

PREVALÊNCIA DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES PRATICANTES DE CROSSFIT: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Júlia de Paula Cavalcante¹
Beatriz Araújo Costa Simões¹
Maria Luíza Araújo Costa Simões¹
Milena Nogueira Nascimento¹
Deise Aparecida de Almeida Pires Oliveira¹
Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA

RESUMO

Introdução: A incontinência urinária (IU) é caracterizada pela perda involuntária de urina e afeta entre 10% e 40% da população mundial, com impacto negativo na qualidade de vida. Entre os fatores modificáveis, a prática de atividade física pode influenciar positivamente e negativamente a ocorrência de IU. O *CrossFit*, modalidade que envolve exercícios de alta intensidade, influencia a musculatura do assoalho pélvico e eleva o risco de IU. **Objetivo:** O objetivo do estudo é realizar uma revisão integrativa em relação a prevalência de incontinência urinária em mulheres praticantes de *CrossFit*, destacando fatores associados e repercussões na qualidade de vida. **Metodologia:** O trabalho é uma revisão integrativa da literatura, com consulta às bases MEDLINE, SciELO, Google Acadêmico e Lilacs, no período entre agosto e setembro de 2025, considerando artigos publicados entre 2020 e 2025, em português e inglês, focados em mulheres praticantes de *Crossfit* de 18 a 59 anos. **Resultados:** Do total de 13 artigos, a análise dos estudos revela prevalência de IU entre 20% e 88,2% em praticantes de *CrossFit*. Embora frequentemente de baixa gravidade, a condição compromete a adesão ao exercício e o bem-estar das mulheres. Fatores como intensidade e volume de treino influenciam a ocorrência de IU. **Conclusão:** Conclui-se que a incontinência urinária possui alta prevalência em mulheres praticantes de *Crossfit*, associada à idade jovem e carga intensa de treino, variando em frequência, mas impactando adesão ao exercício, qualidade de vida e repercussões psicossociais negativas.

Palavras-chave: Crossfit; Incontinência urinária; Mulheres; Epidemiologia.

INTRODUÇÃO

A Incontinência Urinária (IU) é definida como queixa de perda involuntária de urina, e se constitui em uma condição de saúde comum, que afeta cerca de 10 a 40% da população mundial e que pode diminuir a qualidade de vida das pessoas acometidas. Entre os fatores modificáveis, a atividade física é um fator de risco modificável, com potencial para efeitos positivos e negativos (1).

A prevalência de IU em praticantes de atividades físicas é muito variável, dependendo dos tipos de atividades físicas envolvidos. Há estudos que associam a carga de treino, quantidade de tempo (horas/semana) de atividade física e a frequência semanal dos exercícios à perda involuntária de urina (2).

O *Crossfit* surge como um novo método de treinamento, o qual envolve a prática de exercícios funcionais e esportivos bastante diversificados, muitas vezes praticados em alta intensidade. Deve-se considerar que os exercícios praticados no *Crossfit*

geram um grande aumento da pressão intra-abdominal e essa pressão aumentada incide diretamente na musculatura do assoalho pélvico (MAP), podendo influenciar no risco de desenvolver IU (2).

Por fim, a presença de IU derivada da prática do *CrossFit* tem implicações negativas consideráveis, principalmente em mulheres, pois pode desencorajá-las a participar de práticas de atividade física e afetar negativamente sua qualidade de vida (3). Dessa forma, o objetivo do estudo é realizar uma revisão integrativa em relação a prevalência de incontinência urinária em mulheres praticantes de *Crossfit*, destacando fatores associados e repercussões na qualidade de vida.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, cuja pergunta de pesquisa é: Qual a prevalência e quais os fatores epidemiológicos associados à incontinência urinária em mulheres praticantes de *CrossFit*? Para tanto o PECO para esse trabalho foi: P (População): Mulheres praticantes de *CrossFit*; E (Exposição): Prática regular de *CrossFit* (exercícios de alta intensidade); C (Comparação): Mulheres não praticantes de *CrossFit* ou outros tipos de atividade física; O (Outcome/Desfecho): Prevalência de incontinência urinária e perfil epidemiológico (idade, intensidade do treino, frequência, fatores associados e repercussões psicossociais).

