

GUIA PRÁTICO

INCONTINÊNCIA URINÁRIA E CROSSFIT



CREFITO7
Conselho Regional de Fisioterapia e
Terapia Ocupacional da 7ª Região



A Incontinência Urinária (IU) é definida como qualquer perda involuntária de urina, sendo reconhecida como uma condição de elevada relevância em saúde pública, devido à sua alta prevalência e ao impacto significativo na qualidade de vida, bem como aos custos sociais e econômicos associados. Estima-se que a IU afete mais de 200 milhões de pessoas em todo o mundo. Dentre os subtipos, a IU associada ao esforço físico apresenta maior prevalência quando comparada à incontinência urinária de urgência. **Estima-se que aproximadamente 20% a 50% das mulheres adultas e 3% a 11% dos homens apresentem IU.** Na população masculina, essa condição é atribuída, especialmente, a cirurgia de próstata, trauma ou lesão neurológica.

O **CrossFit** consiste em um programa de treinamento físico baseado na realização de exercícios funcionais, constantemente variados e executados em alta intensidade. Essa modalidade caracteriza-se pela elevada demanda fisiológica e pela diversidade de estímulos, sendo amplamente empregada tanto para o aprimoramento do condicionamento físico quanto para o desempenho esportivo.



O RISCO SILENCIOSO

PREVALÊNCIA E RISCO

ALTA INCIDÊNCIA

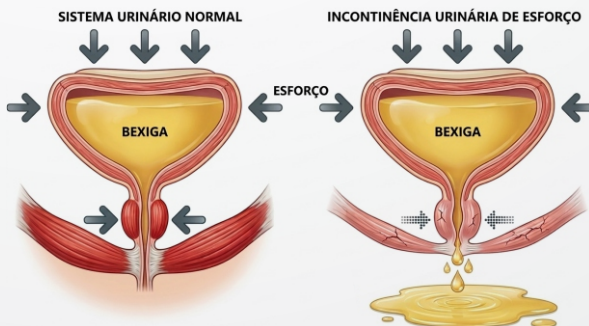
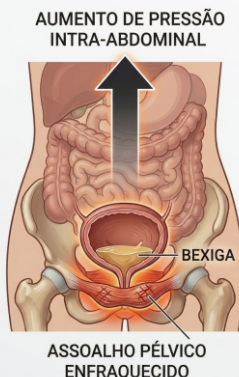
▶ A prática de CrossFit pode influenciar na perda urinária. A prevalência de IU é alta, variando significativamente entre os estudos.

CAUSA PRINCIPAL

▶ Os exercícios de alto impacto causam um aumento da pressão intra-abdominal, gerando sobrecarga nos músculos do assoalho pélvico.

TIPO MAIS COMUM

▶ A forma mais prevalente é a Incontinência Urinária de Esforço (IUE), onde a perda ocorre ao jogar, rir, ou durante atividades de alto impacto.



IDENTIFIQUE OS EXERCÍCIOS DE ALTO RISCO

Os exercícios mais associados a **incontinência urinária** por esforço são:

- ▶ 1. Saltos duplos com corda
- ▶ 2. Pular corda.
- ▶ 3. Saltos de caixa.
- ▶ 4. Levantamento de pesos muito elevado, especialmente em longas repetições e várias séries.

Importante: Exercícios de alto impacto, quando realizados sem supervisão ou orientação adequada, podem contribuir para o enfraquecimento da musculatura do assoalho pélvico. Além disso, a literatura científica aponta alguns fatores de risco associados a incontinência urinária, como a prática de CrossFit por período superior a dois anos, mulheres que evitam urinar durante o treino, ingestão diária de água superior a dois litros e histórico de parto vaginal prévio.



FISIOTERAPIA PÉLVICA: O CUIDADO EFICAZ

A fisioterapia pélvica é o tratamento de primeira linha para a incontinência urinária. O tratamento fisioterapêutico busca melhorar a função muscular e reduzir os escapes (perdas). Recursos como biofeedback, eletroestimulação, exercícios terapêuticos (cinesioterapia) auxiliam na prevenção e tratamento das disfunções urinárias.

A seguir, ilustram-se exemplos de dispositivos específicos com sondas intracavitárias empregados para estimulação e fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico.





