



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA**

**NÚBIA ISTÉFANI CAVALCANTE ALBUQUERQUE**

**AVALIAÇÃO DO AUTOCONHECIMENTO DOS MÚSCULOS DO ASSOALHO  
PÉLVICO E A PREVALÊNCIA DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO EM  
PRATICANTES DE CROSS TRAINING**

**CAMPINA GRANDE  
2022**

**NÚBIA ISTEFANI CAVALCANTI ALBUQUERQUE**

**AVALIAÇÃO DO AUTOCONHECIMENTO DOS MÚSCULOS DO ASSOALHO  
PÉLVICO E A PREVALÊNCIA DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO EM  
PRATICANTES DE CROSS TRAINING**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao departamento de  
Fisioterapia da Universidade Estadual da  
Paraíba, como requisito à obtenção do  
título de Graduação em Fisioterapia.

Área de concentração: Biodinâmica da  
motricidade humana

**Orientador:** Prof. Ms. Esp. Marlem Oliveira Moreira.

**CAMPINA GRANDE  
2022**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

A345a Albuquerque, Nubia Istefani Cavalcante.

Avaliação do autoconhecimento dos músculos do assoalho pélvico e a prevalência de incontinência urinária de esforço em praticantes de cross training [manuscrito] / Nubia Istefani Cavalcante Albuquerque. - 2022.

33 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2022.

"Orientação : Prof. Me. Marlem Oliveira Moreira , Departamento de Fisioterapia - CCBS."

1. Exercícios de alta intensidade. 2. Incontinência urinária.  
3. Assoalho pélvico. 4. Cross training. I. Título

21. ed. CDD 615

**AVALIAÇÃO DO AUTOCONHECIMENTO DOS MÚSCULOS DO ASSOALHO PÉLVICO E A PREVALÊNCIA DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO EM PRATICANTES DE CROSS TRAINING**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao departamento de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito à obtenção do título de Graduação em Fisioterapia.

Área de concentração: Biodinâmica da motricidade humana.

Aprovada em: 21/03/2022.

**BANCA EXAMINADORA**



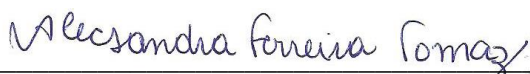
---

Prof<sup>a</sup>. Ms. Esp. Marlem Oliveira Moreira (Orientador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup> Isabelle Eunice de Albuquerque Pontes Melo Leite  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Alecsandra Ferreira Tomaz  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

## AGRADECIMENTOS

À Deus, por me guiar e me encorajar a seguir e concluir essa etapa tão importante da minha vida.

A minha família, todos em geral, irmãs, primos (as), tios (as), não vou citar nomes para não esquecer ninguém, todos foram importantíssimos nessa jornada, mas quero agradecer em especial a minha mãe Verônica Almeida, professora exemplar, que dedicou longos anos da vida para lecionar e me mostrar que apesar de ser o mais difícil, o caminho dos estudos é o mais certo e concreto. Ao meu pai, José Leonardo conhecido como Zé de Onete, minha pessoa no mundo, que apesar de não ter concluído seus estudos e ser um homem humilde, meu pai nunca mediu esforços para me dar suporte e garantir que eu pudesse estudar e seguir um bom caminho. A minha avó, minha querida Vovónete por todo apoio e ajuda, sem ela eu não conseguiria. E as minha irmãs Érika e Ligia que trouxeram ao mundo os maiores tesouros da minha vida, meus sobrinhos amados Lara Albuquerque e Natthan Albuquerque que me inspiram e me dão força para ser sempre melhor.

A todos os funcionários e aos professores do Curso de Fisioterapia da UEPB, em especial aqueles que muitas vezes passaram da linha de professor-aluno e nos viram como seres humanos falhos e nos deram um suporte há mais nesses tempos tão difíceis, vocês contribuíram muito aos longos desses anos, em especial à professora Marlem Moreira, por todo suporte oferecido, pelas leituras sugeridas ao longo dessa orientação e por toda dedicação.

As minhas amigas de trabalho Licea Araújo, Uberlândia de Souza, Rozangela Morais e Adrielly Santos, em um tempo difícil para conciliação com os estudos, vocês me deram uma força enorme para continuar. Aos meus colegas de curso, destaco aqui Barbara Araújo que me ajudou muito nesse trabalho, as minhas companheiras de início e fim de curso: Mayrla Silveira, Jordeana Palhano, Andrielly Queiroz, Isabella Galhardo. E pôr fim aos amores que iluminaram minha vida: Jessica Catunda, Flavia Renally, Tacila Arruda, Stephanie Catunda, Izaac Albuquerque, Victor Rafael, Alex Almeida, Larissa Gouveia, Danielle Pereira, Gil Pereira e Allan Ventura.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Exercício <i>Front Squat</i> .....	11
Figura 2 - Exercício <i>Box Jump</i> .....	13

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – O autoconhecimento do assoalho pélvico .....	17
Gráfico 2 - Relação autoconhecimento x prevalência de IUE .....	18
Gráfico 3 - Relação entre o sexo biológico x prevalência de IUE .....	19

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AP	Assoalho Pélvico
CF	CrossFit®
CT	Cross Training
ICS	International Continence Society
IU	Incontinência Urinária
IUE	Incontinência Urinária de Esforço
IUM	Incontinência Urinária Mista
MAPS	Músculo do Assoalho Pélvicos
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido



## LISTA DE SÍMBOLOS

® Marca Registrada  
% Porcentagem

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	11
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	12
2.1 O CROSS TRAINING .....	12
2.2 O ASSOALHO PÉLVICO.....	14
2.3 INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO .....	15
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS .....	16
3.1 TIPO DE PESQUISA OU TIPO DE ESTUDO.....	16
3.2 LOCAL DA PESQUISA.....	16
3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	16
3.4 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS.....	16
3.4.1 Questionário de Avaliação .....	16
3.5 PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS.....	16
3.6 PROCESSAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS .....	16
3.7 ASPECTOS ÉTICOS .....	17
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	17
5. CONCLUSÃO .....	20
REFERÊNCIAS .....	21
ANEXOS .....	23
APÊNDICES.....	28

## **AValiação DO AUTOCONHECIMENTO DOS MúscULOS DO ASSOALHO PÉLVICO E A PREVALÊNCIA DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO EM PRATICANTES DE CROSS TRAINING**

Núbia Albuquerque<sup>1</sup>  
Marlem Moreira<sup>2</sup>

### **RESUMO**

A incontinência urinária de esforço (IUE) é classificada pela perda de urina durante a realização de esforços físicos. Fisiologicamente acontece um aumento da pressão intravesical e intra-abdominal, que excede a pressão uretral, e acarreta a perda urinária. O Cross Training é uma modalidade de treinamento com exercícios de alta intensidade e alto impacto, tais exercícios alteram as pressões fisiológicas do fechamento uretral o que pode provocar perdas urinárias durante suas execuções. O objetivo dessa pesquisa é avaliar o autoconhecimento do assoalho pélvico e a prevalência de incontinência urinária de esforço em praticantes de Cross Training. É um estudo do tipo transversal observacional, com caráter descritivo e analítico. A amostra foi composta por 52 indivíduos de ambos os sexos, praticantes de Cross Training/CrossFit® da Cidade de Campina Grande, com idades entre 19 e 41 anos e que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Foi aplicado um questionário autoral, online, para a avaliação e obtenção dos dados. Os participantes foram classificados e separados conforme os acertos e erros das perguntas sobre o assoalho pélvico e IUE contidas no questionário. Relacionando o autoconhecimento dos músculos do assoalho pélvico e a prevalência de incontinência urinária de esforço entre os participantes, 11 pessoas responderam que sim e/ou talvez perceberam que perderam urina ao realizar algum exercício, desses 6 (54,54%) tiveram a pontuação de autoconhecimento de 40 – 50, 2 (18,18%) com pontuação de 30 e 3 (27,27%) obtiveram pontuação 0 - 20. Portanto não existe uma relação entre o conhecimento dos músculos do assoalho pélvico e a prevalência de incontinência urinária.

