



PROJETO DE PESQUISA - CONHECIMENTO SOBRE O ASSOALHO PÉLVICO EM MULHERES PRATICANTES DE ATIVIDADES DE ALTO IMPACTO.

Tamires do Vale Massarico¹; Marta Helena Souza De Conti²

^{1,2} Área de Ciências da Saúde – Centro Universitário Sagrado Coração –
tamiresdovalemassarico@gmail.com, madeconti@yahoo.com.br

Tipo de pesquisa: Iniciação Científica com bolsa – PIBIC
Agência de fomento: CNPq
Área do conhecimento: Saúde – Fisioterapia

O presente estudo tem como objetivo avaliar o conhecimento sobre o assoalho pélvico e suas possíveis disfunções em mulheres praticantes de atividades de alto impacto. Trata-se de um estudo transversal e observacional, realizado com mulheres maiores de 18 anos, praticantes de exercícios de alto impacto, como corrida, *Crossfit*, vôlei e ginástica olímpica. A coleta de dados será feita de forma online, por meio do Google Forms, após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). As participantes responderão a dois instrumentos: um questionário elaborado pelas autoras, contendo informações pessoais, antropométricas e sobre a rotina de exercícios, e o *Prolapse and Incontinence Knowledge Quiz* (PIKQ-Br), instrumento validado que avalia o conhecimento sobre incontinência urinária e prolapso de órgãos pélvicos. Os dados obtidos serão analisados por meio de estatística descritiva (médias, desvios-padrão e frequências) e comparados pelo teste t de *Student*, adotando-se nível de significância de 5% ($p < 0,05$). Como produto educacional, após a análise dos resultados será desenvolvido um aplicativo informativo (APP) a ser disponibilizado gratuitamente às participantes. O aplicativo apresentará, de forma interativa e didática, a anatomia, função e principais disfunções do assoalho pélvico, com representações gráficas, explicações simples e recursos visuais. O intuito é promover a educação em saúde, ampliando o conhecimento sobre o tema e incentivando o autocuidado e a prevenção de disfunções pélvicas em mulheres que realizam atividades de alto impacto.

Palavras-chaves: Assoalho pélvico. Exercício físico. Saúde da mulher.