

## IMPACTO DO *CROSSFIT* NO DESENVOLVIMENTO DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO FEMININA

Beatriz Caprara DRIGO\*  
Daiane Gomes Da Silva SANTOS\*\*  
Gabriele Antunes GILHIO\*\*\*  
Maria Eduarda Santos Silva FRANÇA\*\*\*\*  
Máira Daniéla Dos SANTOS\*\*\*\*\*  
Elaine Doro Mardegan COSTA\*\*\*\*\*

### RESUMO

**Introdução:** Do ponto de vista biomecânico, a distribuição de forças e equilíbrio pélvico dar-se-ia pelo ajuste entre os ossos e os músculos do assoalho pélvico, peças estas, fundamentais na sustentação das vísceras e no controle esfínteriano, entretanto, mediante a fadiga muscular gerada por atividades de alto impacto como ocorre no *Crossfit* pode resultar em decoptação anatômica entre a uretra e bexiga, contribuindo no desenvolvimento da incontinência urinária de esforço feminina (IUE), caracterizada pela perda involuntária de urina durante atividades que aumentam a pressão intra-abdominal. **Objetivo:** Analisar o impacto do *Crossfit* no desenvolvimento da IUE feminina e assim propor intervenções fisioterapêuticas para a prevenção e o tratamento dessa disfunção. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa descritiva bibliográfica realizada por meio de uma revisão literária, cujo dados foram extraídos do Google acadêmico, de artigos científicos e trabalho de conclusão de curso envolvendo a temática. **Resultados:** Pode-se verificar com os estudos uma prevalência considerável de IUE entre os praticantes do *Crossfit*, devido ao alto volume de repetições, impacto e esforço envolvidos nessa modalidade, aliados a curtos intervalos de descanso. O principal meio de tratamento da IUE envolve o treinamento dos músculos do assoalho pélvico (MAP) associado ao alinhamento biomecânico da pelve durante à execussão dos exercícios do *Crossfit*. **Conclusão:** Com base na análise realizada, fica evidente que o *Crossfit*, embora seja uma modalidade de treino altamente eficaz para o fortalecimento muscular e na melhora da resistência cardiovascular, apresenta um risco significativo para o desenvolvimento da IUE em mulheres.

**Palavras-chave:** incontinência urinária de esforço; *Crossfit*, fisioterapia; prevenção; tratamento.

---

\*Discente do curso de fisioterapia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP - Unifunec. beatriz\_drigo@hotmail.com

\*\*Discente do curso de fisioterapia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. daianessgomes01@gmail.com

\*\*\*Discente do curso de fisioterapia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. gabi.gilhio1604@gmail.com

\*\*\*\*Discente do curso de fisioterapia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. mariaeduardassffaculdade@gmail.com

\*\*\*\*\*Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. mairacupsantos@hotmail.com

\*\*\*\*\*Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. elamardegan@hotmail.com