que ocorre a perda

	Totais /%
Presença de escape de urina durante a execução dos exercícios	
Sim	28 (23)
Não	92 (76)
Não responderam	1 (1)
Exercícios em que há o escape de urina	
Box Jump	13 (46)
Single Under	6 (21)
Double Under	15 (54)
Corrida	7 (25)
Situação da perda de urina	
Nunca	86 (71)
Antes de chegar ao banheiro	6 (5)

Tosse ou espirro	8 (7)
Dormindo	1 (1)
Atividades físicas	23 (19)
Terminou de urinar e está se vestindo	2 (2)
Sem razão óbvia	3 (2)

Baseados nos questionários de avaliação inicial criado pelas autoras e ICIQ-SF.

Estudos mencionam que os saltos podem gerar uma força de reação que aumenta em 16 vezes o peso corporal, sendo um exercício de impacto que compromete o mecanismo de continência através da modificação de força difundido para o AP (CAETANO *et al.*, 2007). Através desses levantamentos, os exercícios de *CrossFit*[®] têm maior aptidão de promover IUE quando comparado a exercícios aeróbicos em mulheres nulíparas, pois apresentam maior potencialidade de prejuízo no suporte do AP, bem como submetem os MAP a grandes diferenças de pressão (YANG *et al.*, 2019).

CONCLUSÕES

Com base nos dados, 23% das mulheres apresentaram IUE, sendo os exercícios *Double under*, *Box jump*, *Corrida* e *Single under* os exercícios que mais geraram perda urinária durante a prática do *CrossFit*[®], demonstrando que a prática de atividades de alta intensidade, incluindo a modalidade, podem influenciar a ocorrência de IUE na população feminina. Nota-se também a escassez do conhecimento das participantes quanto ao AP, fazendo-se necessário a melhora do nível de aprendizado e consciência dos MAP para que essa população feminina busque por opções de tratamento e prevenção da disfunção pélvica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DOMINSKI, Fábio; SIQUEIRA, Thais; SERAFIM, Thiago; ANDRADE, Alexandre. **Perfil de lesões em praticantes de Crossfit[®]: revisão sistemática.** *Fisioter pesqui*; 25(2): 229-239, 218.

DOMINSKI, Fábio; SIQUEIRA, Thais; SERAFIM, Thiago; ANDRADE, Alexandre. **Perfil de lesões em praticantes de Crossfit[®]: revisão sistemática.** *Fisioter pesqui*, v. 15, n. 2, p. 229-239, 218.

MACHADO, Lisandra da Silva. **Avaliação funcional do assoalho pélvico em atletas e sua relação com a incontinência urinária.** 2017. Tese de Doutorado. *Universidade? Programa?*

MCKENZIE, S., WATSON, T., THOMPSON, J. *et al.* **Stress Urinary Incontinence Is Highly Prevalent in Recreationally Active Women Attending Gyms or Exercise Classes.** *Int Urogynecol J* 27, 1175-1184 (2016).

MIDDLEKAUFF ML, EGGER MJ, NYGAARD IE, SHAW JM. **The Impact of Acute and Chronic Strenuous Exercise on Pelvic Floor Muscle Strength and Support in Nulliparous Healthy Women.** *American Journal of Obstetrics and Gynecology* (2016), DOI: 10.1016/j.ajog.2016.02.031.

MORENO, Adriana L. **Fisioterapia em Uroginecologia.** 2.ed. Barueri, SP: Manole, 2009.

NEELS, Hedwig, et al. **Knowledge of the pelvic floor in nulliparous women.** *The Journal of Physical Therapy Science.* Sci. 28:1524-1533,2016.

STEPHENSON, Rebecca G. CONNOR, Linda J. **Fisioterapia aplicada à ginecologia e obstetrícia**. 2. ed. Barueri, SP: Manole, 2004.

YANG et al. **The effect of high impact crossfit exercises on stress urinary incontinence in physically active women**. Neurology and Urodynamics. California, 2019.