

Artigo Original

CROSSFIT, POWERLIFTING E INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES JOVENS: ESTUDO DE CASOS E INTERVENÇÕES FISIOTERAPÊUTICAS COM ÊNFASE NAS DISFUNÇÕES SEXUAIS FEMININAS

CROSSFIT, POWERLIFTING AND URINARY INCONTINENCE IN YOUNG WOMEN: CASE STUDIES AND PHYSIOTHERAPEUTIC INTERVENTIONS WITH EMPHASIS ON FEMALE SEXUAL DYSFUNCTIONS

Karina Bueno Timachi ¹

RESUMO

A incontinência urinária em mulheres jovens praticantes de atividades físicas de alta intensidade, como o Crossfit e o Powerlifting, tem sido historicamente subnotificada, muitas vezes encarada como um "efeito colateral aceitável" associado ao alto desempenho atlético. No entanto, esse quadro pode comprometer significativamente a qualidade de vida, a autoestima e a função sexual dessas atletas. Este artigo tem como objetivo analisar a relação entre essas modalidades esportivas e a disfunção do assoalho pélvico, com ênfase na incontinência urinária de esforço e nas repercussões sobre a saúde sexual feminina, frequentemente negligenciadas. Por meio de um estudo de caso clínico real e de um caso fictício baseado em padrões recorrentes observados na prática clínica e na literatura especializada, discutem-se intervenções fisioterapêuticas eficazes, que visam a reabilitação funcional do assoalho pélvico, a prevenção de novas lesões e a promoção do bem-estar psicossocial. Os casos analisados evidenciam melhora na função pélvica, na autopercepção corporal e na qualidade da vida sexual das pacientes. Além disso, o artigo destaca a importância da atuação da fisioterapia pélvica não apenas na reabilitação funcional, mas também na abordagem biopsicossocial das disfunções sexuais femininas, promovendo uma visão integral da saúde da mulher atleta. A pesquisa adota uma metodologia qualitativa descritiva, fundamentada na literatura científica contemporânea e em eventos técnicos relevantes da área, como simpósios da FEBRASGO e congressos internacionais de fisioterapia uroginecológica.

Palavras-chave: incontinência urinária; exercício físico; fisioterapia; disfunções sexuais; saúde da mulher.

ABSTRACT

Urinary incontinence in young women who practice high-intensity physical activities, such as CrossFit and Powerlifting, has historically been underreported, often seen as an "acceptable side effect" associated with high athletic performance. However, this condition can significantly compromise the quality of life, self-esteem and sexual function of these athletes. This article aims to analyze the relationship between these sports and pelvic floor dysfunction, with an emphasis on stress urinary incontinence and its repercussions on female sexual health, which are often overlooked. Through a real clinical case study and a fictitious case based on recurrent patterns observed in clinical practice and specialized literature, effective physiotherapeutic interventions are discussed, which aim at the functional rehabilitation of the pelvic floor, the prevention of new injuries and the promotion of psychosocial well-being. The cases analyzed show improvements in pelvic function, body self-perception and the quality of the patients' sexual life. Furthermore, the article highlights the importance of pelvic physiotherapy not only in functional rehabilitation, but also in the biopsychosocial approach

1. Faculdade Alcance - FAAL, Brasil.
End.: R. da Carioca, 527 - Copacabana,
Uberlândia, MG, CEP: 38411-046

E-mail correspondente:
buenojur.advocaciaconsult@gmail.com

Submetido em 13/06/2025
Aceito em 23/06/2025

DOI: 10.5281/zenodo.17049425

to female sexual dysfunctions, promoting a comprehensive view of the health of female athletes. The research adopts a descriptive qualitative methodology, based on contemporary scientific literature and relevant technical events in the area, such as FEBRASGO symposia and international congresses on urogynecological physiotherapy.

Keywords: urinary incontinence; physical exercise; physiotherapy; sexual dysfunctions; women's health.

INTRODUÇÃO

O aumento da participação feminina em esportes de alta intensidade, como Crossfit e Powerlifting, tem elevado os casos de disfunções do assoalho pélvico, especialmente a incontinência urinária de esforço (IUE), que impacta desempenho, autoestima e sexualidade. Até 30% das praticantes de Crossfit relatam perda urinária.

Este artigo analisa os efeitos do treinamento de força no assoalho pélvico e propõe intervenções fisioterapêuticas para as disfunções sexuais associadas.

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura sobre incontinência urinária e disfunções sexuais em mulheres jovens praticantes de CrossFit e Powerlifting, e intervenções fisioterapêuticas associadas.

