



## Avaliação da atividade bioelétrica do assoalho pélvico em mulheres praticantes de crossfit: estudo observacional transversal



Assessment of bioelectrical activity of pelvic floor muscles in female CrossFit practitioners: cross-sectional observational study

Sidineia Silva Pinheiro Cavalcante Franco<sup>1</sup>, Fabio Roberto Barbosa Saiki<sup>1</sup>, Ygor Thiago Cerqueira de Paula<sup>1</sup>, Hugo Alexandre de Paula Santana<sup>1</sup>, Gustavo Christofolletti<sup>1</sup>, Ana Beatriz Gomes de Souza Pegorare<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento, Instituto Integrado de Saúde (INISA), Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), Campo Grande (MS), Brasil.

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

\* Autor correspondente:  
Sidineia Silva Pinheiro Cavalcante Franco, Universidade Federal de Mato Grosso do Sul – UFMS  
E-mail do autor: sidineiapinheiro27@gmail.com

Palavras-chave: Fisioterapia. Treinamento Intervalado de Alta Intensidade. Incontinência Urinária por Estresse. Saúde da Mulher.

Keywords: Physical Therapy. High Intensity Interval Trainin. Stress Urinary Incontinence. Women's Health.

**Introdução:** A Sociedade Internacional de Incontinência (ICS) define incontinência urinária como qualquer perda involuntária de urina, é um distúrbio prevalente na população feminina. Fatores de risco comuns para IU são pós-menopausa, obesidade e multiparidade<sup>1</sup>. O tipo mais frequente é a incontinência urinária de esforço (IUE) definida como perda involuntária de urina durante esforço, prática de exercício, ao tossir ou espirrar. Ocorre principalmente por duas situações específicas: hipermobilidade do colo vesical que seria decorrente da falha de suporte com alteração de sua posição e/ou deficiência esfinteriana intrínseca que geralmente ocorre por redução da coaptação uretral seja por déficit hormonal ou cirurgias pélvicas<sup>2,3</sup>. Dessa forma, a avaliação dos MAP se torna importantes, utilizando a EMGs como uma ótima ferramenta avaliativa para detectar e quantificar as principais alterações neuromusculares do assoalho pélvico. **Objetivo:** Tendo em vista a importância da temática, o presente estudo objetiva avaliar a atividade bioelétrica dos músculos do assoalho pélvico de mulheres praticantes de Crossfit com e sem sintomas de incontinência urinária de esforço (IUE) durante a prática esportiva. **Método:** Trata-se de um estudo piloto, transversal, onde vinte mulheres praticantes de crossfit participaram deste estudo. As participantes foram divididas em relação à presença ou não de perda de urina ao esforço. O apoio ético foi obtido sob o parecer de nº 5.834.048. Os critérios de inclusão envolveram mulheres com idade mínima de 18 anos e máxima de 45 anos, praticantes de atividade de alto impacto há pelo menos 6 meses e com frequência mínima de 3x na semana. Os critérios de exclusão forma o uso de medicamentos antimuscarínicos, prolapso genital, infecção do trato urinário, nocturia, enurese, história prévia de exercícios do assoalho pélvico, cirurgia uroginecológica, gestação e parto. As participantes foram recrutadas de três academias de Crossfit e avaliadas no Laboratório de Saúde da Mulher da Clínica Escola Integrada (CEI) da UFMS. As avaliações inicialmente envolveram um questionário sócio-demográfico e clínico aplicado a ambos os grupos, o questionário *Internacional Consultation on Incontinence Questionnaire – Short Form (ICIQ-SF)*, a Eletromiografia de superfície dos músculos do assoalho pélvico por meio do Protocolo de Glazer e a avaliação da composição corporal através da Bioimpedância Tetrapolar. **Resultados:** As participantes do estudo tinham idade média de 37,25±7,8 anos, e 34,5 meses em média de prática na modalidade. Mulheres com IUE apresentaram uma contração tônica do assoalho pélvico mais fraca ( $p=0,054$ ), o tempo antes do pico fibras fásicas menor ( $p=0,041$ ), tempo antes do pico de contrações tônicas menor ( $p=0,009$ ) e tempo após o pico das contrações tônicas menor ( $p=0,006$ ) do que as mulheres sem IUE. **Conclusão:** As praticantes de exercícios de alta intensidade que tem IUE apresentam prejuízo importante na atividade bioelétrica avaliada por meio da eletromiografia de superfície, demonstrando assim que a presença da incontinência urinária nas mulheres está associada a um déficit especialmente nas fibras tônicas e a falha do sinergismo abdomino-pélvico. A fisioterapia por meio do treinamento do assoalho pélvico poderia ajudar essas mulheres na prevenção e tratamento da IUE.

### Referências:

- Araujo, MP de et al. 2015 Avaliação do assoalho pélvico de atletas: existe relação com a incontinência urinária?. Revista Brasileira de Medicina do Esporte [online]. 21: 442-446.
- Bø K, Nygaard IE. 2020 Is Physical Activity Good or Bad for the Female Pelvic Floor? A Narrative Review. Sports Med. 50(3):471-484.
- Santana, A et al. 2019 Urinary incontinence in cross fit women practitioners. Arq Cien Esp. 7: 119–122.