

756 - ENTRE QUILÔMETROS PERCORRIDOS E PERDAS URINÁRIAS: CONHECIMENTO, ATITUDE E PRÁTICA DE CORREDORAS

Tipo: ORAL – DESTAQUE

Autores: MAYRA HELENA KOCK (PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO PARANÁ, CURITIBA, BRASIL), **DAIANA DE PAULA (PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO PARANÁ, CURITIBA, BRASIL)**, DAISA GALANA GOMES BATISTA (PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO PARANÁ, CURITIBA, BRASIL), GISELA MARIA ASSIS (ESCOLA DE ENFERMAGEM DA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO, SÃO PAULO, BRASIL), TALITA DOS SANTOS ROSA (ESCOLA DE ENFERMAGEM DA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO, SÃO PAULO, BRASIL)

Introdução: A incontinência urinária (IU) é prevalente entre mulheres fisicamente ativas, mas ainda pouco reconhecida em contextos esportivos. Corredoras amadoras, que praticam corrida regularmente sem fins profissionais, podem estar mais expostas à IU devido ao impacto da atividade sobre o assoalho pélvico. Há escassez de estudos que investiguem prevalência, fatores associados e comportamentos preventivos nesse grupo. **Objetivo:** identificar a prevalência de incontinência urinária em mulheres praticantes de corrida de rua, verificar sua associação com a prática desportiva, avaliar o nível de conhecimento, atitude e prática sobre o tema e investigar o interesse por programas de prevenção e fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico. **Métodos:** Estudo transversal, exploratório e quantitativo com 306 mulheres brasileiras ≥ 18 anos, praticantes regulares de corrida de rua. A coleta ocorreu entre março e abril de 2025, por formulário eletrônico autoadministrado. Foram utilizados o ICIQ-SF e um instrumento validado de avaliação de Conhecimento, Atitude e Prática (CAP). As análises incluíram estatística descritiva, testes bivariados e correlações. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da PUC-PR (parecer nº 7.413.772), conforme Resolução nº 466/2012. A participação foi voluntária, anônima e segura, com proteção de dados conforme a LGPD. **Resultados:** A prevalência de IU foi de 41,2%, com predominância do tipo de esforço. Apenas 37,9% acreditavam que a corrida poderia causar perdas urinárias, sugerindo dissociação entre vivência clínica e percepção de risco. A IU teve impacto funcional: 12,4% relataram interferência nos treinos, 14,4% queda na motivação, 25,8% uso de absorventes e 38,2% evitavam líquidos antes da corrida. Quanto ao CAP, 72,6% apresentaram conhecimento adequado, 100% atitude positiva e apenas 24,5% relataram práticas preventivas. Mulheres com práticas adequadas tiveram escores mais altos de IU ($p < 0,001$), indicando padrão reativo. A literatura sugere que muitas abandonam o exercício pela IU, enquanto outras buscam tratamento para seguir ativas. Houve correlação negativa entre o escore do ICIQ-SF e a frequência ($r = -0,181$; $p = 0,001$) e distância semanal de corrida ($r = -0,138$; $p = 0,016$), sem associação com tempo total de prática. Mulheres continentais corriam com maior frequência (3,18 vs. 2,87) e percorreram maiores distâncias (21,56 vs. 18,14 km), indicando possível autolimitação entre sintomáticas. A maioria (88,05%) demonstrou interesse em treinamentos do assoalho pélvico, preferindo vídeos educativos (38,4%). Das 95 que buscaram ajuda profissional, 37,9% procuraram fisioterapia, 33,7% medicina e apenas 6,3% enfermagem, revelando oportunidade de maior atuação dessa categoria. A amostragem por conveniência e coleta eletrônica podem ter privilegiado participantes com maior escolaridade e acesso digital, limitando a representatividade. Sugere-se ampliar a diversidade das amostras em estudos futuros. **Conclusão:** A IU é frequente entre corredoras amadoras e impacta negativamente sua motivação e adesão à prática esportiva. Apesar do bom conhecimento, há baixa adoção de medidas preventivas. Os dados reforçam a necessidade de estratégias educativas acessíveis, com foco na promoção da saúde pélvica e na manutenção da prática segura.