A busca foi realizada nas bases PubMed, Scielo, Web of Science e Google Acadêmico, entre janeiro e março de 2025, com os descritores: incontinência urinária, disfunção sexual feminina, fisioterapia pélvica, CrossFit, Powerlifting e saúde da mulher, em português, inglês e espanhol.

Foram incluídos artigos publicados entre 2010 e 2024, disponíveis em texto completo, que abordassem mulheres jovens praticantes dessas modalidades esportivas, com foco na epidemiologia, impacto e tratamento fisioterapêutico.

Excluíram-se estudos com populações masculinas, comorbidades graves não relacionadas e publicações sem texto completo.

A seleção foi feita por leitura de títulos, resumos e textos completos, e a análise dos dados

resultou em síntese qualitativa dos principais achados organizados em categorias temáticas.

Por se tratar de revisão bibliográfica baseada em documentos públicos, não houve coleta direta de dados com participantes humanos, dispensando aprovação por Comitê de Ética.

RESULTADOS/ ACHADOS DE LITERATURA E EVIDÊNCIAS CLÍNICAS RECENTES

O assoalho pélvico é formado por um conjunto de músculos, ligamentos e tecidos conjuntivos que sustentam os órgãos pélvicos, asseguram a continência urinária e fecal e contribuem para a função sexual.

Sua integridade depende de fatores neuromusculares, hormonais e biomecânicos.

Em atividades de alto impacto, como o CrossFit e o Powerlifting, esses músculos devem responder com força e coordenação. Quando há falha funcional, surgem quadros como incontinência urinária de esforço (IUE), dor e disfunções sexuais.

Essas modalidades esportivas provocam picos de pressão intra-abdominal que, repetidos sem preparação adequada do assoalho pélvico, podem gerar sobrecarga muscular. Exercícios como o agachamento com carga, o levantamento terra e o clean and jerk exigem coativação precisa entre o core e os músculos pélvicos.

Quando essa sincronia falha, há risco de microlesões e perda funcional. Segundo dados apresentados no Simpósio Internacional de Fisioterapia Uroginecológica da FEBRASGO (2022), cerca de 27% das praticantes de Powerlifting relatam sintomas urinários e alterações proprioceptivas no assoalho pélvico.

A IUE, caracterizada pela perda involuntária de urina associada a esforço físico, pode ser agravada por padrões respiratórios inadequados, uso incorreto do diafragma e ausência de ativação pélvica prévia.

Apesar da prevalência, muitas atletas não procuram tratamento, em parte por vergonha ou pela crença de que esse quadro é “normal” na prática esportiva.

As disfunções do assoalho pélvico também impactam a sexualidade feminina. Dispareunia, vaginismo e anorgasmia podem decorrer de alterações musculares, tensão miofascial ou hipersensibilidade local.

Dados do Congresso Brasileiro de Fisioterapia Pélvica (CONBRAPE, 2023) indicam que uma em cada quatro mulheres com IUE apresenta prejuízo na vida sexual.

A fisioterapia pélvica, neste contexto, oferece uma abordagem conservadora, não invasiva e baseada em evidências, promovendo tanto a recuperação da função quanto a ressignificação da sexualidade e da autoestima.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que cerca de 40% das mulheres em idade reprodutiva enfrentam alguma forma de disfunção sexual. Muitas dessas queixas estão associadas a disfunções musculoesqueléticas do assoalho pélvico.

Estudos publicados na Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia demonstram que intervenções fisioterapêuticas podem melhorar significativamente a dor durante o ato sexual (dispareunia) em até oito semanas de tratamento.

A fisioterapia pélvica atua por meio de técnicas como relaxamento miofascial, biofeedback, eletroestimulação, exercícios de Kegel individualizados, reeducação postural e técnicas de dessensibilização.

Estudos recentes apresentados na Jornada Internacional de Fisioterapia Uroginecológica (2023) mostram que 76% das pacientes submetidas a três meses de tratamento relataram aumento do prazer e redução do medo da relação sexual.

Além dos aspectos físicos, essa abordagem considera a dimensão biopsicossocial da

sexualidade, integrada à identidade, autoestima e bem-estar da mulher.

Em estudo de caso previamente citado, a paciente relatou melhora na função urinária e na autopercepção corporal, evidenciando o potencial da fisioterapia como promotora de autonomia e empoderamento feminino.

A crescente participação feminina em esportes de alta intensidade exige estratégias preventivas. A atuação fisioterapêutica pode ser iniciada ainda na fase de preparação das atletas, com ações educativas sobre o funcionamento do assoalho pélvico, recrutamento muscular adequado e o risco da manobra de Valsalva excessiva.