**Palavras-chave:** Exercícios de alta intensidade. Incontinência Urinária. Assoalho Pélvico.

### **ABSTRACT**

Stress urinary incontinence (SUI) is classified by the loss of urine during physical exertion. Physiologically, there is an increase in intravesical and intra-abdominal pressure, which exceeds the urethral pressure, and causes urinary loss. Cross Training is a training modality with high-intensity and high-impact exercises, such exercises alter the physiological pressures of urethral closure, which can cause urinary losses during their execution. The objective of this research is to evaluate the self-knowledge of the pelvic floor and the prevalence of stress urinary incontinence in Cross Training practitioners. It is an observational cross-sectional study, with a descriptive

---

<sup>1</sup> Aluna do curso de Graduação em Fisioterapia na Universidade Estadual da Paraíba – CAMPUS I. E-mail: [nubia.albuquerque@aluno.uepb.edu.br](mailto:nubia.albuquerque@aluno.uepb.edu.br)

<sup>2</sup> Professora Mestre do Curso de Graduação em Fisioterapia na Universidade Estadual da Paraíba – CAMPUS I. E-mail: [fisio.marlem@servidor.uepb.edu.br](mailto:fisio.marlem@servidor.uepb.edu.br)

and analytical character. The sample consisted of 52 individuals of both sexes, practitioners of Cross Training/CrossFit® from the City of Campina Grande, aged between 19 and 41 years and who signed the Free and Informed Consent Form. An authorial online questionnaire was applied to evaluate and obtain data. Participants were classified and separated according to the hits and misses of the questions about the pelvic floor and SUI contained in the questionnaire. Relating the self-knowledge of the pelvic floor muscles and the prevalence of stress urinary incontinence among the participants, 11 people answered yes and/or perhaps realized that they lost urine when performing some exercise, of these 6 (54.54%) had a score of self-knowledge of 40 – 50, 2 (18.18%) with a score of 30 and 3 (27.27%) had a score of 0 - 20. Therefore, there is no relationship between knowledge of the pelvic floor muscles and the prevalence of urinary incontinence.

**Keywords:** High-intensity exercises. Urinary incontinence. Pelvic Floor.

## 1. INTRODUÇÃO

O Cross Training é reconhecido como um dos modos de treinamento funcional de alta intensidade e se popularizou mundialmente através da franquia denominada CrossFit®. Nessa modalidade é desenvolvido um programa de força e condicionamento usado para otimizar o desempenho físico em dez domínios de aptidão: resistência cardiovascular / respiratória, resistência, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão (GLASSMAN, 2002). O CrossFit® utiliza como principais exercícios o levantamento de peso, o agachamento, o levantamento olímpico, e também utiliza movimentos ginásticos e movimentos metabólicos como correr, saltar. O foco são movimentos funcionais que variam constantemente (FISKER et al., 2017).

Sabe-se que a elevação da pressão abdominal observada em casos como na constipação, doenças respiratórias e em esportes de alto impacto, é um fator que podem contribuir para sobrecarregar e prejudicar a função do assoalho pélvico (VITTON et al., 2011). A atividade física extenuante aumenta a pressão intra-abdominal e pode sobrecarregar e danificar cronicamente os músculos do assoalho pélvico, ligamentos e fâscias, diminuindo a força de contração deles (ALMEIDA et al., 2016).

Além disso, a perda de urina em mulheres atletas podem estar relacionada à frequência com que elas são submetidas ao aumento da pressão intra-abdominal, que é causada por uma contração dos músculos abdominais em atividades de alto impacto e fortalecimento sem a devida consciência dos Músculos do Assoalho Pélvico (MAP's) (ALMEIDA et al., 2016).

Ações como tossir, espirrar, subir escada, pular, levantar peso ocasionam o aumento da pressão intra-abdominal e conseqüentemente, aumento o da pressão intravesical. Nessas situações, o aumento da pressão intra-abdominal deve ser simultâneo e proporcional ao da pressão de fechamento uretral, quando não há equilíbrio entre essas duas pressões, ocorre perda involuntária de urina. Portanto, a perda involuntária de urina pode ocorrer em duas situações: diminuição da pressão uretral ou aumento da pressão na bexiga (RIOS, 2010).

Patologicamente, o processo da Incontinência Urinária de Esforço (IUE) pode ser considerado como uma redução da pressão de resistência, ou seja, numa situação em que a pressão vesical esteja normal, não acontece o fechamento uretral. Fatores como alterações anatômicas, de complacência da via de saída e problemas no esfíncter intrínseco da uretra, reduzem o mecanismo de resistência (RIOS, 2010).

Os MAP's, em sua atuação contínua, devem fornecer suporte dinâmico, com ação autorreguladora, ajustando constantemente sua tensão em resposta às variações de pressão. Em situações em que há um aumento inesperado da pressão intra-abdominal, esses músculos devem contrair-se reflexivamente; quando não há co-contração, atraso ou deficiência dos MAP's, ocorre uma incapacidade nas estruturas de sustentação AP, levando a condições como a Incontinência Urinária (ALMEIDA, 2011).

Considerando o impacto que a prática de exercícios físicos de alta intensidade causa, associado à falta de conhecimento da região, esse estudo teve como objetivo verificar o autoconhecimento da musculatura da região pélvico e a prevalência de incontinência urinária em atletas do sexo feminino e masculino praticantes de Cross Training.

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 O CROSS TRAINING

O CT é uma modalidade de treino esportivo e/ou funcional que engloba a realização, por parte do praticante, de um conjunto de exercícios, que exigem alta intensidade, objetivando o desenvolvimento de todas as funções do corpo e treinamento das capacidades cardiorrespiratórias, de *endurance* muscular, flexibilidade, força, velocidade, coordenação, habilidade, equilíbrio e precisão (GLASSMAN, 2018).

Na atualidade o CT se popularizou a partir de uma franquia chamada de Crossfit® (CF), uma marca registrada. Segundo LANDA (2014), o CF é um método de treinamento que surgiu nos Estados Unidos na década de 1970, originado pelo ex-ginasta Greg Glassman; a modalidade atingiu seu ápice na década de 1980. No Brasil, teve o início das suas atividades no ano de 2009, trazido pelo atleta e instrutor Joel Fridman (ABREU; ZOBOLLI, 2021).

O CT segue programas de treinamento que utilizam exercícios de alta intensidade e impacto. Dispondo de diversos movimentos funcionais que incluem pular corda e levantar peso, todos executados em uma sessão de exercícios, com menor tempo e maior intensidade (FERREIRA, 2019).

