ESTRATÉGIA PARA A PREVENÇÃO E REDUÇÃO DO IMPACTO DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO NA ATLETA FEMININA



SAÚDE PÉLVICA NA ATLETA

Treina o teu corpo e também o teu pavimento pélvico!

Objetivo : Informar sobre a evidência do TMPP, educação e técnica «Knack»

I- Prevenção

O QUE È?

(Rodríguez-Longobardo, C., 2024)



Perda involuntária de urina em situação de grande esforço físico : correr, saltar ou tossir.

QUEM È MAIS AFETADO?

(Rodríguez-Longobardo, C., 2024)



1 em cada 3

Mulheres praticantes de desportos de alto impacto → IUE.



Mais comum

→ corrida, CrossFit, voleibol, ginástica e trampolim...

II- Conhecimento

PORQUÊ QUE ACONTECE?

(Skaug, K. L., 2024)



Fraqueza do pavimento pélvico



++ pressão intra-abdominal com o esforço



Impactos repetidos



Fatores de riscos (idade, parto e treino intenso)

↑IMPACTO NA QUALIDADE DE VIDA (Sintomas e desempenho)

III- Qualidade de vida

Saúde pélvica é performance!

SINTOMAS E IMPACTOS

(Yakıt Yeşilyurt, S., 2022)



Perda de urina com o esforço



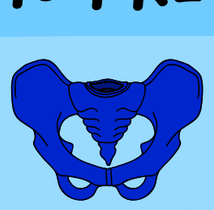
Sensação de urgência



Impacto na confiança / qualidade de vida

COMO PREVENIR?

(Skaug, K. L., 2024; Vico-Moreno, E., 2025;)



Treino dos músculos do pavimento pélvico



Técnica « Knack » (contração músculos antes do esforço)

Yakıt Yeşilyurt et al., 2022



Educação e literacia em saúde pélvica



Hábitos saudáveis e treino adequado

RESULTADOS ESPERADOS & PRÓXIMOS PASSOS



↓ Perda urina

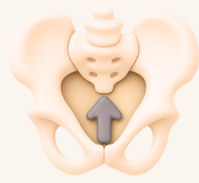


↑ Força Muscular



↑ Qualidade de vida

+ conhecimento,
+ controlo,
+liberdade.



Audrey Bruneel (118502) ; Chanelle Aubel (117980) ; Julie Dessarthe (117984) ; Julie Kerriou (117982) ; Marie Canevet (117977) e Marta Teles (118446).

Algumas imagens foram criadas com recurso à IA