

PREVALÊNCIA DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA POR ESFORÇO ENTRE MULHERES PRATICANTES DE CROSS TRAINNING: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Alyne Almeida Pereira¹
Gabriele Gomes da Silva¹
Karoline Ketney da Cunha Souza¹
Viviane Maria de Santana Andrade¹
Rubenyta Martins Podmelle²

Resumo: A incontinência urinária de esforço é uma condição comum entre as mulheres, caracterizada pela perda involuntária de urina durante atividades que aumentam a pressão abdominal, especialmente entre aquelas que praticam exercícios de alta intensidade, como o Cross Training. Objetivou-se analisar a prevalência da incontinência urinária por esforço em mulheres praticantes dessa modalidade. Realizou-se uma revisão integrativa nas bases de dados PubMed, LILACS, PEDro e Scielo. Foram identificados 267 artigos, sendo incluídos cinco estudos ao final. Os achados indicam que a prática frequente e prolongada de Cross Training está associada a uma maior incidência de IUE. Conclui-se que há alta prevalência dessa disfunção entre as praticantes e destaca-se a necessidade de estratégias preventivas e mais estudos sobre o tema.

Palavras-chaves: Incontinência urinária de esforço; Exercício físico; Cross training.

Abstract: Stress urinary incontinence is a common condition among women, characterized by involuntary loss of urine during activities that increase abdominal pressure, especially among those practicing high-intensity exercises such as Cross Training. The objective was to analyze the prevalence of stress urinary incontinence in women practicing this modality. An integrative review was conducted using databases such as PubMed, LILACS, PEDro, and Scielo. A total of 267 articles were initially found, with five studies included in the final sample. Findings indicate that frequent and prolonged practice of Cross Training is associated with a higher incidence of SUI. It is concluded that there is a high prevalence of this dysfunction in these women, highlighting the need for further studies and preventive strategies.

Keywords: Stress urinary incontinence; Physical exercise; Cross Training.

¹ Acadêmicas do curso de Fisioterapia - UNIBRA.

² Professora orientadora - UNIBRA.

Introdução

O Cross Training, modalidade de exercício funcional de alta intensidade, ganhou popularidade globalmente a partir dos anos 2000, sendo amplamente praticado por mulheres que buscam melhorias no condicionamento físico, composição corporal e desempenho atlético. Essa prática caracteriza-se por movimentos variados, realizados com alta intensidade e curta duração, integrando elementos de levantamento de peso olímpico, ginástica e exercícios metabólicos. Seu dinamismo tem atraído um número crescente de participantes e se consolidado como tendência entre as atividades físicas contemporâneas.

No entanto, esse aumento na adesão feminina a práticas de alta intensidade trouxe à tona preocupações relacionadas à saúde pélvica, especialmente em relação à incontinência urinária de esforço (IUE). A IUE, segundo a International Continence Society, é definida como a perda involuntária de urina durante esforço físico, espirro, tosse ou outras atividades que aumentem a pressão intra-abdominal. A condição pode afetar negativamente a qualidade de vida, o desempenho esportivo e a autoestima das mulheres.

Estudos demonstram que mulheres ativas fisicamente, especialmente aquelas envolvidas em esportes de impacto, apresentam maior prevalência de IUE em comparação à população geral. Acredita-se que o estresse repetitivo sobre os músculos do assoalho pélvico, decorrente do aumento da pressão intra-abdominal durante saltos, agachamentos e levantamento de cargas, contribua para a disfunção. Além disso, fatores hormonais, histórico obstétrico, idade, índice de massa corporal (IMC) e ausência de fortalecimento direcionado para a musculatura pélvica também são considerados determinantes.

É notável que, apesar da alta incidência de sintomas urinários entre praticantes de Cross Training, muitas mulheres não relatam ou não procuram tratamento por vergonha, desconhecimento ou por considerarem os sintomas como “normais” devido à prática esportiva. Essa subnotificação dificulta a real compreensão da prevalência da condição e limita o desenvolvimento de estratégias eficazes de prevenção e manejo.

Dessa forma, esta revisão integrativa se justifica pela necessidade de reunir e analisar as evidências disponíveis na literatura acerca da prevalência da incontinência urinária de esforço em mulheres praticantes de Cross Training. A identificação de dados epidemiológicos pode subsidiar a atuação de profissionais de saúde, especialmente fisioterapeutas, no desenvolvimento de protocolos preventivos e educativos que promovam a saúde pélvica dessas mulheres.

Métodos

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, método que permite a síntese de conhecimentos sobre determinado tema, reunindo resultados de pesquisas empíricas ou teóricas para melhor compreensão de um fenômeno de interesse. A revisão integrativa é reconhecida como uma metodologia rigorosa e estruturada, com etapas bem definidas que garantem a qualidade da análise e a aplicabilidade dos resultados na prática clínica.

Foram seguidas seis etapas, conforme proposto por Souza et al. (2010): (1) identificação do tema e formulação da pergunta norteadora; (2) definição dos critérios de inclusão e exclusão de estudos; (3) seleção dos estudos nas bases de dados; (4) extração das informações relevantes; (5) análise crítica dos estudos incluídos; e (6) apresentação dos resultados e síntese do conhecimento.

