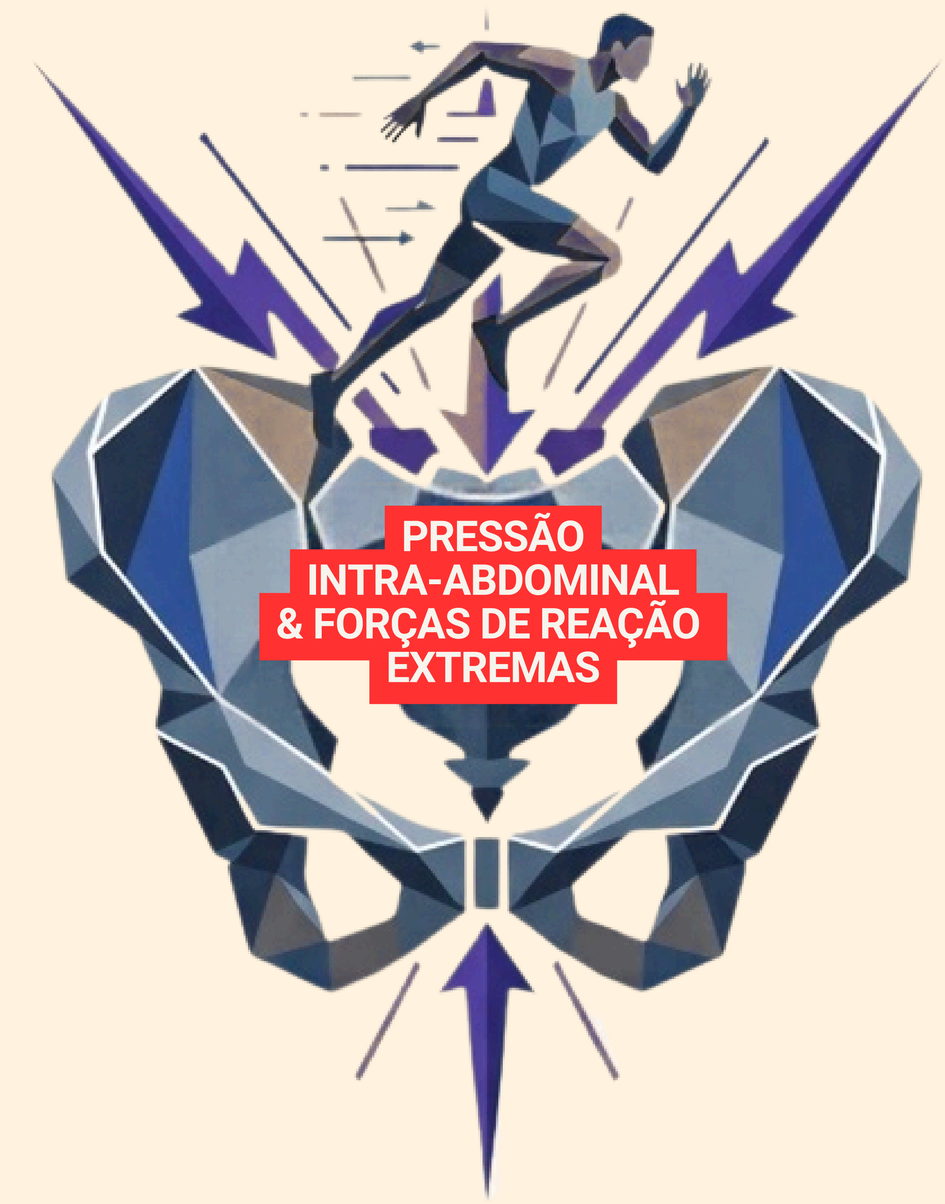
SAÚDE PÉLVICA

No atleta masculino

não é só uma área que afeta o sexo feminino



Mito VS Realidade

MITO

Disfunções pélvicas são exclusivamente problemas do sexo feminino (associado apenas à gravidez e ao pós-parto)

REALIDADE

Biomecânica não escolhe o sexo do atleta, as disfunções pélvicas podem surgir tanto no sexo feminino como no masculino por diferentes causas

MITO

O exercício físico de alta competição permite ter um corpo 100% funcional em todas as estruturas do corpo

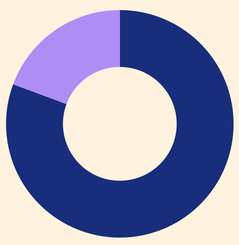
REALIDADE

Os picos de pressão abdominal do treino de alta intensidade afetam a musculatura pélvica de homens e mulheres, podendo causar fadiga muscular e disfunção

O Ponto Cego

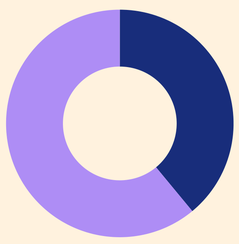
Literatura cientifica mostra que mais de 80% dos estudos centrados na disfunção pélvica dos atletas têm foco no sexo feminino

Manifestações



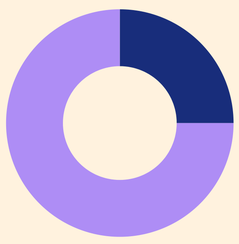
PREVALÊNCIA DE SINTOMAS URINÁRIOS (LUTS)

3,8% a 18,8%



INCONTINÊNCIA ANORRETAL EM ATLETAS DE FORÇA

61,8%



ATLETAS HOMENS QUE DESCONHECEM FUNÇAO PAVIMENTO PÉLVICO

58% a 75%

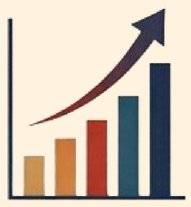
Fatores Biomecânicos

Tríade da falência pélvica



Força Biomecânica

Picos de Pressão Intra-Abdominal (Valsalva) e impactos do solo superam a velocidade de resposta do esfíncter



Dose de Treino

Volume acumulado elevado **(>2000 MET-min/semana)** sobrepõe-se aos benefícios do exercício, gerando fadiga muscular cumulativa e risco acrescido de LUTS



Hipertonia Basal

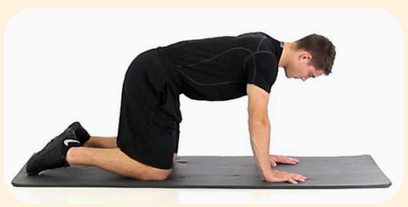
O músculo masculino na maioria dos casos fica em **espasmo e rigidez** (não fraqueza), fortalecer sem relaxar agrava a lesão

Exemplos De Exercícios

RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA EM DECÚBITO DORSAL



RELAXAMENTO PÉLVICO EM 4 APOIOS



BIRD-DOG COM PRÉ-ATIVAÇÃO PÉLVICA



Quer saber mais ou descobrir mais exercícios

UC : Populações especiais III _ Professora/Doutora Sonia Vicente _Grupo 5: Duarte Henriques; Matheo Lecocq; Raphael Duault; Miguel Agostinho; Lucas Jacqueline; Matheo Brehin