

## **Abstrakt:**

**Autor:** Eliška Kopecká

**Název:** Močová inkontinence u sportovkyň ve věku 18-30 let

**Cíl:** Cílem práce je kvantitativně analyzovat prevalenci a charakter močové inkontinence u mladých sportovkyň ve věku 18-30 let pomocí online dotazníku vlastní konstrukce.

**Metody:** Výzkum byl proveden kvantitativní metodou v podobě online dotazníku vlastní konstrukce. Distribuován byl na sociálních sítích a rozeslán emailem mezi sportovní kluby a fitness centra. Dotazník obsahoval 24 otázek. Respondentky mohly volit uzavřené i otevřené odpovědi.

**Výsledky:** Z výsledků dotazníkového šetření vyplývá, že močová inkontinence je poměrně častým problémem mezi mladými sportovkyněmi ve věku 18-30 let. Vzorek tvořilo 132 žen, z nichž 46,2 % respondentek má zkušenost s močovou inkontinencí během sportovních aktivit. Z analýzy dotazníkových odpovědí lze odvodit, že většina respondentek (98) má částečné nebo žádné znalosti o pánevním dnu. Byla by potřeba lepšího vzdělávání a informovanosti v této oblasti. Postoje k preventivním opatřením a odbornému školení byly vesměs pozitivní, s vysokou ochotou zapojit se do preventivních programů. 94 (71,2 %), projevuje zájem o preventivní zařazení cviků na pánevní dno do tréninků.

**Závěr:** Močová inkontinence je významným problémem mezi mladými sportovkyněmi, což podtrhuje potřebu zvýšení povědomí a implementace preventivních programů zaměřených na zdraví pánevního dna. Další výzkum a vzdělávací aktivity jsou klíčové pro efektivní zvládnutí této problematiky. Tato práce poskytuje cenné poznatky, které mohou přispět ke zlepšení kvality života mladých sportovkyň a jejich sportovní výkonnosti.

**Klíčová slova:** pánevní dno, prevence, hluboký stabilizační systém páteře, ochablost močového měchýře, ženy, kvalita života, metody, sport