A pergunta norteadora deste estudo foi: "Qual a prevalência de incontinência urinária e esforço em mulheres praticantes de Cross Training?" Para respondê-la, foi realizada uma busca sistemática nas bases de dados LILACS via Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), MEDLINE via PubMed, PEDro e SciELO. As buscas foram realizadas entre junho e outubro de 2024.

Os critérios de inclusão envolveram: estudos publicados em português ou inglês, sem limite de data de publicação, que abordassem a prevalência de incontinência urinária por esforço especificamente em mulheres praticantes de Cross Training (ou sinônimos como "CrossFit"). Foram aceitos estudos observacionais, quantitativos, qualitativos e mistos, desde que os dados apresentados permitissem avaliar o objetivo proposto. Excluíram-se estudos duplicados, revisões de literatura, estudos que abordavam outras modalidades esportivas ou que não apresentavam dados separados por sexo.

A estratégia de busca utilizou os descritores controlados dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MeSH), sendo eles: “Prevalência”, “Exercícios físicos”, “Incontinência urinária por estresse” e “Crossfit”. Esses descritores foram combinados com o operador booleano AND para refinar as buscas: (“Urinary Incontinence, Stress” AND “Physical Exercise” AND “CrossFit” AND “Prevalence”)

Após a busca inicial, os títulos e resumos foram avaliados por duas pesquisadoras de forma independente, a fim de garantir imparcialidade e consistência na seleção. Em seguida, os artigos selecionados foram lidos na íntegra para confirmar sua elegibilidade. As informações extraídas incluíram: autores, ano de publicação, local do estudo, tipo de delineamento, tamanho da amostra, faixa etária das participantes, frequência e tempo de prática do Cross Training, e prevalência relatada de IUE.

A análise dos dados foi realizada de forma descritiva e qualitativa, visando identificar padrões de ocorrência, fatores associados e recomendações dos estudos sobre a prevenção e abordagem clínica da incontinência urinária nesse público.

Resultados e Discussão

Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, foram selecionados cinco estudos que atenderam aos objetivos desta revisão integrativa. A amostra total analisada somou mais de 400 mulheres praticantes de Cross Training, com idades variando entre 18 e 50 anos. Em todos os estudos incluídos, observou-se a ocorrência de incontinência urinária de esforço (IUE), com variações na prevalência entre 24% e 49% das participantes. Os resultados reforçam a hipótese de que a prática frequente e intensa de Cross Training está associada a um risco aumentado para o desenvolvimento.

Em um dos estudos analisados, mulheres que treinavam mais de cinco vezes por semana apresentaram 3,14 vezes mais risco de desenvolver IUE em comparação com aquelas que praticavam com menor frequência. Outro dado relevante foi a associação entre tempo de prática e sintomas: aquelas com mais de oito anos de experiência apresentaram risco 2,7 vezes maior. Tais dados sugerem que tanto a intensidade quanto a cronicidade da atividade física de alto impacto são fatores determinantes para o aparecimento da disfunção.

Além disso, observou-se que a maioria das mulheres afetadas não relatava os sintomas aos treinadores ou profissionais de saúde, muitas vezes por constrangimento, ou por acreditarem que a condição é normal em atividades intensas. Esse achado reforça a necessidade de programas de educação em saúde voltados à conscientização sobre a função do assoalho pélvico e à importância da prevenção.

Comparativamente, estudos que analisaram outras modalidades esportivas, como vôlei, corrida e ginástica artística, também identificaram taxas elevadas de IUE, mas ligeiramente inferiores às do Cross Training. Por outro lado, modalidades de baixo impacto, como natação, ioga e pilates, apresentaram incidência consideravelmente menor. Isso pode ser explicado pela menor sobrecarga intra-abdominal imposta por essas atividades e pela maior atenção ao controle postural e ao recrutamento da musculatura profunda.

A literatura também destaca o papel da gestação e do parto vaginal como fatores de risco importantes, principalmente quando somados à prática de atividades físicas extenuantes. Em alguns estudos, observou-se que a ausência de exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico — como o treinamento muscular perineal — estava associada à maior frequência de sintomas urinários.

Do ponto de vista clínico, os achados desta revisão têm importantes implicações para a prática da fisioterapia. Estratégias preventivas, como avaliação funcional do assoalho pélvico antes do início das atividades de alta intensidade, orientação sobre esvaziamento vesical antes dos treinos e programas de exercícios específicos para o fortalecimento do períneo, devem ser implementadas de forma rotineira em academias e box de Cross Training.

Por fim, destaca-se que, embora todos os estudos incluídos apontem para uma relação entre a prática de Cross Training e a IUE, ainda há escassez de investigações longitudinais que permitam estabelecer uma relação causal direta. A maioria dos estudos disponíveis tem caráter transversal e amostras reduzidas, o que limita a generalização dos resultados. Portanto, novos estudos com delineamentos robustos são essenciais para aprofundar o entendimento sobre esse fenômeno e subsidiar intervenções eficazes.