De acordo com O Guia de Treinamento de Nível 1 do *CrossFit®* os movimentos fundamentais na modalidade são exercícios que utilizam agachamentos, pulos e levantamento de peso (GLASSMAN, 2018). Ações como agachar, pular e levantar peso demandam uma coordenação intermuscular principalmente dos músculos do tronco e dos membros inferiores; a execução desses movimentos leva ao aumento da pressão intra-abdominal e acarreta uma força oposta aos movimentos dos músculos do assoalho pélvico (SANTOS, 2018).

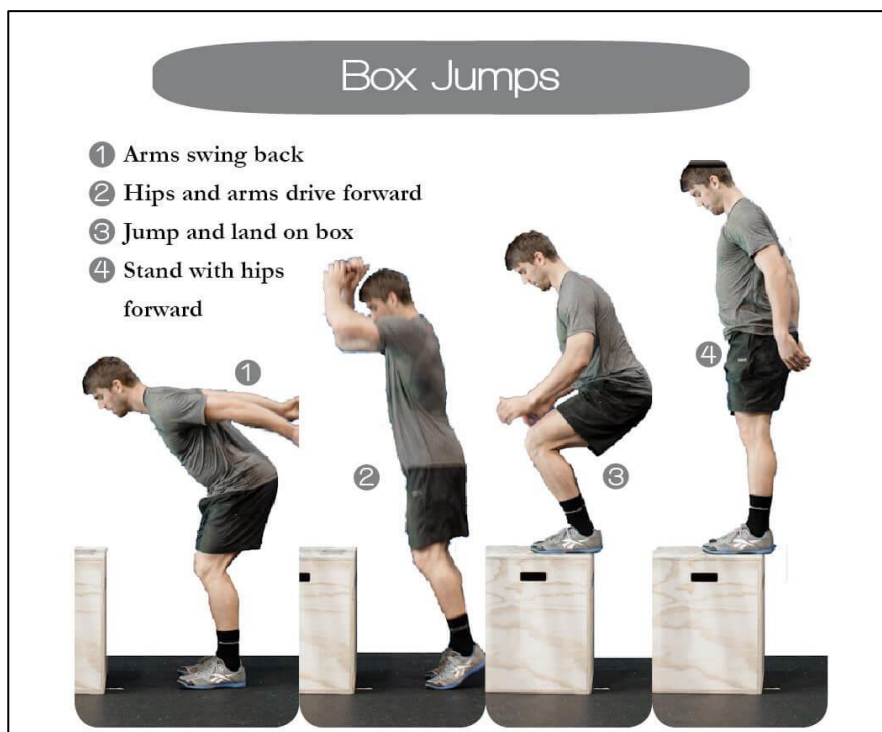
Alguns exercícios realizados na modalidade que utilizam movimentos como agachamento e pulos são: o *The Front Squat* – que é um exercício básico de agachamento frontal, onde o peso é segurado no peito/ombro enquanto o indivíduo se move da posição em pé para um agachamento completo e volta para a posição de pé (GLASSMAN, 2018) e o *Box Jump* - exercício executado a partir de uma posição estática para um salto simultâneo de ambas as pernas sobre uma caixa com 60cm de altura, o movimento é finalizado com o corpo em posição ortostática sobre a caixa (DA SILVA, 2016), ambos exemplificados nas figuras 1 e 2 a seguir:

Figura 1: Exercício *Front Squat*



Fonte: [journalmenu.com/front-squat/](http://journalmenu.com/front-squat/)

Figura 2: Exercício *Box Jump*



Fonte: [journalmenu.com/box-jump/](http://journalmenu.com/box-jump/)

Atividades físicas de alto impacto são caracterizadas por exigirem grandes esforços musculares. Em situações de aumento da pressão abdominal, como durante a execução do *the front squat*, os músculos abdominais também são acionados e, caso não consigam se contrair e relaxar de forma eficaz, ficam susceptíveis a uma disfunção. Portanto, atividades de alto impacto podem contribuir

para a transmissão inadequada da pressão intra-abdominal e danos estruturais à tensão muscular (SANTOS, 2018).

Atividades como pular são mais propensas a danificar os MAPS, pois o impacto causado às vísceras abdominais faz com que elas sejam empurradas para baixo, aumentando a pressão sob as vísceras pélvicas que transmitem tais forças aos MAPS. A força vertical máxima no solo durante várias atividades esportivas é três a quatro vezes o seu peso corporal quando se corre, cinco a doze vezes quando saltamos e nove vezes ao cair após um pulo em altura, o que causa sobrecarga, alongamento e enfraquecimento do assoalho pélvico, devido ao aumento da pressão no abdome (BOGÉA, 2018).

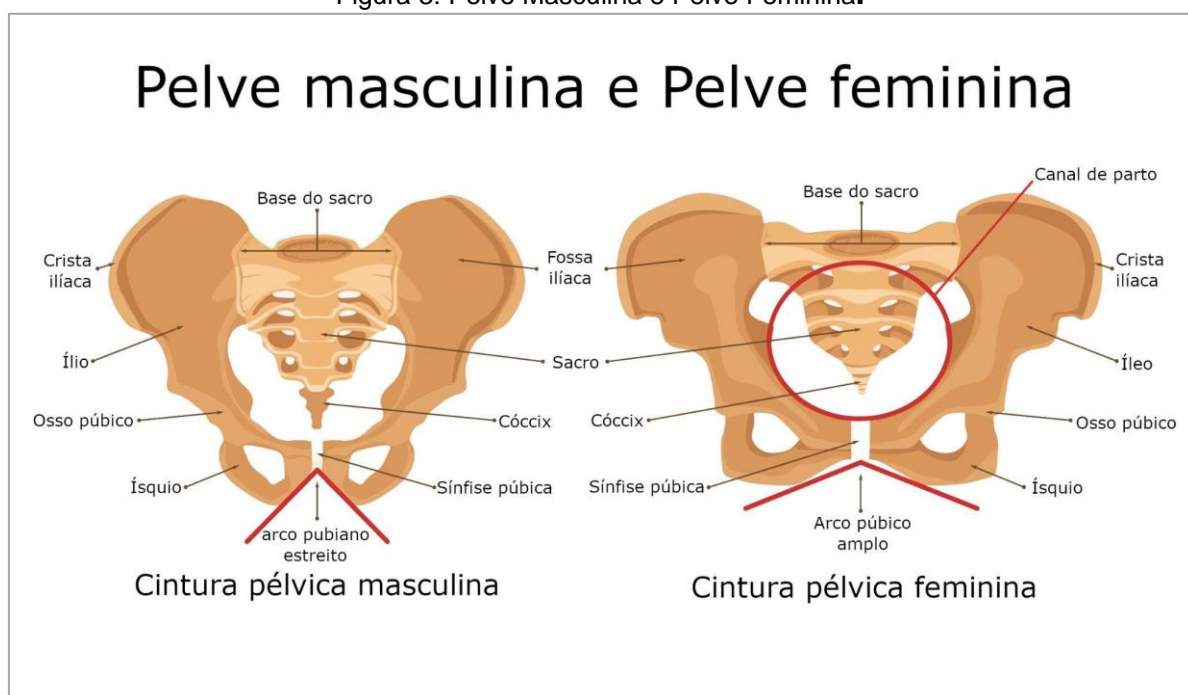
## 2.2 O ASSOALHO PÉLVICO

Exercícios de alta intensidade e alto impacto e que exijam grandes esforços são um fator de risco para a incontinência urinária. Quando são utilizadas cargas excessivas, é produzido uma sobrecarga nos MAPS. O alto impacto dos pés no solo gera uma força de reação, que sobe através dos membros inferiores e é transmitido aos MAPS sobrecarregando os mesmos (FERREIRA, 2021).