Programas de educação corporal têm se mostrado eficazes na redução da IUE. Instrumentos como o ICIQ-SF (International Consultation on Incontinence Questionnaire - Short Form) e escalas de disfunção sexual feminina podem ser aplicados por fisioterapeutas em academias e centros esportivos para rastrear precocemente alterações uroginecológicas. Essa triagem favorece o tratamento precoce e evita a progressão dos sintomas.

Campanhas educativas voltadas ao público jovem ajudam a desconstruir tabus e ampliar o acesso ao cuidado especializado. Projetos como “Mulher Ativa, Assoalho Saudável”, apresentados no Simpósio Nacional de Fisioterapia Esportiva (2023), mostram o impacto positivo de ações comunitárias em saúde pélvica.

A presença de fisioterapeutas especializados em ambientes esportivos é essencial para orientar treinadores, identificar sinais de alerta e garantir práticas seguras. A FEBRASGO recomenda a atuação multidisciplinar, com integração entre fisioterapeutas, ginecologistas, urologistas e psicólogos.

Essa abordagem favorece intervenções mais resolutivas, individualizadas e humanizadas, especialmente para atletas com sintomas persistentes.

DISCUSSÃO

As evidências da literatura revisada indicam que, embora o assoalho pélvico seja composto por estruturas com alta capacidade funcional e adaptativa, a exposição a cargas excessivas ou repetidas, como nas modalidades de CrossFit e

Powerlifting, pode desencadear disfunções urogenitais mesmo em mulheres jovens, nulíparas e fisicamente condicionadas.

A presença de incontinência urinária de esforço (IUE) entre atletas do sexo feminino é frequentemente subnotificada devido a fatores como vergonha, desinformação e crenças equivocadas de que a perda urinária é uma consequência normal do esporte. Estudos como o de Martins et al. (2022) relatam que 6 em cada 10 atletas com sintomas de IUE não buscam atendimento especializado.

Essas disfunções têm impacto não apenas fisiológico, mas também psicossocial e sexual. A associação entre IUE e disfunções sexuais femininas é crescente na literatura, especialmente em quadros de hipertonia muscular, dor durante a relação sexual e anorgasmia.

A FEBRASGO (2023) destaca a importância da musculatura pélvica como mediadora da resposta sexual feminina.

Do ponto de vista clínico, os casos discutidos neste artigo ilustram a complexidade das manifestações e o papel fundamental da fisioterapia pélvica na abordagem dessas condições.

O primeiro caso, real, refere-se a uma paciente de 26 anos, atleta de CrossFit, que apresentava IUE durante atividades específicas (box jump, snatch, double under), desconforto sexual e dificuldade para atingir o orgasmo. A avaliação fisioterapêutica revelou hipotonia do assoalho pélvico, padrão respiratório inadequado e pontos de dor à palpção vaginal. Após 12 semanas de intervenção com eletroestimulação, TMAP, liberação miofascial e reeducação respiratória, houve normalização da pontuação do FSFI (de 19,3 para 26,7), além de ausência de perdas urinárias recentes.

No segundo caso, baseado na literatura, descreveu-se uma praticante de Powerlifting com disfunção sexual (FSFI = 17,1), IUE durante levantamento terra e agachamento, e dor pélvica difusa. A intervenção contemplou dessensibilização, relaxamento miofascial, biofeedback e reeducação respiratória. Após oito semanas, observou-se melhora expressiva na função sexual (FSFI = 24,6), além da eliminação das perdas urinárias.

Ambos os casos demonstram como a abordagem fisioterapêutica, especialmente quando integrada à educação corporal e ao cuidado biopsicossocial, promove ganhos significativos em curto prazo. Reforçam ainda a importância da avaliação individualizada, do uso de ferramentas como o ICIQ-SF e o FSFI, e da atuação preventiva no contexto esportivo.

Programas de conscientização e prevenção, como o projeto “Mulher Ativa, Assoalho Saudável”, têm mostrado impacto positivo na redução do estigma e no aumento do acesso a serviços especializados.

A atuação interprofissional é essencial para uma abordagem completa, envolvendo fisioterapeutas, ginecologistas, psicólogos e profissionais de educação física.

Assim, a discussão dos casos apresentados confirma a relevância do tema e a necessidade de ampliar o debate sobre as consequências da prática esportiva de alto rendimento sobre a saúde sexual e uroginecológica de mulheres jovens.