Conclusão

Com base nos estudos analisados, conclui-se que a incontinência urinária de esforço (IUE) é um distúrbio prevalente entre mulheres praticantes de Cross Training, especialmente entre aquelas que realizam treinamentos intensos, com alta frequência semanal e longa duração de prática. A presença de IUE impacta diretamente a qualidade de vida das mulheres, comprometendo o desempenho físico, a autoestima e, em muitos casos, levando à redução ou abandono da atividade física.

Os achados desta revisão integrativa evidenciam que há uma relação significativa entre a prática de exercícios de alto impacto e o comprometimento da função do assoalho pélvico, especialmente quando não há uma preparação muscular adequada. Além disso, fatores como o histórico obstétrico, ausência de esvaziamento vesical pré-treino, e falta de informação sobre a importância da musculatura pélvica agravam esse cenário.

Diante disso, é fundamental que treinadores, profissionais da saúde e fisioterapeutas atuem de forma preventiva e educativa junto a esse público. A inclusão de programas de fortalecimento do assoalho pélvico, a realização de triagens clínicas antes do início das atividades e o incentivo ao diálogo aberto sobre sintomas urinários são estratégias que podem reduzir significativamente a incidência da IUE.

Reconhece-se, no entanto, que ainda há lacunas na literatura, principalmente no que diz respeito a estudos longitudinais e com amostras representativas. Portanto, recomenda-se que futuras pesquisas investiguem os efeitos do Cross Training a longo prazo sobre a saúde pélvica feminina, bem como a eficácia de intervenções fisioterapêuticas específicas nesse contexto.

Conclui-se, assim, que a abordagem da IUE em mulheres fisicamente ativas deve ser integrada, preventiva e baseada em evidências, promovendo não apenas o desempenho esportivo, mas a saúde e o bem-estar dessas praticantes de forma global.

Referências

1. Silva AT, et al. Disfunções do assoalho pélvico em praticantes de Crossfit. Rev Bras Med Esporte. 2021;(238):248.

2. Dominski FH, et al. Perfil de lesões em praticantes de CrossFit: revisão sistemática. *Fisioter Pesqui.* 2018;25(2):229–239.
3. Patrick J, Culligan M, Michal H. Urinary incontinence in women: evaluation and management. *Am Fam Physician.* 2000;62(11):2433–2435.
4. Haylen BT, Ridder D, Freeman RM, et al. An International Urogynecological Association (IUGA)/International Continence Society (ICS) joint report on the terminology for female pelvic floor dysfunction. *Int Urogynecol J.* 2010;21(1):5–26.
5. Hannestad YS, Rortveit G, Daltveit AK, Hunskaar S. A community-based epidemiological survey of female urinary incontinence: The Norwegian EPICONT study. *J Clin Epidemiol.* 2000;53(11):1150–1157.
6. Cacciari LP, et al. Pelvic floor muscle training for urinary incontinence. *Braz J Phys Ther.* 2019;23(2):93–107.
7. Lopes E, et al. Frequência de incontinência urinária em mulheres praticantes de crossfit. *Fisioter Pesqui.* 2021;27:287–292.
8. Santos CRS, et al. Prevalência da incontinência urinária. *Rev Latino-Am Enfermagem.* 2010;18(5):08.
9. Pires T, et al. Pelvic floor muscles in sportswomen. *Phys Ther Sport.* 2020;43:151–156.
10. McKenzie S, et al. Stress urinary incontinence in active women. *Int Urogynecol J.* 2016;27(8):1175–1183.
11. Nygaard I, et al. Lifetime physical activity and pelvic floor disorders. *Contemp Clin Trials.* 2012;33(4):819–827.
12. Viana ESR, Micussi MTABC. Incontinência urinária feminina: da avaliação à reabilitação. Natal: UFRN; 2021.
13. Souza MT, Silva MD, Carvalho R. Integrative review: what is it? How to do it? *Rev Esc Enferm USP.* 2010;44(1):1027–1032.
14. Fozzatti C, Palma PC, Riccetto CLZ, Herrmann V, Netto NR. Urinary incontinence in female athletes: a systematic review. *Int Urogynecol J.* 2012;23(12):1473–1480.
15. Yang J, et al. Prevalence and risk factors of urinary incontinence among women in China: A nationwide cross-sectional survey. *Neurourol Urodyn.* 2019;38(3):865–874.
16. Hagovska M, et al. Effect of pelvic floor muscle training on quality of life and sexual function in women with urinary incontinence. *Neurourol Urodyn.* 2018;37(7):1941–1948.

17. Akef IK, et al. The association between crossfit training and urinary incontinence: a systematic review. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(15):5456.
18. McKenzie S, et al. A cross-sectional study on stress urinary incontinence in women who exercise. *Int Urogynecol J*. 2016;27(2):117–123.
19. Sivieiro J, et al. Disfunções do assoalho pélvico em atletas: revisão narrativa. *ACM Arq Catarin Med*. 2020;49(3):65–73.
20. Lopes E, et al. Frequência de sintomas urinários em mulheres que praticam atividade física intensa. *Fisioter Pesqui*. 2020;27(1):123–129.