Conhecer e compreender as estruturas do AP é essencial para o entendimento da sua formação e de seu funcionamento. A pelve é composta por estruturas ósseas, musculares e ligamentares, onde ficam comportados os órgãos do sistema reprodutor, urinário, parte final do reto e o canal anal (DANGELO; FATTINI, 2007).

A pelve feminina em comparação com masculina, possui uma estrutura óssea mais cônica como um todo, seu forame obturador é mais triangular, enquanto no sexo oposto é mais ovalado (PEREIRA, 2009) como demonstra a figura 3:

Figura 3: Pelve Masculina e Pelve Feminina.



Fonte: double brain / shutterstock.com

O assoalho pélvico é composto por músculos e fáscias que juntos promovem a sustentação e suporte das vísceras pélvicas. Na mulher, existe uma proporção



maior de fâscias em relação aos músculos. E é por isso que, quando rompida em consequência do parto, podem nunca mais ter a força que garante a sustentação dos órgãos genitais dentro da cavidade pélvica (PALMA, 2014).

Os MAPS apresentam fibras de contração lenta, do tipo I, que corresponde a 70% dessa composição e fibras de contração rápida, do tipo II, que respondem aos 30% restantes, de baixa resistência (FERNANDES, 2020). As fibras do tipo I são responsáveis pela ação que reduz a força da gravidade dos músculos do assoalho pélvico, preservando o tônus regular e na sustentação da continência no repouso. As fibras tipo II são recrutadas durante aumento súbito da pressão abdominal auxiliando assim para o aumento da pressão de fechamento uretral. As fibras de contração lenta resistem à fadiga e as fibras de contração rápida produzem alta contratilidade (NOLASCO, 2008).

Em longos períodos de atividade muscular, as fibras do tipo I são responsáveis por manter essa força de contração contínua e reflexivamente as fibras do tipo II são recrutadas pois há um aumento da pressão intra-abdominal. Quando existe uma redução na atuação das fibras do tipo I ocasionando uma diminuição da eficácia, da repetitividade e duração da contração dos músculos do assoalho pélvico, acarretando a perda de suporte e oclusão uretral. Nas fibras do tipo II essa redução da sua função, resulta em uma resposta reflexa lenta e fraca ao aumento da pressão intra-abdominal (BORIN, 2006).

### 2.3 INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO

A incontinência urinária é definida pela *International Continence Society* (ICS) como qualquer perda involuntária de urina (ABRAMS et al., 2002). Caracteriza-se por uma patologia que causa significativa alteração sobre as atividades diárias e a qualidade de vida dos acometidos, causando vários efeitos sobre seus aspectos sociais, psicológicos, médicos e econômicos (LOPES, 2006).

Diferentes fatores podem causar disfunção urinária, como paridade, cirurgia pélvica, disfunção sensorial e motora do trato urinário inferior (diabetes, doenças cardíacas, neuropatia), infecções do sistema urinário e obesidade. Estudos também mostram que o uso de medicamentos anti-hipertensivos, antidepressivos, relaxantes musculares, anti-histamínicos, diuréticos e cafeína devem ser considerados (PALMA, 2014).

Os tipos mais comuns de IU incluem: Incontinência Urinária de Urgência (IUU), ou seja, há uma necessidade imediata, intensa e urgente de urinar, a Incontinência Urinária de Esforço (IUE), em que a perda involuntária de urina é derivada de um aumento da pressão na bexiga como tossir, espirrar, levantar peso, pular e outros, além da fraqueza muscular do assoalho pélvico e a Incontinência Urinária Mista (IUM), quando apresenta a dois tipos de sintomas acima citados (CANDIDO et al., 2017).

A IUE é um dos tipos mais comuns de incontinência entre os praticantes de atividades físicas. Exercícios físicos que requeiram ações como correr, levantar peso, subir escada, saltar, entre outros movimentos funcionais, alteram as pressões intra-abdominal e intravesical. Essas alterações prejudicam a pressão fisiológica do fechamento uretral, o que pode causar perda de urina, desencadeada quando ocorrem diferenças entre essas duas pressões (FERNANDES, 2020).

### **3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

#### **3.1 TIPO DE PESQUISA OU TIPO DE ESTUDO**

Este estudo é do tipo transversal observacional, com caráter descritivo e analítico. Para Bastos e Duquia (2007, p.230), os estudos transversais são recomendados quando se deseja estimar a frequência com que um determinado evento de saúde se manifesta em uma população específica, além dos fatores associados ao mesmo.

Estudos observacionais surgem da observação da realidade e sugerem hipóteses a partir de medidas de associação entre diferentes fatores (GUSMÃO, 2015, p.58).

#### **3.2 LOCAL DA PESQUISA**

A pesquisa foi realizada através do ARMY CTR – Centro de Treinamento e Reabilitação e do BOX Tropa 83, ambos localizados na cidade de Campina Grande – PB. O estudo foi realizado de forma remota, visando evitar o contato físico com os participantes em tempos de pandemia, fazendo o uso do questionário eletrônico no Google Forms.

#### **3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA**

A pesquisa foi composta por 77 indivíduos praticantes de Cross Training/CrossFit® de ambos os sexos. Os critérios para elegibilidade eram: ter idade superior a 18 anos, praticarem a modalidade há mais de 6 meses, praticantes que nunca realizaram cirurgias pélvicas e/ou tiveram parto normal e que concordaram com o TCLE.

#### **3.4 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS**

##### **3.4.1 Questionário de Avaliação**

O questionário de avaliação foi autoral, elaborado para fornecer informações sobre idade, sexo, tempo de treinamento, o assoalho pélvico e incontinência urinária.

Existia no questionário 5 (cinco) perguntas acerca do conhecimento do assoalho pélvico e da incontinência urinária, cada pergunta tinha o peso de 10 pontos. Aos acertos o participante obtinha 10 pontos, aos erros a pontuação era de 0 ponto. O pior score correspondia a 0 pontos e o melhor score correspondia a 50 pontos. (Apêndice A).

#### **3.5 PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS**

A pesquisa online foi enviada para os participantes por meio das redes sociais. Através de um link, os participantes eram direcionados para o questionário, onde, na primeira página, estava o TCLE que foi assinado de forma online, e nas páginas seguintes informações sobre idade, sexo, tempo de treinamento, perguntas sobre conhecimento do assoalho pélvico e a presença de IU.

#### **3.6 PROCESSAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS**

Os dados foram computados e armazenados em 2 (duas) plataformas (HD e plataforma google).

A análise dos mesmos ocorreu em plataforma Excel® 2020. Avaliou-se a prevalência de acordo com o autoconhecimento dos músculos do assoalho pélvico, com o sexo biológico e a presença ou não da IUE.