CONCLUSÃO

Este artigo teve como objetivo investigar a correlação entre esportes de alto impacto — especificamente o CrossFit e o Powerlifting — e a ocorrência de disfunções do assoalho pélvico em mulheres jovens, com foco na incontinência urinária de esforço e nas disfunções sexuais associadas.

A partir da análise de um estudo de caso real e de um caso clínico fictício baseado na literatura, discutiu-se o papel fundamental da fisioterapia pélvica na reabilitação e na qualidade de vida dessas mulheres.

Os achados demonstram que, mesmo em mulheres jovens, ativas e sem histórico obstétrico, a elevada pressão intra-abdominal gerada por exercícios de força pode comprometer a função do assoalho pélvico, resultando em sintomas físicos e impactos psicossociais relevantes.

A fisioterapia pélvica mostra-se eficaz tanto na prevenção quanto no tratamento dessas disfunções, promovendo o resgate do controle

corporal, a segurança durante a prática esportiva e a plenitude da experiência sexual.

Conclui-se, portanto, que é urgente ampliar o diálogo sobre saúde pélvica no universo esportivo e incluir a fisioterapia como componente essencial em políticas públicas e privadas voltadas à saúde da mulher.

Ao integrar estratégias de prevenção e educação em saúde ao contexto da fisioterapia pélvica esportiva, amplia-se não apenas o campo de atuação profissional, mas também se fortalece o cuidado integral à mulher atleta.

O investimento em programas preventivos contribui para a redução de lesões e disfunções, ao mesmo tempo em que promove qualidade de vida, autoestima e bem-estar biopsicossocial.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COELHO, L. M.; VASCONCELOS, T. A.; LIMA, G. T. Fisioterapia pélvica na dispareunia: estudo clínico. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 44, n. 3, p. 202-208, 2022.

CONBRAPE. **Anais do Congresso Brasileiro de Fisioterapia Pélvica**, Belo Horizonte, 2023.

COFFITO. Diretrizes para a atuação fisioterapêutica interdisciplinar no esporte. **Revista Oficial do Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional**, v. 17, n. 2, p. 58-66, 2022.

DIAS, R. C. et al. Anatomia funcional do assoalho pélvico. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, São Paulo, v. 38, n. 4, p. 189-196, 2020.

FEBRASGO. Recomendações clínicas sobre disfunções do assoalho pélvico em mulheres jovens atletas. **Revista FEMINA**, v. 50, n. 4, p. 312-319, 2023.

FEBRASGO. **Simpósio Internacional de Fisioterapia Uroginecológica**, São Paulo, 2022.

FEBRASGO. Saúde sexual e função do assoalho pélvico: uma abordagem multidisciplinar. Paine

FEBRASGO, **Congresso Nacional de Ginecologia e Obstetrícia**, São Paulo, 2023.

JORNADA INTERNACIONAL DE FISIOTERAPIA UROGINECOLÓGICA. Paine: Sexualidade e Função Perineal. **Anais da JIFUROG**, Porto Alegre, 2023.

PEREIRA, L. M.; CUNHA, T. A. Assoalho pélvico e sexualidade feminina: relações e intervenções. **Revista Científica de Saúde Feminina**, v. 12, n. 1, p. 23-31, 2023.

RIBEIRO, M. S.; BESSA, M. E.; SANTOS, T. F. Prevenção da incontinência urinária em atletas de elite: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Fisioterapia Esportiva**, v. 28, n. 3, p. 203-211, 2022.

ROSSI, J. F. et al. Avaliação da função pélvica em praticantes de Crossfit. **Anais do Simpósio Nacional de Saúde da Mulher Atleta**, 2022.

SILVA, A. P. et al. Levantamento de peso e pressão intra-abdominal: revisão narrativa. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 35, n. 2, p. 71-80, 2023.

SILVA, H. J. et al. Avaliação funcional do assoalho pélvico em mulheres jovens praticantes de atividades físicas intensas. **Anais do Congresso Internacional de Fisioterapia Uroginecológica**, 2023.

SIMPÓSIO NACIONAL DE FISIOTERAPIA ESPORTIVA. Projeto Mulher Ativa, Assoalho Saudável: Educação e Prevenção em Academias. **Anais do Simpósio Nacional**, São Paulo, 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Sexual health and its linkages to reproductive health: an operational approach**. Geneva: WHO, 2021.

DE MATTOS LOURENÇO, T. R.; MATSUOKA, P. K.; BARACAT, E. C.; et al. Stress urinary incontinence in physically active women: an updated review and practical recommendations. **International Urogynecology Journal**, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s00192-023-05506-w>. Acesso em: 13 jun. 2025.