

## Prevalência de incontinência urinária e padrão miccional de mulheres praticantes de *crossfit*®

LEAL, L.O. (larissaleal22@hotmail.com)  
SANTOS, M.A (marianaalvez39@hotmail.com)  
BRAGA, L. M. (laysbraga@unipam.edu.br)  
NUNES, K.C.F. (Kellyfaria@unipam.edu.br)

**Resumo: Introdução:** A incontinência urinária IU é definida como qualquer perda involuntária de urina e consiste em uma patologia que leva a diversos efeitos como a interação social e a percepção da própria saúde. O tipo de incontinência urinária mais comum nas atletas é a IUE, com maior incidência nas atletas que praticam exercício de alto impacto. O Objetivo do presente estudo foi avaliar a prevalência de perda de urina involuntária em mulheres praticantes de *Crossfit*® em academias de Patos de Minas – MG.

**Metodologia:** O estudo foi submetido ao comitê de Ética em pesquisa-CEP do Centro Universitário de Patos de Minas-UNIPAM e recebeu sua aprovação sob o protocolo de numero 2.914.274 e CAAE 97132718.4.0000.5549. Tratou-se de um estudo transversal, exploratório, com abordagem quantitativa. Foi realizado em praticantes de *Crossfit*® de 3 academias de Patos De Minas. Para traçar o perfil da amostra, foi utilizado questionário contendo informações sociodemográficas e antecedentes obstétricos, elaborado pelas pesquisadoras. Aplicou-se questionário específico para investigar a presença de IU e situações relacionadas ao padrão miccional e outro para avaliação da incontinência atlética que identificou o perfil de treinamento da atleta e as atividades específicas do *Crossfit*® .

**Resultados:** A amostra foi composta por 22 mulheres com média de idade de 25,82±7,63 anos. Quanto aos antecedentes obstétricos, 86,4% eram nulíparas, 9,1% tiveram partos do tipo vaginal e apenas 4,5% cesárea. Na avaliação do padrão miccional, observou-se que 86,4% relataram ausência de vazamento urinário e apenas 13,6% perdem urina antes de chegar ao banheiro. Quanto à interrupção do fluxo urinário, 54,5% consegue com facilidade, porém 27,3% apresentam dificuldade e 18,2% não conseguem interrompê-lo. Entre os fatores de risco para a IU, têm-se a idade avançada e a multiparidade, e a amostra estudada foi composta por mulheres jovens, a maioria nulíparas. **Discussão:** Autores ressaltam que o aumento do impacto da pressão abdominal pode levar a uma pré-contração dos MAP's, resultando em um efeito de treinamento dos músculos. No estudo realizado com 32 mulheres que praticavam jump, 45% das nulíparas apresentaram sintomas de perdas urinárias, podendo ser explicado pelo alto impacto na região intra-abdominal durante a realização do exercício. **Conclusão:** Conclui-se que as praticantes de *Crossfit*® eram jovens, nulíparas, apresentaram poucas alterações no padrão miccional e uma baixa prevalência de IU.

**Palavras-chave:** Assoalho pélvico. Atletas. Incontinência urinária.