### 3.7 ASPECTOS ÉTICOS

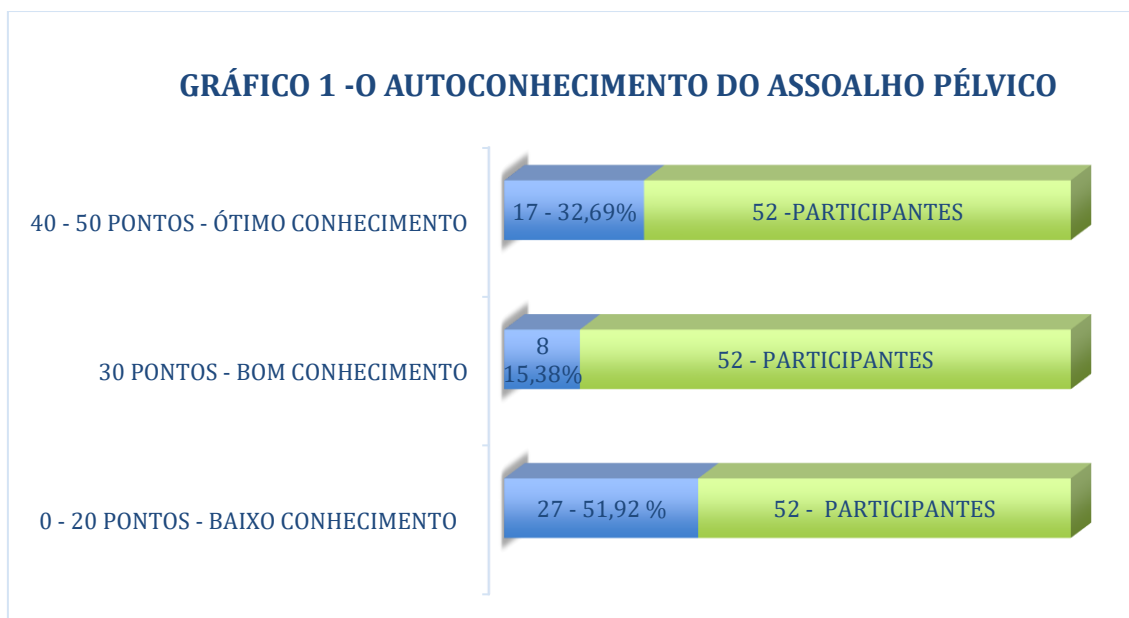
Essa pesquisa foi aprovada ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual da Paraíba sob o parecer: 5.250.064 e CAAE – 55858722.9.0000.5187. Todos os participantes de pesquisa receberam explicações escritas a respeito do estudo e, concordaram em participar, assinando (por meio eletrônico) o TCLE. Foi respeitada a Resolução N 466, de 12 de dezembro de 2012 (BRASIL, 2012) do Conselho Nacional de Saúde/MS que regulamenta pesquisas envolvendo seres humanos e a Declaração de Helsinki (1964). Todos os dados foram armazenados eletronicamente em bases de dados com acesso restrito e seguro. Foi realizado a codificação para todos os participantes de pesquisa com remoção de qualquer informação que possa identificar os indivíduos. Anexo V.

## 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A pesquisa foi realizada com 77 participantes praticante de Cross Training e/ou CrossFit®. Desses, 52 indivíduos passaram nos critérios de inclusão/exclusão e forneceram dados computáveis para análise. 31 (59,6%) eram do sexo feminino e 21 (40,4%) eram do sexo masculino, ambos com idade média de 29,83 anos, e praticantes da modalidade há mais de 6 meses.

Para fins de estabelecer um critério para avaliação dos participantes com relação ao autoconhecimento do assoalho pélvico e a incontinência urinária, o questionário continha 5 (cinco) perguntas a cerca desses assuntos, cada pergunta tinha o peso de 10 pontos. Aos acertos o participante obtinha 10 pontos e 0 para os erros. O pior score correspondia a 0 pontos e o melhor score correspondia a 50 pontos.

Os participantes foram separados em 3 grupos, conforme seus acertos. Nas pontuações de 0 – 20 considerou-se que o participante tinha baixo conhecimento, para a pontuação de 30 pontos, classificou-se como um bom conhecimento e para as pontuações de 40 – 50 pontos, avaliou-se como ótimo conhecimento. O gráfico a seguir, demonstra os valores encontrados:



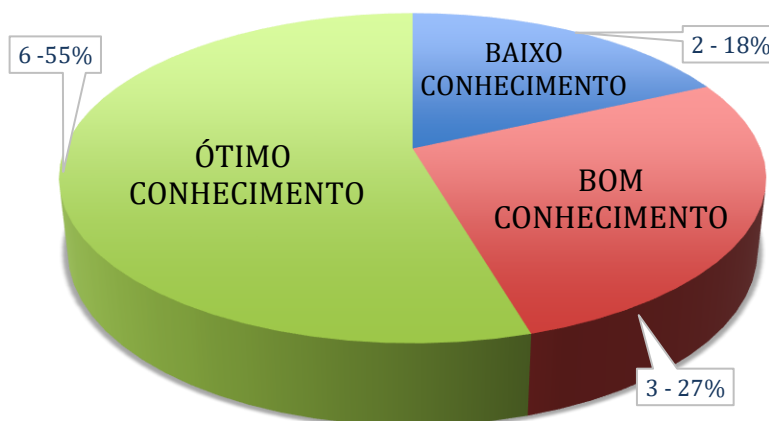
Com relação a afirmação de que é normal perder urina ao realizar uma atividade física que exija grande esforço, 9 (17,3%) dos participantes não souberam responder e/ou afirmaram que é normal essa perda, 43 (82,7%) responderam que não é normal.

Questionados sobre quando realizavam algum exercício de grande esforço no Cross Training se existia a percepção de que perdiam urina, 41 (78,8%) dos participantes responderam que não e 11 (21,15%) responderam que sim e/ou talvez.

Os exercícios que acentuavam essa percepção de perda de urina foram: *clean and jerk, snatch*, pular corda, treinos que exigiam alguma carga elevada, *Wall ball, thruster*, salto na caixa, levantamento de peso e *black squat*. Todos os exercícios citados pelos participantes são atividades que exigem grandes esforços.

