

## Prevalência das disfunções do assoalho pélvico em mulheres praticantes de cross training em Campo Grande – MS.



Prevalence of pelvic floor dysfunctions in women practicing cross training in Campo Grande – MS.

Ygor Thiago Cerqueira de Paula<sup>1</sup>; Vanessa de Souza Ferraz<sup>2</sup>; Ingrid Barbosa Ferreira<sup>3</sup>; Gabriela Gabbi<sup>3</sup>; Lorena Cornacini Martines<sup>3</sup>; Silvio Assis de Oliveira-Júnior<sup>4</sup>; Hugo Alexandre de Paula Santana<sup>4</sup>; Ana Beatriz Gomes de Souza Pegorare<sup>4</sup>.

<http://www.seer.ufms.br/index.php/pecibes/index>

1. Mestrando, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento, UFMS, Campo Grande –MS.
2. Colaboradora, Mestranda Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento, UFMS. Campo Grande
3. Colaboradora, Graduanda do Curso de Fisioterapia, UFMS, Campo Grande – MS..
4. Docente Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento, UFMS, Campo Grande –MS.

\*Autor correspondente: Ygor Thiago Cerqueira de Paula, Instituição -UFMS. E-mail do autor: profygorthiago@gmail.com

### Eixo Temático: Atenção Multiprofissional em Atividade física, Reabilitação e Desempenho Físico-Funcional

Descritores: Assoalho pélvico. Exercícios físicos. Mulheres. Alta intensidade..

Key-words: Pelvic floor. Physical exercises. Women. High intensity.

#### Resumo

A prática de exercícios físicos com foco na alta intensidade, o cross training (CT) tem ganhado muitos adeptos, especialmente as mulheres. Apesar dos benefícios desta prática sobre o gasto energético e condicionamento físico, não se sabe os efeitos sobre o assoalho pélvico. Objetivo: Investigar a prevalência das disfunções do assoalho pélvico de mulheres praticantes de cross training em Campo Grande, MS. Métodos: Estudo transversal realizado com base no CONSORT, aprovado pelo Comitê de Ética da UFMS Número do Parecer: 4.825.155, composto por mulheres praticantes de cross training há pelo menos seis meses consecutivos. Avaliação por meio de questionários auto-administráveis e respostas confidenciais que seguem: International Consultation of Incontinence Questionnaire - Short Form (ICIQ – SF), Questionário do Inventário de Socorro do Assoalho Pélvico (PFDI-20). Resultados Parciais: 56 mulheres com idade média de 34,83 anos (16 a 44 anos) responderam aos questionários. A maioria casada, no menacme, com com média de tempo de prática de CT de 32,3 meses. A prevalência de disfunção do assoalho pélvico foi de 58,92%, sendo que a incontinência urinária leve foi o sintoma mais prevalente, ocorrendo em 30,35%; seguido da constipação intestinal com 19,64% e a dor na pelve ou vagina por 3,57%. Em relação ao início destes sintomas, segundo auto-relato a maioria (55,55%) sempre teve o problema desde a infância, 38,88% relataram que a disfunção foi desencadeada pelo parto (normal ou cesariana) ou gestação em apenas 5,55% relataram que os sintomas ocorreram após o início do treinamento com alta intensidade. Conclusão: Os resultados preliminares, indicam que a prevalência de incontinência urinária feminina encontrada nas praticantes de crosstraining é bem semelhante a prevalência encontrada na população de mulheres em geral (Milson & Gyhagen, 2019). Indicando que Cross training não tem impacto negativo significativo sobre o assoalho pélvico.