

DISFUNÇÕES DO ASSOALHO PÉLVICO E A PRÁTICA DE CROSSFIT® EM CENTROS DE TREINAMENTO DE FORTALEZA-CE

Analuiza Brito Barros¹; Mara Marusia Martins Sampaio Campos²; Maria Valdeleda Uchoa Moraes Araújo³; Lila Maria Mendonça Aguiar⁴; Marina Martins Sampaio Fernandes⁵; Jamille Soares Moreira Alves⁶; Adelina Braga Batista⁷; Carina Santana De Freitas⁸.

DOI: 10.47094/ICOBRAFIMES.2024/RS/53

RESUMO

Introdução: As disfunções do assoalho pélvico devem-se a diversos fatores, sendo eles extrínsecos ou intrínsecos, e causam um desequilíbrio na função da musculatura perineal. Segundo o IBGE nos próximos 30 anos a procura por serviços relacionados a saúde do assoalho pélvico irá crescer duas vezes mais que o crescimento populacional feminino. O Crossfit® vem ganhando notoriedade com o passar dos anos, assim o esforço excessivo e repetitivo, desse esporte, pode comprometer a função da musculatura do assoalho pélvico, caso não seja recrutado adequadamente. Objetivo: Identificar as disfunções do assoalho pélvico e sua relação com a prática de Crossfit® em mulheres de centros de treinamento de Fortaleza-Ceará. Metodologia: Trata-se de um estudo transversal, com delineamento observacional descritivo, de caráter quantitativo com mulheres, por meio da técnica “bola de neve virtual”, utilizando questionário validado e traduzido para o português PFDI-20 e dois questionários sociodemográficos criados pelas pesquisadoras. Resultados: Dentre os resultados foi visto que 81 (48,8) % mulheres tinham idade entre 26 e 32 anos, 119 (72,1%) eram nulíparas e 17 (37,5%) tiveram parto vaginal e normal. Sobre o conhecimento das participantes acerca da musculatura de assoalho pélvico e suas funções observou-se que 145 (87,9%) já haviam ouvido falar dessa musculatura e 109 (66,1%) conheciam suas disfunções. Na caracterização das disfunções foi visto que os maiores sinais e sintomas se relacionavam com a perda de urina e gases e sobre a ocorrência destes escapes no Crossfit®, 21 mulheres destacaram perder urina no exercício Double under e 21 tinham escape de gases no agachamento com peso. Apesar da maioria das mulheres 150 (90,9%) referirem não deixar de praticar o treinamento físico por medo dos escapes, 78 mulheres praticavam o esvaziamento da urina antes de começar o treino como método/ técnica para evitar os sinais e sintomas das disfunções de assoalho pélvico. Conclusão: Faz-se necessário a realização de mais pesquisas acerca da relação da incontinência anal (encontrada nesse estudo) em praticantes de Crossfit®, além da realização de avaliações dessa população por profissional fisioterapeuta a fim de orientar metas de prevenção e tratamento dessas disfunções.

PALAVRAS-CHAVE: Distúrbios do assoalho pélvico. Treinamento de força. Incontinência urinária.