Relacionando o autoconhecimento dos MPAS e a prevalência de IUE entre os participantes, 11 (21,15%) dos indivíduos responderam que sim e/ou talvez já tiveram a percepção de que perderam urina ao realizar algum exercício, desses 6 (54,54%) tiveram a pontuação de autoconhecimento de 40 – 50, 2 (18,18%) com pontuação de 30 e 3 (27,27%) obtiveram pontuação 0 – 20. Conforme exemplifica o gráfico 2 a seguir:

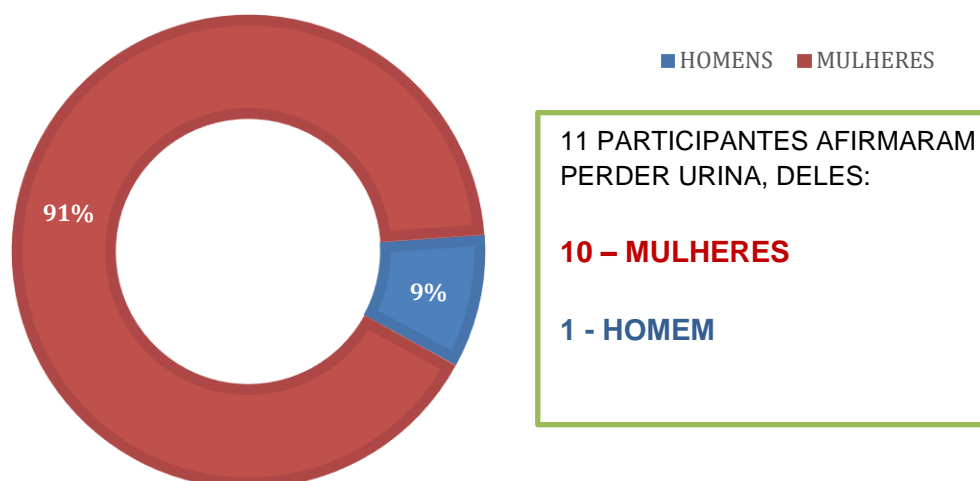
**GRÁFICO 2: RELAÇÃO DO AUTOCONHECIMENTO X PREVALÊNCIA DE IUE**



**11 PARTICIPANTES AFIRMARAM TER PERCEÇÃO DE PERDA DE URINA**

No gráfico 3 a seguir, foi verificada a relação sexo biológico e prevalência de IUE:

**GRÁFICO 3 - RELAÇÃO SEXO BIOLÓGICO X PREVALÊNCIA DE IUE**



Fonte: Dados do pesquisador (2022)

Sendo assim, não existe uma relação entre o autoconhecimento dos músculos do assoalho pélvico e a prevalência de incontinência urinária de esforço.

Embora 21,15% dos participantes afirmem que existe uma percepção de

perda de urina ao realizar grande esforço, não foi possível associar o autoconhecimento dos músculos do assoalho pélvico com essa ocorrência. De acordo com os dados computados, foi possível observar uma relação inversa a esse autoconhecimento pois, os indivíduos com maior *score* (40-50) apresentam ou tem a percepção da perda de urina, assim como os demais indivíduos envolvidos nesse grupo.

Evidenciou-se nessa pesquisa, que é importante não somente o conhecimento básico da anatomia dos músculos do assoalho pélvico, mas também um conhecimento prático da funcionalidade desses músculos, de como eles atuam e como se deve estimular o trabalho de força desse grupo muscular.

## 5. CONCLUSÃO

No presente estudo, verificou-se que não há relação entre o autoconhecimento dos músculos do assoalho pélvico e a prevalência de incontinência urinária, já que a amostra evidenciou que a maior parte de percepção de perda de urina ao realizar exercício de grande esforço foram dos indivíduos com o maior conhecimento do assoalho pélvico, mas que existe um alerta para a quantidade de pessoas que relatam que já tiveram a percepção de perder urina ao realizar atividades de grandes esforços físicos prescritos pela modalidade, elas tendo ou não conhecimento sobre o assunto.

Sugere-se que previamente os atletas/alunos de Cross Training consultem um profissional de fisioterapia pélvica, para ser orientado sobre a atuação dos músculos do assoalho pélvico, de como contraí-los, fortalecê-los e, se necessário, realizar uma avaliação fisioterapêutica, para assim, com mais segurança, executar atividades físicas de grande esforço. Se faz necessário ainda, que professores e instrutores voltem sua atenção para possíveis lesões/danos nesse grupo muscular, realizando trabalho específico junto aos atletas.

Conhecer a ação e função dos MAPS é determinante para prevenção de possíveis lesões que acarretem a incontinência urinária de esforço.

Sugere-se novas pesquisas nas áreas com características experimentais voltadas para recuperação dos indivíduos que apresentam ou tiveram a percepção sobre a perda de urina durante a prática do Cross Training, bem como pesquisas voltadas para prevenção do quadro patológico da IUE nessa população.

## REFERÊNCIAS

ABRAMS, Paul et al. The standardization of terminology of lower urinary tract function: report from the standardization sub-committee of International Continence Society. In: **Textbook of Female Urology and Urogynecology**. CRC Press, 2010. p. 1098-1108.

ABREU, Jerlane Santos; ZOBOLI, Fabio; MANSKE, George Saliba. Educação do Corpo e a prática corporal do CrossFit: usos políticos e sentidos estéticos da cultura fitness: Educación corporal y práctica corporal de CrossFit: usos políticos y sentidos estéticos de la cultura fitness. **Revista Cocar**, v. 15, n. 32, 2021.

ALMEIDA, M. B. A. et al. Urinary incontinence and other pelvic floor dysfunctions in female athletes in Brazil: A cross-sectional study. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, v. 26, n. 9, p. 1109-1116, 2016.

ALMEIDA, Maria Beatriz Alvarenga de et al. Disfunções de assoalho pélvico em atletas. **Femina**, p. 395-402, 2011.

BASTOS, João Luiz Dornelles; DUQUIA, Rodrigo Pereira. Um dos delineamentos mais empregados em epidemiologia: estudo transversal. **Scientia Medica**, v. 17, n. 4, p. 229-232, 2007.

BOGÉA, Monique et al. Incontinência urinária de esforço em mulheres praticantes de Crossfit: Um estudo transversal de prevalência. **Int J Develop Res**, v. 8, n. 7, p. 21642-5, 2018.

BORIN, L. C. M. S. Avaliação pressórica da musculatura do assoalho pélvico de mulheres jovens atletas [dissertação]. **Piracicaba: Universidade Metodista de Piracicaba**, 2006.

CÂNDIDO, Fernando José Leopoldino Fernandes et al. Incontinência urinária em mulheres: breve revisão de fisiopatologia, avaliação e tratamento. **Visão acadêmica**, v. 18, n. 3, 2017.

DA SILVA, Giuliano Roberto et al. Influência de exercícios ativos livres e de alto impacto no fortalecimento da musculatura pélvica. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, v. 14, n. 1, p. 393-402, 2016.

DANGELO, Jose Geraldo. Anatomia humana sistêmica e segmentar. In: **Anatomia humana sistêmica e segmentar**. 2004. p. 671-671.

DE SOUZA FERNANDES, Natalia et al. A importância da fisioterapia na incontinência urinária de esforço em mulheres praticantes de crossfit1.

DELLÚ, Máyra Cecilia. **Incontinência urinária no climatério: prevalência, fatores associados e impacto na qualidade de vida**. 2015. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

FERNANDO, Willian et al. Capacidades físicas e medidas antropométricas entre praticantes de Crossfit® e Crosstraining. **Multidisciplinary Science Journal**, v. 3, p. e2021006-e2021006, 2021.

FERREIRA, Ingrid Barbosa et al. Avaliação de assoalho pélvico e da composição corporal de mulheres praticantes de cross training. **Perspectivas Experimentais e Clínicas, Inovações Biomédicas e Educação em Saúde (PECIBES) ISSN-2594-9888**, v. 7, n. 2, p. 14-14, 2021.

FERREIRA, Letícia; MELO, Vitória Laura de. Prevalência de incontinência urinária de esforço em mulheres praticantes de crossfit. **Fisioterapia-Pedra Branca**, 2019..

