

SINTOMAS URINÁRIOS EM MULHERES PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Carolina Borges Santiago, Naiara Cristina Da Silva Ferrer. Caroline Teixeira Graf Nunes (Orientadora).

UNG – Universidade de Guarulhos Ser Educacional – Curso de Fisioterapia.

RESUMO

Introdução: em mulheres, o esporte de alto rendimento e alto impacto aumenta muito o risco para incontinência urinária. Existe pouco conhecimento sobre o funcionamento dos músculos do assoalho pélvico durante a prática de atividades físicas. Na maioria dos exercícios em que ocorre aumento da pressão intra-abdominal, não existe contração voluntária desses músculos, motivo que explicaria a perda involuntária da urina. Entre as atividades que obtiveram maiores queixas de perda de urina dentro da literatura entre mulheres foi a prática de exercícios na modalidade ginástica. A incontinência urinária é multifatorial, no entanto a prática de atividade física pode sobrecarregar a musculatura do assoalho pélvico, ocasionando possíveis sintomas urinários que podem levar ao desenvolvimento da incontinência urinária. O fisioterapeuta possui um papel de extrema importância no cuidado, na prevenção e ou tratamento das disfunções do sistema Uroginecológico, reduzindo os riscos e complicações que podem resultar em uma significativa morbidade.

Objetivo: verificar os sintomas urinários em mulheres praticantes de atividades físicas regularmente. **Método:** trata-se de um projeto de pesquisa do tipo transversal, composto por 50 mulheres, regularmente matriculadas em uma academia do Município de Guarulhos – SP, que serão avaliadas por meio de um questionário sobre condições de qualidade de vida e sintomas urinários. As participantes serão abordadas na academia nos dias e horários que costumam frequentar o local. Estas serão abordadas pelas pesquisadoras onde serão apresentados todos os procedimentos (questionários já descritos na população estudada). **Resultados Esperados:** espera-se que os resultados obtidos esclarecessem a relação que a prática de exercícios físicos sem o devido fortalecimento do assoalho pélvico e os sintomas urinários em mulheres.

Descritores: Incontinência urinária; Diafragma Pélvico; Debilidade Muscular; Exercício.