A pesquisa foi organizada em 5 etapas que foram ordinariamente seguidas. A 1ª etapa consistiu na escolha e delimitação do tema, onde os pesquisadores elegeram o assunto “metodologia da revisão integrativa” para iniciar a investigação. Logo em seguida, a 2ª fase corresponde à organização do trabalho, onde foram traçados os objetivos, plano de atividades e cronograma. A 3ª etapa se deu com a identificação e localização das fontes capazes de fornecer informações pertinentes sobre o tema abordado. Assim, foram incluídas referências extraídas de bibliotecas virtuais nas seguintes bases de dados: LILACS, Medline, SCIELO e Google Acadêmico. Para acessar os artigos que melhor refletiam a base da pesquisa elegeram-se descritores a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) com equivalência para os Mesh Terms (Medical Subject Headings) em uma estratégia de busca avançada com auxílio do operador booleano “AND” para combinar os descritores entre si (*Crossfit*; Incontinência urinária; Mulheres; Epidemiologia).

A seleção dos estudos foi feita de forma independente, aplicando filtros e descritores para triagem inicial. Após leitura de títulos, resumos e textos completos, foram incluídos apenas estudos relevantes ao objetivo, nos idiomas português e inglês, publicados na íntegra entre 2020 e 2025, focando no público feminino de 18 a 59 anos e praticante de *Crossfit*, excluindo-se os com metodologia incompreensível ou informações insuficientes sobre incontinência urinária em mulheres praticantes de *Crossfit*. As buscas foram realizadas durante os meses de julho e agosto de 2025. Na 4ª etapa sucedeu compilação e leitura do material, que consistem na leitura atenta com a finalidade de respaldar o embasamento teórico prático sobre o tema. A última etapa consistiu na sistematização dos dados apresentados neste trabalho. Ao final, 13 artigos foram incluídos na revisão integrativa.

RESULTADOS

A amostra final desta revisão é composta por 13 artigos científicos, selecionados pelos critérios de inclusão previamente estabelecidos.

Prevalência

A análise dos estudos disponíveis revela uma oscilação significativa na prevalência da incontinência urinária em mulheres praticantes de *Crossfit*, entre 20% e 88,2%, dependendo do desenho metodológico, da amostra e dos instrumentos de coleta de dados utilizados (2, 4, 5, 6, 7). Todavia, estudos comparativos relatam que mulheres sedentárias ou praticantes de modalidades de menor impacto não apresentam diferença significativa na prevalência de IU quando comparadas as mulheres praticantes de modalidades de maior impacto (8).

Perfil epidemiológico

A maioria das mulheres investigadas estava entre 18 e 35 anos, faixa etária considerada jovem e comumente associada a boa saúde geral (2, 8, 9). Ainda assim, os episódios de IU foram relatados em diferentes níveis de gravidade. A forma mais frequente foi a incontinência urinária de esforço (IUE), com perdas urinárias relacionadas a exercícios que aumentam a pressão intra-abdominal, como saltos, corridas e levantamento de peso (4, 10).

Intensidade de treino

A influência da carga de treino se caracterizou como outro ponto recorrente nos estudos analisados, tendo em vista que quanto maior o volume semanal de horas dedicadas ao *CrossFit* e maior a intensidade das cargas, maior a probabilidade de ocorrência da IU. Essa relação também foi encontrada em outras modalidades esportivas de impacto, como corrida e ginástica, reforçando o papel da pressão intra-abdominal como mecanismo desencadeante (10, 11, 12).

Frequência de perda urinária

Também houve variação na frequência dos episódios de perda urinária, mas muitos estudos relataram que a IU acontecia esporadicamente, geralmente uma vez por semana ou em pequenas quantidades, caracterizando impacto leve a moderado na qualidade de vida (2, 5, 9). Entretanto, mesmo em episódios de baixa gravidade, foi observado que a IU pode influenciar diretamente na qualidade de vida das mulheres, ao provocar desconforto e constrangimento, levando algumas mulheres a evitarem determinadas práticas esportivas ou reduzir a intensidade de seus treinos (3, 13).

