

PROJETO INTEGRADOR DE EXTENSÃO

**INCIDÊNCIA DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM ATLETAS DE FUTSAL E
HANDEBOL FEMININO**

Carolina Beatriz dos Santos¹, Gislaine de Oliveira Alves¹, Fernanda Fernandes Hammes¹, Ellen Carolina Melnek krawczyk¹, Fernanda-Bom-Fim², Tatiane Martins³,
Maurícia Cristina de Lima³.

O produto proposto foi um protocolo de exercícios direcionados a região pélvica, visando diminuir a incontinência urinária em atletas praticantes de esportes de alto impacto, sendo esses o handebol e o futsal.



A paciente em decúbito dorsal, deve contrair o glúteo, elevando-o para cima enquanto inspira, fique na posição por 15 segundos e logo depois volte para a posição inicial enquanto expira (3x10, antes do treino, 2x na semana).

¹Acadêmicas do 4º e 8º períodos do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário União das Américas – Uniamérica - Descomplica, Foz do Iguaçu, Paraná.

²Especialista em Fisioterapia Pélvica e Obstétrica pelo Centro Universitário Uniamérica - Descomplica.

³Fisioterapeuta Especialista em Saúde da Mulher; Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário União das Américas - Uniamérica.

³Doutora em Ciências da Saúde pela Universidade de São Paulo (USP), Mestre em reabilitação e inclusão, Especialista em Fisioterapia Cardiorrespiratória; docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário União das Américas – Uniamérica, Foz do Iguaçu, Paraná.

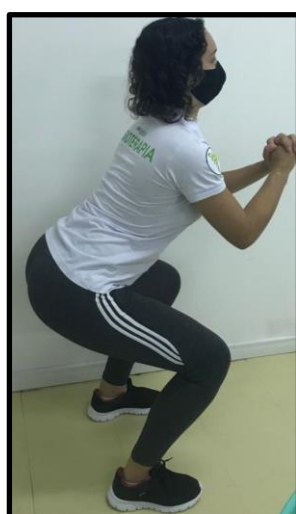
E-mail do autor correspondente: tatiane.martins@descomplica.com.br



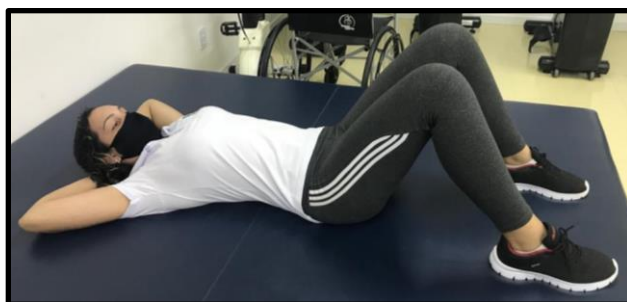
Paciente sentada, realiza extensão do membro inferior, elevando a mão até o pé, onde o outro membro fica em flexão (3x10, antes do treino, 2x na semana).



Com os membros inferiores cruzados, contraia e em seguida, relaxe bem lentamente os músculos do assoalho pélvico (3x10, antes do treino 2x na semana).



Paciente em pé, realiza um agachamento com os pés na mesma direção do ombro, sempre realizando contração (3x10, antes do treino, 2x por semana).



Deite-se num colchonete no chão, membros inferiores flexionados, em direção aos ombros, relaxe as nádegas e o abdômen. Depois, aperte a musculatura do assoalho pélvico durante cinco segundos (3x10, antes do treino 2x por semana).



Em pé, apoiando as costas na parede, realize um agachamento contraindo o músculo do assoalho pélvico (3x10, antes do treino, 2x na semana).



Paciente realizando a passada, andando quase encostando o joelho no chão e realizando esse movimento alternando os dois membros (3x10, antes do treino, 2x na semana).