FISKER, F. Y. et al. Acute tendon changes in intense CrossFit workout: an observational cohort study. **Scandinavian journal of medicine & science in sports**, v. 27, n. 11, p. 1258-1262, 2017.

GLASSMAN, G. **O Guia de treinamento de nível 1**. *CrossFit Journal*. Direitos Autorais CrossFit, Inc., 2018.

GLASSMAN, Greg. What is fitness. **CrossFit Journal**, v. 1, n. 3, p. 1-11, 2002.

GUSMÃO, JOSIANNE DIAS; SILVA FILHO, W. M. D. Epidemiologia aplicada à saúde pública. **Ministério da Educação**, v. 1, 2015.

KNORST, Mara R. et al. Intervenção fisioterapêutica em mulheres com incontinência urinária associada ao prolapso de órgão pélvico. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, v. 16, p. 102-107, 2012.

LOPES, Maria Helena Baena de Moraes; HIGA, Rosângela. Restrições causadas pela incontinência urinária à vida da mulher. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 40, n. 1, p. 34-41, 2006.

NOLASCO, Juliana et al. Atuação da cinesioterapia no fortalecimento muscular do assoalho pélvico feminino: revisão bibliográfica. **Rev Dig EF**, v. 12, p. 117, 2008.

PALMA, Paulo César Rodrigues; BERGHMANS, Bary; SELEME, Maura Regina. Urofisioterapia: aplicações clínicas das técnicas fisioterapêuticas nas disfunções miccionais e do assoalho pélvico. In: **Urofisioterapia: aplicações clínicas das técnicas fisioterapêuticas nas disfunções miccionais e do assoalho pélvico**. 2014. p. 574-574.

PEREIRA, S. B. et al. Urofisioterapia. Aplicações clínicas das técnicas fisioterapêuticas nas disfunções miccionais e do assoalho pélvico. **Campinas: Paulo Palma**, p. 349, 2009.

RIOS, J. L.; SILVA, B. A. Fisiopatologia da incontinência urinária de esforço. **Artigo de revisão. Fdesportes. com**, v. 14, p. 140, 2010.

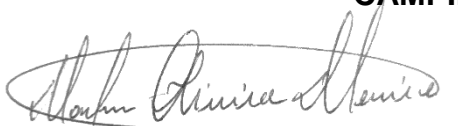
SANTOS, Carina Oliveira dos. Comportamento dos músculos do assoalho pélvico no agachamento: modelo computacional em lógica fuzzy. 2018.

VITTON, Véronique et al. Impact of high-level sport practice on anal incontinence in a healthy young female population. **Journal of Women's Health**, v. 20, n. 5, p. 757-763, 2011.



**ANEXOS****ANEXO I - Declaração de concordância com projeto de pesquisa****DECLARAÇÃO DE CONCORDÂNCIA COM PROJETO DE PESQUISA****Título da Pesquisa: AVALIAÇÃO DO AUTOCONHECIMENTO DOS MÚSCULOS DO ASSOALHO PÉLVICO E A PREVALÊNCIA DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO EM PRATICANTES DE CROSS TRAINING**

Eu, **MARLEM OLIVEIRA MOREIRA**, professora do Departamento de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba, portadora do RG: 2751544 SSP-PB, declaro que estou ciente do referido Projeto de Pesquisa realizado pela aluna **NÚBIA ISTÉNI CAVALCANTE ALBUQUERQUE** RG 3551548 SSP-PB aluna do curso de fisioterapia, matrícula 152140298, e comprometo-me em acompanhar o desenvolvimento da pesquisa aqui em debate, no sentido de que se possam cumprir integralmente as diretrizes da Resolução N<sup>o</sup>. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde/Comissão Nacional de Ética em Pesquisa, que dispõe sobre Ética em Pesquisa que envolve Seres Humanos.

**CAMPINA GRANDE, 14/02/2022**

---

**Pesquisador Responsável***Núbia Isténi Cavalcante Albuquerque.*

---


**Orientando**

ANEXO II - TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL (TAI)

**TROPA 83 FUNCTIONAL FITNESS, CNPJ - 43.873.551/0001-72, AVENIDA  
MARECHAL FLORIANO PEIXOTO, 2250, GALPÃO B, CAMPINA GRANDE-PB.**

Estamos cientes da intenção e autorizamos a realização do projeto intitulado "AVALIAÇÃO DO AUTOCONHECIMENTO DOS MÚSCULOS DO ASSOALHO PÉLVICO E A PREVALÊNCIA DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO EM PRATICANTES DE CROSS TRAINING" desenvolvida pela aluna **NÚBIA ISTÉFANI CAVALCANTE ALBUQUERQUE** do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba, sob a orientação da professora **MARLEM OLIVEIRA MOREIRA**.

CAMPINA GRANDE, 08 / 02 / 22



---

JEFTE LEAL ARAÚJO

Responsável da Instituição/Entidade

**ANEXO III - TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL (TAI)**

**ARMY CTR – ARMY CENTRO DE TREINAMENTO LTDA, CNPJ –  
41.708.872/0001-81, RUA VICE PREFEITO ANTONIO DE CARVALHO SOUSA –  
450, CENTRO EMPRESARIAL E JURIDICO RONALDO CUNHA LIMA, LOJA 5,  
ESTAÇÃO VELHA, CAMPINA GRANDE-PB.**

Estamos cientes da intenção e autorizamos a realização do projeto intitulado **“AVALIAÇÃO DO AUTOCONHECIMENTO DOS MÚSCULOS DO ASSOALHO PÉLVICO E A PREVALÊNCIA DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO EM PRATICANTES DE CROSS TRAINING”** desenvolvida pela aluna **NÚBIA ISTÉFANI CAVALCANTE ALBUQUERQUE** do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba, sob a orientação da professora **MARLEM OLIVEIRA MOREIRA**.

CAMPINA GRANDE, 14/02/2022



---

MARLEM OLIVEIRA MOREIRA.

Responsável da Instituição/Entidade

**ANEXO IV - Termo de compromisso do pesquisador responsável em cumprir os termos da resolução 466/12 do cns/ms (tcpr)**

**TERMO DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL EM CUMPRIR OS TERMOS DA RESOLUÇÃO 466/12 DO CNS/MS (TCPR)**

**Título da Pesquisa: AVALIAÇÃO DO AUTOCONHECIMENTO DOS MÚSCULOS DO ASSOALHO PÉLVICO E A PREVALÊNCIA DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO EM PRATICANTES DE CROSS TRAINING**

Eu **Marlem Oliveira Moreira**, Professora do Curso de Fisioterapia, da Universidade Estadual da Paraíba, portador do RG: 2751544 SSP-PB e CPF: 007946754-76, comprometo-me em cumprir integralmente as diretrizes da Resolução N°.466/12 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde/Comissão Nacional de Ética em Pesquisa, que dispõe sobre Ética em Pesquisa que envolve Seres Humanos. Estou ciente das penalidades que poderei sofrer caso infrinja qualquer um dos itens da referida resolução. Por ser verdade, assino o presente compromisso.