Repercussões psicossociais

No que se refere às repercussões psicossociais, estudos apontaram que a IU compromete significativamente a qualidade de vida, gerando sentimentos de vergonha, insegurança e retraimento social. Algumas mulheres relataram abandono parcial ou total das práticas esportivas devido ao escape urinário, o que demonstra o impacto negativo da condição na adesão ao exercício físico e no bem-estar geral (3, 9).

CONCLUSÃO

A incontinência urinária apresenta elevada prevalência entre mulheres praticantes de *CrossFit*. Os fatores epidemiológicos mais relevantes associados à incontinência urinária em mulheres praticantes de *Crossfit* são a faixa etária jovem e uma maior intensidade das cargas de treino. Ademais, há uma variação na frequência da perda urinária, mas mesmo em casos de baixa gravidade, existe uma repercussão prejudicial na adesão ao exercício e impacto direto na qualidade de vida das praticantes, em possíveis repercussões psicossociais negativas.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, à UniEVANGÉLICA que, por meio do apoio institucional e do fomento oferecido, possibilitou a realização desta pesquisa, reafirmando seu compromisso com a produção científica, a inovação e a formação de novos pesquisadores. Estendo os meus agradecimentos à minha orientadora, pela dedicação, competência e orientação atenta em todas as etapas desta pesquisa, cuja contribuição foi fundamental não apenas para o desenvolvimento científico do trabalho, mas também para o meu amadurecimento acadêmico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ¹Silva AG, Carvalho RRC, Ferreira SA, Valença MP, Silva Filho JC, Santos ICRV. Incontinência urinária em mulheres: fatores de risco segundo tipo e gravidade. *Cogitare Enferm.* 2020; v. 25.
- ²Lopes E, Apolinário A, Barbosa L, Moretti E. Frequência de incontinência urinária em mulheres praticantes de crossfit: um estudo transversal. *Fisioter. Pesqui.* 2021; v. 27, p. 287-292.
- ³Oliveira JMP. Impacto da prática do ciclismo e do crossfit na incontinência urinária. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. 2023.
- ⁴Siviero JC, Gama FO, Nunes RD, Silva LA. Fatores associados à incontinência urinária de esforço em mulheres praticantes de Crossfit. *Arq Catarin Med.* 2020; 49(1):23-33.
- ⁵Dias M, Melo VL, Ferreira L, Roussenq SC, Lenzi J, Santos JM, et al. A frequência da prática de crossfit está correlacionada com a incontinência urinária de esforço? Um estudo transversal de prevalência. *Braz. J. Develop.* 2021; 7(4):42219-33.
- ⁶Silva 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 Univer. Bras.* 2024; 1(3)
- ⁷Siqueira VS, Rodrigues IM, Sarro JK. Prevalência de incontinência urinária em mulheres praticantes de Crossfit: revisão sistemática. *Conexões.* 2024; 22(00):e024005.
- ⁸Alvez LC, Andrade AM, Avelino PR, Menezes KKP. Taxa de incontinência urinária em mulheres praticantes de CrossFit, comparadas com mulheres praticantes de outras modalidades esportivas e mulheres sedentárias. *Cad. Educ. Fís. Esporte.* 2022; 20:e-26984.
- ⁹Martines GA, Donzella EL. Prevalência da incontinência urinária e seu impacto na qualidade de vida em mulheres praticantes de Crossfit. *Cad. Educ. Fís. Esporte.* 2024; v. 22, e32130.
- ¹⁰Ribeiro LS, Anjos JF, Moreira MÊS, Donatti AF. Incontinência urinária por esforço em mulheres atletas de Crossfit. *REASE.* 2023; 9(9):3876-87.
- ¹¹Barreto MT, Santos DS, Cavalcante FV, Santos PB. Prevalência da incontinência urinária em atletas femininas nas modalidades esportivas de impacto. *Ciência In Cena.* 2022; 1(9).
- ¹²Pereira SS, Leite BMG, Silva KCC. Atuação da fisioterapia na incontinência urinária em mulheres praticantes de atividade física: revisão bibliográfica. *RSD.* 2021; 10(12):e246101220383.
- ¹³Silva CBS, Nascimento RS, Alencar I. A prevalência de incontinência urinária em mulheres praticantes de musculação: uma revisão de literatura. *RSD.* 2021; 10(12):e502101220933.