INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM MULHERES E OS EXERCÍCIOS DE KEGEL

Giovani Luis ZAGO[1]
Cecillya Alves da SILVA[2]
Cláudia Aparecida Mencaroni LOPES[3]

RESUMO

INTRODUÇÃO: A incontinência urinária é definida como "toda perda involuntária de urina". É classificada em três tipos: I.U. de esforço, I.U. de emergência e I.U. mista. É comum mulheres que praticam atividades físicas de impacto apresentarem incontinência. Devido o constrangimento pela perca de urina muitas mulheres acabam abandonando a prática de atividades se isolando do convívio social, e as que não abandonam adotam algumas estratégias como uso de forros, absorventes, esvaziamento da bexiga antes dos treinos e competições, realizando assim atividades de baixo impacto como caminhada, bicicleta e natação. OBJETIVO: O objetivo do presente estudo foi realizar uma revisão bibliográfica acerca da incontinência urinária de esforço relacionada à prática de atividades físicas, e como os exercícios de Kegel podem auxiliar no fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico. METODOLOGIA: O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica a partir das bases de dados da Literatura (LICACS) e Google Acadêmico. Utilizando a base de dados LILACS foram encontrado 10 artigos e no Google Acadêmico foram encontrados 41 artigos. Foram selecionados 7 artigos que referiam fatores associados ou de risco para IUE na mulher praticante de atividade física. RESULTADO: A prática de exercícios de alto impacto leva sim ao desenvolvimento da incontinência urinária. A fisioterapia auxilia na prevenção dessa perca de urina durante o esforço físico por meio dos exercícios de Kegel que irão tonificar e fortalecer a musculatura do assoalho pélvico evitando o constrangimento e a perca de urina na prática de atividades físicas de esforço CONCLUSÃO: Concluímos que exercícios de impacto pode afetar o mecanismo de continência pela alteração de quantidade de força transmitida para o assoalho pélvico. A força de transmissão de choque pode contribuir para a incontinência entre mulheres praticantes de atividades físicas. Os exercícios de Kegel irão prevenir a fraqueza muscular, tornando a musculatura do assoalho pélvico mais forte e resistente

Palavras-chave: Incontinênciaurinária. Atividadefísica. Assoalhopélvico.

[1]giovaniluiszago@hotmail.com
[2]cecillyafisio@gmail.com
[3]mencaronilopes@bol.com.br