

# CROSSFIT, ¿UN ENEMIGO PARA LA CONTINENCIA URINARIA?

Jáñez Pozo, Marta; Montero García, Maria del Carmen

## INTRODUCCIÓN

El crossfit es un deporte actualmente extendido entre la población debido a la realización de ejercicios con alto carácter motivacional. Se realiza un entrenamiento físico de alta intensidad con sesiones en las que se realizan ejercicios repetitivos y ejecutados rápidamente. La realización de determinados ejercicios, da lugar a un aumento de la presión abdominal y en consecuencia afecta la musculatura del suelo pélvico.

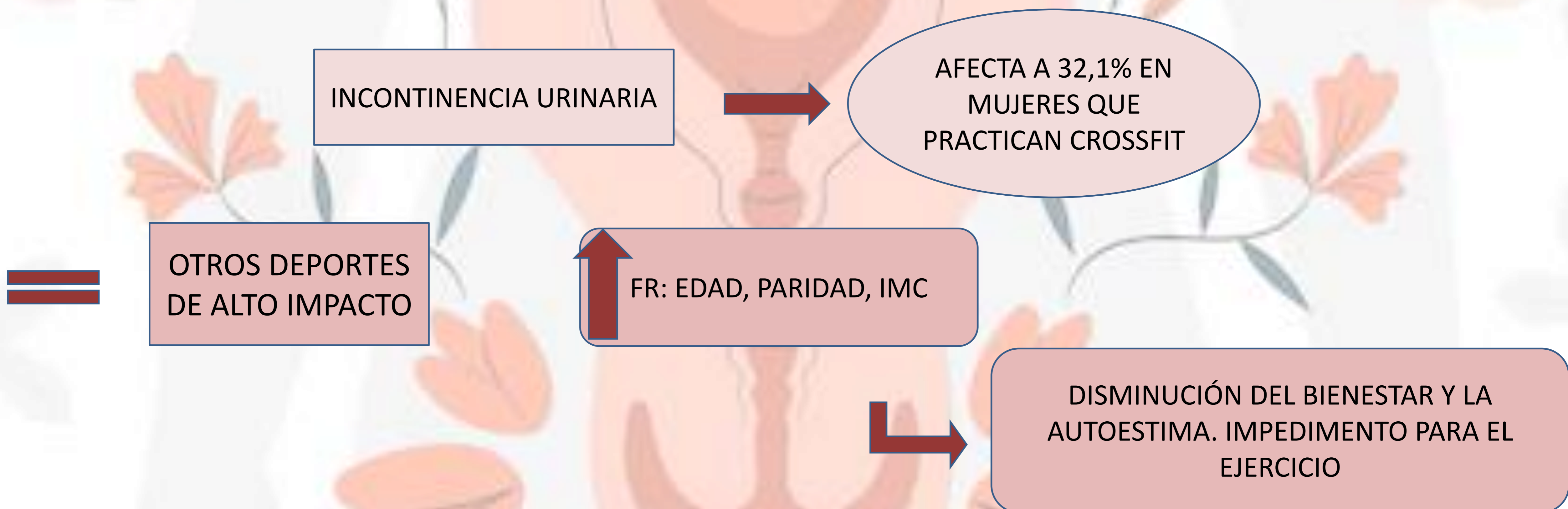
## OBJETIVO

Conocer si existe relación en la práctica de crossfit en la población femenina y la incontinencia urinaria

## METODOLOGÍA.

Se ha realizado una revisión de la literatura y actualización del tema a través de una búsqueda en una base de datos como LILACS con la estrategia crossfit AND "incontinencia urinaria", se han obtenido 8 resultados y se ha cogido 1 artículo. También en buscadores como Pubmed, con la estrategia crossfit AND "urinary incontinence", obteniendo a su vez 8 resultados y cogiendo 3 artículos para la elaboración del trabajo. En ambas búsquedas se establece tener acceso al texto completo y publicado en los últimos 5 años.

## RESULTADOS



## CONCLUSIONES

Existe una relación entre determinados ejercicios de impacto en el crossfit y la IU

Monitores de crossfit preparados para asignar determinados ejercicios a las mujeres según su perfil

Profesionales sanitarios que realicen un diagnóstico para así desarrollar medidas preventivas y tratamiento

## BIBLIOGRAFÍA RELEVANTE

Álvarez-García, C; Doğanay, M. The prevalence of urinary incontinence in female CrossFit practitioners: A systematic review and meta-analysis. Arch Esp Urol. 2022 Jan;75(1):48-59. Dominguez-Antuña, E; Diz, JC; Suárez-Iglesias, D; Ayán, C. Prevalence of urinary incontinence in female CrossFit athletes: a systematic review with meta-analysis. Int Urogynecol J. 2023 Mar;34(3):621-634. Tomasi da Silva, A; Podlasinski da Silva, Y; Furlanetto, MP. Disfunções do assoalho pélvico em praticantes de Crossfit. Fisioterapia Brasil 2021;22(2): 233-248.