1. TREINAMENTO DA MUSCULATURA DO ASSOALHO PÉLVICO (TMAP)

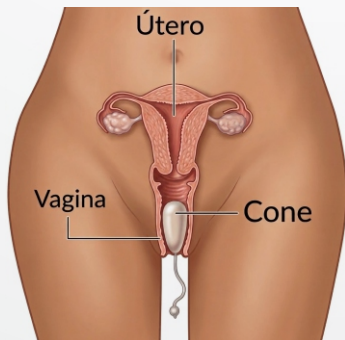
- ▶ **Estratégia de Primeira Linha:** O TMAP é o manejo conservador de primeira linha mais eficaz para todos os tipos de IU.
- ▶ **Como Funciona:** Envolve uma contração voluntária e repetida dos músculos da uretra, problemas pélvicos e abdominais.
- ▶ **Objetivo:** Aumentar a força, a potência e a resistência da musculatura do assoalho pélvico. Mulheres que participaram do programa TMAP apresentaram probabilidade oito vezes maior de relatar ausência ou redução significativa dos episódios de perda urinária.

2. RECURSOS AUXILIARES DE FISIOTERAPIA:

Os exercícios terapêuticos podem ser associados a recursos adjuvantes que auxiliam no processo de reeducação da incontinência urinária. Na tabela a seguir, estão descritos alguns desses recursos, bem como suas respectivas funções:

RECURSOS AUXILIARES	FUNÇÃO
Biofeedback	Auxilia na consciência da contração correta do exercício pélvico, exibindo a atividade elétrica dos músculos.

RECURSOS AUXILIARES	FUNÇÃO
Eletroestimulação	Utiliza corrente elétrica para obter contrações musculares e ajudar a controlar os nervos responsáveis pela bexiga (inibir neurônios motores). É eficaz para a Incontinência de Urgência (IU), que acontece quando a pessoa sente uma vontade repentina e muito forte de urinar e não consegue segurar até chegar ao banheiro, podendo causar escapes de urina inesperados.
Cones Vaginais	Utilizados para o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico, sendo indicados no tratamento da incontinência urinária de esforço e da bexiga hiperativa, condição caracterizada por contrações involuntárias da bexiga, que resultam em vontade frequente e súbita de urinar, mesmo na ausência de enchimento vesical adequado.





QUANDO PROCURAR AJUDA DE UM PROFISSIONAL ESPECIALIZADO EM FISIOTERAPIA NA SAÚDE DA MULHER E DO ASSOALHO PÉLVICO?

Se apresentar escape (*perda*) de urina:

- ▶ Durante atividade física com esforços;
- ▶ Ao tossir ou espirar;
- ▶ Durante atividades rotineiras (*subir escada, permanecer muito tempo em pé...*).

NÃO IGNORE A PERDA URINÁRIA!

A incontinência urinária tem tratamento! O treinamento da musculatura do assoalho pélvico deve ser considerado a intervenção conservadora de escolha (*padrão-ouro*) para aumentar a resistência dos músculos envolvidos durante a prática de exercícios e evitar a perda (*escape*) de urina.

No site do CREFITO-7 é possível consultar profissionais devidamente credenciados, garantindo acesso a uma assistência qualificada e segura.

 crefito7.gov.br



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Feito Y, Heinrich KM, Butcher SJ, Poston WSC. High-intensity functional training (HIFT): definition and research implications for improved fitness. Sports (Basel). 2018;6(3):76. doi:10.3390/sports6030076.

Nitti VW. The prevalence of urinary incontinence. Rev Urol. 2001;3 Suppl 1:S2-6. doi:10.3909/riu0127.

Lopes E, Apolinário A, Barbosa L, Moretti E. Frequência de incontinência urinária em mulheres praticantes de crossfit: um estudo transversal. Fisioter Pesqui. 2020;27(3):287-292. doi:10.1590/1809-2950/19028227032020

Silva MCCA, Silva MEA, Souza CMO, Padilha SM, Silva AL, Soares RR et al. Incontinência urinária de esforço em mulheres praticantes de CrossFit: uma revisão narrativa. Rev Univ Bras. 2024;1(3): doi:10.5281/174.38507

Siviero JC, da Silva LA, Nunes RD, da Gama FO. Fatores associados à incontinência urinária de esforço em mulheres praticantes de CrossFit. Arq Catarin Med. 2020;49(1):23-33.

Yang J, Cheng JW, Wagner H, Lohman E, Yang SH, Krishinger GA et al. The effect of high impact CrossFit exercises on stress urinary incontinence in physically active women. Neurourol Urodyn. 2019;38(2):749-756.

Realização:

Câmara Técnica de Fisioterapia na Saúde da Mulher e Pélvica do CREFITO-7
Câmara Técnica de Fisioterapia Traumatológico-ortopédica e Esportiva do CREFITO-7



CREFITO7
Conselho Regional de Fisioterapia e
Terapia Ocupacional da 7ª Região



crefito7 | www.crefito7.gov.br