



INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO EM MULHERES PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA DE ALTO IMPACTO: REVISÃO DE LITERATURA

LARISSA MARIANI REZENDE ALMEIDA; CAMILA MOREIRA COSTA; CAMILLA DE FREITAS MAZIERO; GABRIEL CALAFANGE CUNHA; LURIANNY DIAS FERREIRA

INTRODUÇÃO: a incontinência urinária (IU) é definida, como toda perda involuntária de urina. A UI é classificada em três maneiras: incontinência urinária de esforço (IUE), em que ocorre a perda urinária ao realizar esforço físico; a incontinência urinária de urgência (IUU), na qual há perda involuntária de urina relacionada com a urgência miccional; e a incontinência urinária mista (IUM), que é quando a IUE e IUU estão associados. A maior frequência da IUE em mulheres é em virtude do enfraquecimento do assoalho pélvico decorrente de fatores de riscos como a multiparidade, obesidade e constipação intestinal. Porém, estudos vêm mostrando que mulheres jovens praticantes de atividade física de alto impacto e sem fator de risco associado, estão apresentando queixas de perdas urinárias. **OBJETIVOS:** detectar a IUE em mulheres praticantes de atividade física de alto impacto e conhecer a repercussão na qualidade de vida. **METODOLOGIA:** trata-se de uma revisão bibliográfica da literatura mediante os estudos recentes, acerca dos aspectos do exercício físico de alta intensidade que promovem a IUE. **RESULTADOS:** a realização de exercícios físicos é primordial para a promoção da saúde. No entanto, esportes de alto impacto, como *Crossfit*, podem trazer consequências negativas ao sistema urinário feminino. Existem teorias que mostram que atividades de impacto com o solo influencia a continência, por alterar a força transmitida à musculatura do assoalho pélvico. Ademais, apesar das mulheres possuírem o assoalho pélvico fortalecido, o aumento da pressão intra-abdominal causada pelo impacto provoca a perda IU. Dessa forma, os quadros de perdas de urina em circunstância da atividade física interferem na qualidade de vida das mulheres, pois o receio da IU durante o treino e o medo da percepção do odor faz que elas se sintam constrangidas e abandone o esporte, gerando impacto psicossocial. **CONCLUSÃO:** a atividade física de alto impacto é fator de risco para a IUE. Para isso, é primordial que a partir do momento que a mulher apresente as queixas, procure atendimento ginecológico para que possa melhorar os sintomas e/ou cura e garanta uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Incontinência urinária aos esforços, Atividade física, Crossfit, Mulheres, Psicossocial.