



PREVALÊNCIA E FATORES DE RISCO DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES DURANTE A PRÁTICA DE CROSS TRAINING

RENATA CRISTINA RODRIGUES; ANGÉLICA MÉRCIA PASCON BARBOSA; CAROLINE BALDINI PRUDENCIO; CRISTIANE RODRIGUES PEDRONI; FRANCINE CASTRO OLIVEIRA

INTRODUÇÃO: Considerando a importância da prática de atividade física para a melhora da qualidade de vida, o Cross training está em crescente procura por mulheres de todas as idades. Esse método consiste no treinamento físico diversificado e de alta intensidade incluindo exercícios que promovem o aumento da pressão intra-abdominal podendo sobrecarregar o organismo e ocasionar a incontinência urinária (IU) que se caracteriza como qualquer perda involuntária de urina e pode ser classificada em incontinência urinária por esforço (IUE) e incontinência urinária de urgência (IUU). **OBJETIVOS:** O objetivo deste trabalho foi analisar e caracterizar a IU em mulheres praticantes de Cross training. **METODOLOGIA:** Este é estudo transversal conduzido por um questionário online por meio de mídias sociais. No total, 109 participantes praticantes de Cross training participaram da pesquisa que se constituía de perguntas das variáveis sociodemográficas, dados antropométricos, prática esportiva e o comportamento vesical. As variáveis foram analisadas através do software estatístico SPSS 20.0, pelo teste de qui-quadrado de Pearson ou teste exato de Fisher. Considerando significância do resultado quando $p < 0,05$. **RESULTADOS:** Das 109 participantes a idade média foi de 29,7 (+6,3) anos, a prevalência geral de IU referida durante a prática esportiva foi de 34 participantes (31,2%), sendo que destas, 38.2% apresentaram IUE, a ocorrência de IU foi maior nas participantes caucasianas (67.6%), 23 (67,6%) eram nulíparas e 19 participantes (55,9%) não haviam apresentado IU anteriormente a prática de Cross training. **CONCLUSÃO:** O estudo demonstrou que houve prevalência de IU durante a prática de Cross training, com maior prevalência de IUE sendo que a maioria teve o início da perda após a prática do Cross training.

Palavras-chave: Incontinência urinária, Exercício físico, Exercícios em circuitos, Crossfit, Mulher.