



DISFUNÇÕES DO ASSOALHO PÉLVICO EM MULHERES PRATICANTES DE *CROSSFIT*

Lara Retz dos Santos Prado¹; Gabriela Marini¹

¹Área de Ciências da Saúde – Centro Universitário Sagrado Coração
larinharetz@outlook.com; gacamarini@yahoo.com.br

Tipo de pesquisa: Iniciação Científica com bolsa – PIBIC

Agência de fomento: CNPq

Área do conhecimento: Saúde – Fisioterapia

O *CrossFit* é uma modalidade cada vez mais popular entre as mulheres, os exercícios propostos de alto impacto, podem influenciar a função dos músculos do assoalho pélvico. O objetivo foi avaliar as disfunções do assoalho pélvico em mulheres praticantes de *CrossFit*. Trata-se de um estudo transversal que foi realizado em mulheres entre 18 a 40 anos de idade. A coleta de dados foi realizada no formato eletrônico por meio da plataforma Google Forms. O questionário online continha questões sobre dados sociodemográficos, antropométricos, história obstétrica, caracterização da atividade de *CrossFit*, questões sobre o conhecimento das contrações dos músculos do assoalho pélvico, e identificação das disfunções do assoalho pélvico (incontinência urinária, incontinência anal, dor na relação sexual e prolapso de órgãos pélvicos). Participaram do estudo 94 voluntárias. Identificou-se que 73,4% das participantes apresentam uma ou mais disfunções do assoalho pélvico, sendo 35,1% de incontinência urinária (33% referem a perda durante o treino), 4,3% de prolapso, 26,6% dor na relação sexual, 27,7% perda de flatus, 10,7% perda de fezes e 30,9% presença de constipação intestinal. A análise de regressão logística com os fatores de risco para disfunção do assoalho pélvico demonstrou significância estatística na variável prática de outro exercício físico ($p= 0,023$). Nas comparações entre os grupos com e sem disfunção do assoalho pélvico não houve diferença. Há uma alta prevalência de disfunção do assoalho pélvico em mulheres praticantes de *CrossFit*, sendo a incontinência urinária o sintoma mais relatado. A única associação encontrada foi a prática de outro exercício físico além do *CrossFit*.

Palavras-chave: incontinência urinária; assoalho pélvico; prolapso; exercício; *CrossFit*.