



## AVALIAÇÃO DOS MUSCULOS DO ASSOALHO PÉLVICO SINTOMAS URINÁRIOS E VAGINAIS EM MULHERES PRATICANTES DE CROSSFIT

Stephane Monise Bastos Mique<sup>1</sup>, Giulia do Prado Bissoli<sup>1</sup>; Nathália de Camargo Barath<sup>1</sup>; Marta Helena Souza De Conti<sup>1</sup>; Gabriela Marini Prata<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Área de Ciências da Saúde – Centro Universitário do Sagrado Coração –;  
[stephane\\_mique@hotmail.com](mailto:stephane_mique@hotmail.com), [giuliapbissoli@gmail.com](mailto:giuliapbissoli@gmail.com), [nathaliacamargob18@gmail.com](mailto:nathaliacamargob18@gmail.com),  
[madeconti@yahoo.com.br](mailto:madeconti@yahoo.com.br) [gacamarini@yahoo.com.br](mailto:gacamarini@yahoo.com.br)

Tipo de pesquisa: Iniciação Científica com bolsa PIBIC/CNPq  
Área do conhecimento: Saúde

O objetivo desta pesquisa avaliar os músculos do assoalho pélvico, sintomas urinários e vaginais em mulheres praticantes de *CrossFit*. Trata-se de um estudo transversal, na cidade de Bauru-SP e região com mulheres na faixa etária de 18 a 40 anos, praticantes de *CrossFit*, no mínimo 6 meses ininterruptos e com frequência mínima de treinamento duas vezes por semana. Os critérios de não inclusão foram: mulheres que referirem infecção urinária e/ou vaginal ativa, gestação, diabetes mellitus, doenças neurológicas, déficits cognitivos, cirurgias uroginecológicas prévias para incontinência urinária, anal e/ou prolapso órgãos pélvicos. Foram coletados dados sociodemográficos, clínicos, parâmetros antropométricos, sintomas vaginais e do trato urinário inferior. A avaliação física do assoalho pélvico foi realizada por meio da inspeção, palpação digital e pelo aparelho de perineometria. Após os dados serem coletados foram transferidos para planilha Excel e analisados. Como resultados foram entrevistadas 21 mulheres. Todas as voluntárias afirmaram realizar atividades de carregar peso, em relação aos exercícios associados, o box jump prevaleceu como o de maior causador de perda de urina. Em relação aos tipos de incontinência urinária, a de esforço prevaleceu nas pacientes avaliadas, sendo 34,8%, onde a perda de urina foi relacionada com atividades >5kg e pular/impacto. Quanto à força muscular, apenas 7 mulheres foram avaliadas, sendo 71,42% classificadas como grau 4 na escala de *Oxford*, capazes de realizar movimentos contra gravidade e resistência moderada. A média de sustentação foi de 4,9, e a média de repetição foi de 6,5. A avaliação com o perineômetro foi realizada com 4 pacientes, onde registrou-se a média de 2,7 na contração rápida e 1,5 na contração lenta. Conclui-se que a prática de esportes de alto impacto aumenta a chance de as mulheres desenvolverem incontinência urinária e a incontinência urinária de esforço (IUE) é a que tem maior incidência. A maioria das mulheres relataram não ter interferência nenhuma em suas atividades de vida diária e vida sexual.

**Palavras-chaves:** Assoalho Pélvico. *CrossFit*. Disfunções. Incontinência urinária.