**CAMPINA GRANDE, 14/02/2022**



---

**Assinatura do Pesquisador responsável  
Orientador**

## ANEXO V - Termo de consentimento livre e esclarecido

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado (a), o senhor (a) está sendo convidado (a) a participar da pesquisa intitulada: **AVALIAÇÃO DO AUTOCONHECIMENTO DOS MÚSCULOS DO ASSOALHO PÉLVICO E A PREVALÊNCIA DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO EM PRATICANTES DE CROSSTRAINING**, sob a responsabilidade de **Núbia Istéfani Cavalcante Albuquerque** e da orientadora Prof. Ms. Esp. **Marlem Oliveira Moreira**, de forma totalmente voluntária. Antes de decidir sobre sua permissão para a participação na pesquisa, é importante que entenda a finalidade da mesma e como ela se realizará. Portanto, leia atentamente as informações que seguem.

O objetivo geral desta pesquisa é avaliar o autoconhecimento dos músculos do assoalho pélvico e a prevalência de incontinência urinária de esforço em praticantes de Cross Training.

Solicitamos a sua colaboração para responder a um questionário online no Google Forms, com perguntas sobre seu conhecimento quanto ao assoalho pélvico e incontinência urinária e a percepção de perda de urina ao realizar exercício físico no Cross Training.

Informamos que não ocorrerão riscos nesta pesquisa. **Os dados solicitados serão protegidos, e não serão divulgados.** Os resultados da pesquisa poderão ser apresentados em congressos e publicações científicas, no sentido de contribuir para ampliar o nível de conhecimento a respeito das condições estudadas.

Não haverá qualquer despesa ou ônus financeiro na participação deste estudo, e não haverá qualquer procedimento que possa incorrer em danos físicos ou financeiros a você e, portanto, não haveria necessidade de indenização por parte da equipe científica e/ou da Instituição responsável. Desta forma, garante-se que todos os encargos financeiros, se houverem, ficarão sob responsabilidade do pesquisador (Res. 466/12 IV 3.g e h).

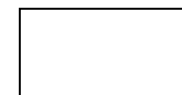
Em caso de dúvidas, você poderá obter maiores informações entrando em contato com o Professora Ms. Esp. Marlem Moreira (83) 98123-7981 ou através do e-mail: [fisiomarlem@servidor.uepb.edu.br](mailto:fisiomarlem@servidor.uepb.edu.br). Caso suas dúvidas não sejam resolvidas pelos pesquisadores ou seus direitos sejam negados, favor recorrer ao Comitê de Ética em Pesquisa, localizado no 2º andar, Prédio Administrativo da Reitoria da Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande – PB e da CONEP (quando pertinente).

Após ter sido informado sobre a finalidade da pesquisa **AVALIAÇÃO DO AUTOCONHECIMENTO DOS MÚSCULOS DO ASSOALHO PÉLVICO E A PREVALÊNCIA DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO EM PRATICANTES DE CROSS TRAINING** e ter lido os esclarecimentos prestados no presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, eu \_\_\_\_\_ autorizo a participação no estudo, como também dou permissão para que os dados obtidos sejam utilizados para os fins estabelecidos. Desta forma, assino este termo, juntamente com o pesquisador, em duas vias de igual teor, ficando uma via sob meu poder e outra em poder do pesquisador.

Campina Grande, 14 de fevereiro de 2022.

*Núbia Istéfani Cavalcante Albuquerque.*

Assinatura do Pesquisador



Impressão dactiloscópica



## APÊNDICES

### APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO

02/02/2022 20:13

OBJETIVOS DO ESTUDO

#### OBJETIVOS DO ESTUDO

##### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado, o senhor (a) está sendo convidado (a) a participar da pesquisa intitulada: AVALIAÇÃO DO AUTOCONHECIMENTO DOS MÚSCULOS DO ASSOALHO PÉLVICO E A PREVALÊNCIA DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO EM PRATICANTES DE CROSSTRAINING, sob a responsabilidade de Núbia Istéfani Cavalcante Albuquerque e do orientador Marlem Moreira, de forma totalmente voluntária. Antes de decidir sobre sua permissão para a participação na pesquisa, é importante que entenda a finalidade da mesma e como ela se realizará. Portanto, leia atentamente as informações que seguem. O objetivo geral desta pesquisa é avaliar o autoconhecimento dos músculos do assoalho pélvico e a prevalência de incontinência urinária de esforço em praticantes de Cross Training.

Solicitamos a sua colaboração para responder a um questionário online no Google Forms, com perguntas sobre seu conhecimento quanto ao assoalho pélvico e incontinência urinária e a percepção de perda de urina ao realizar exercício físico no Cross Training. Informamos que não ocorrerão riscos nesta pesquisa. Os resultados da pesquisa poderão ser apresentados em congressos e publicações científicas, no sentido de contribuir para ampliar o nível de conhecimento a respeito das condições estudadas.

Não haverá qualquer despesa ou ônus financeiro na participação deste estudo, e não haverá qualquer procedimento que possa incorrer em danos físicos ou financeiros a você e, portanto, não haveria necessidade de indenização por parte da equipe científica e/ou da Instituição responsável. Desta forma, garante-se que todos os encargos financeiros, se houverem, ficarão sob responsabilidade do pesquisador (Res. 466/12 IV 3.g e h).

Após ter sido informado sobre a finalidade da pesquisa AVALIAÇÃO DO AUTOCONHECIMENTO DOS MÚSCULOS DO ASSOALHO PÉLVICO E A PREVALÊNCIA DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO EM PRATICANTES DE CROSS TRAINING e ter lido os esclarecimentos prestados no presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

##### \*Obrigatório

1. Eu autorizo a participação no estudo, como também dou permissão para que os dados obtidos sejam utilizados para os fins estabelecidos? \*

*Marque todas que se aplicam.*

- Sim  
 Não

##### COLETA DE INFORMAÇÕES

##### DADOS E AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS

2. Idade? \*

02/02/2022 20:13

OBJETIVOS DO ESTUDO

## 3. Sexo? \*

*Marque todas que se aplicam.*

- Feminino  
 Masculino

## 4. Você já realizou alguma cirurgia pélvica ou parto natural? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não

## 5. Há quanto tempo você pratica Cross Training e/ou CrossFit®? \*

*Marque todas que se aplicam.*

- Há menos de 6 meses  
 Há mais de 6 meses

## 6. Onde ficam localizados os Músculos do Assoalho Pélvico? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Pelve  
 Abdômen  
 Em ambos: pelve e abdômen  
 Não sei responder

7. Qual a função dos Músculos do Assoalho Pélvico? [3 respostas corretas] \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Suporte dos órgãos pélvicos
- Proteção das vísceras
- Manutenção da continência urinaria e fecal
- Suporte dos membros inferiores
- Fechamento uretral
- Não sei responder

8. Quais desses músculos compõem o Assoalho Pélvico? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Músculos Isquiococcígeos e levantador do anus
- Músculos reto abdominal e transversal
- Não sei responder

9. O que é Incontinência Urinária? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- É a perda de urina ao esforço
- É a perda involuntária de urina pela uretra
- Não sei responder

10. É normal perder urina ao realizar uma atividade física que exija grande esforço?

\*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não
- Não sei responder



02/02/2022 20:13

OBJETIVOS DO ESTUDO

11. Alguma vez ao realizar um exercício de grande esforço no Cross Training e/ou CrossFit® você teve a percepção de que perdeu urina? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não  
 Talvez

12. Se sua resposta foi SIM. Qual foi o exercício que você teve essa percepção? \*

---

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários



