

**PREVALÊNCIA DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM ATLETAS FEMININAS
NAS MODALIDADES ESPORTIVAS DE IMPACTO**

**PREVALENCE OF URINARY INCONTINENCE IN FEMALE ATHLETES IN
IMPACT SPORTS MODALITIES**

Mariana Teodoro Barreto
Dailane Souza Santos
Flávia Vanessa Calvacante
Pauline Bispo Santos

RESUMO

O objetivo do trabalho é identificar e analisar a prevalência da incontinência urinária em atletas femininas nas modalidades esportivas de impacto. Trata-se de uma revisão da literatura e para tanto foi utilizado banco de dados de artigos publicados nos últimos 10 anos. Tiveram como meta a inclusão de 29 materiais nas categorias de artigos originais, dissertações, teses, escritas na língua portuguesa. Foram apresentados os dados através da análise e critérios de informações de forma resumida sobre o que os artigos mostraram nos seus estudos e suas conclusões analisadas. Conclui-se que a incontinência urinária e a incontinência urinária de esforço são condições prevalentes em atletas femininas nas modalidades esportivas de impacto e não devem ser encaradas como algo comum em nenhuma faixa etária.

PALAVRAS-CHAVE: assoalho pélvico; atletas femininas; incontinência urinária; esporte de impacto; modalidades esportivas.

ABSTRACT

The aim of the study is to raise questions and analyze the presence of urinary incontinence in female athletes in impactful physical activities. This is a literature review and a database of articles published in the last 10 years was used. The goal was to include 29 materials in the categories of original articles, dissertations, theses, written in Portuguese. Data were presented through the analysis and information criteria in a summarized form about what the articles showed in their studies and their analyzed conclusions. It is concluded that urinary incontinence and stress urinary incontinence are prevalent conditions in female athletes in impact sports and should not be seen as something common in any age group.

KEYWORDS: pelvic floor; female athletes; urinary incontinence; impact sport; sports modalities.

1. INTRODUÇÃO

A Sociedade Internacional de Continência define a incontinência urinária (IU) como qualquer perda involuntária de urina. A IU é classificada em três tipos: incontinência urinária de esforço (IUE), relacionada com a elevação da pressão abdominal, incontinência de urgência (IUU), relacionada com bexiga hiperativa, com ou sem hiperatividade do detrusor e incontinência urinária mista (IUM), quando existe componente de esforço e de urgência reunidos. (SILVA *et al.* 2017).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) os problemas urinários atingem 10% da população de um país. A Incontinência Urinária é muito comum, mas as pessoas ficam muito inibidas para pedir ajuda. Pesquisas mostram que existem pessoas que não buscam ajuda, cujo estado podia se beneficiar com tratamentos, e outras pessoas que melhorariam sua qualidade de vida. Estudos científicos mostram que no Brasil cerca de 18 milhões de pessoas sofrem de perda involuntária de urina, sendo que cerca de 80% são mulheres. O problema se acentua no pós-parto, em atletas, na menopausa e na terceira idade. Iremos dar ênfase a IUE, por nosso tema estar relacionado às atletas femininas nas modalidades de impacto.

A incontinência urinária de esforço tem impacto na vida de muitas mulheres (FERNANDES *et al.* 2015). As atividades de impacto podem influenciar negativamente a qualidade de vida das mulheres que a praticam devido ao fator de risco de desenvolver a IUE (NAVES, 2016). Atividades que caracterizam uma maior repetição biomecânica tendem a aumentar o esforço sobre a parede intra-abdominal, abalando em diversos graus toda a região pélvica, sendo comum a perda de urina pela repetição (AZEVEDO, 2013). O estímulo ao assoalho pélvico, durante momento de exacerbada pressão intra-abdominal, pode ser solicitado às mulheres para uma melhora das queixas de perda urinária, seja em mulheres que apresentam sintomas ou saudáveis (VIRTUOSO; MENEZES; MAZO, 2015).

Os estudos mostram que as mulheres com essa disfunção tendem a se tornarem distantes da família e privar-se socialmente, abordando a prática do silêncio e enfrentando a situação sozinha (VOLKMER *et al.* 2011). A descoberta de forma rápida garante uma melhor abordagem e solução do problema, evitando maiores contratempos e dando melhor qualidade de vida ao paciente (CARVALHO *et al.* 2014).

É necessário que as atletas detenham o conhecimento, atitudes adequadas sobre esta disfunção e realizem estratégias práticas apropriadas para minimizar a perda urinária. Cinquenta e sete por cento delas apresentaram menos chance em desenvolver IU possuindo o

conhecimento adequado (CARDOSO, 2017). As medidas importantes a serem adotadas são a informação e o reconhecimento de sinais de alerta (PARMIGIANO *et al.* 2014). O objetivo do trabalho é identificar e analisar a prevalência da incontinência urinária em atletas femininas nas modalidades esportivas de impacto.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão da literatura e para tanto foi utilizado banco de dados Temas em saúde, SCIELO, Repositório Institucional, Repositório Aberto, Revista de Atenção à Saúde, Associação Catarinense de Medicina, Acervo Digital São Lucas, Arquivos de ciência do esporte, Repositório Institucional - UFU, Portal Regional da BVS, ResearchGate, Saúde & transformação social, Revista Inspirar - movimento & saúde, Fisioterapia Brasil, UNISC, library.org, FEUP. Para seleção de artigos publicados nos últimos 10 anos, com abordagem do tema prevalência da incontinência urinária em atletas femininas nas modalidades esportivas de impacto. As buscas foram realizadas utilizando-se as palavras-chave: assoalho pélvico; atletas femininas; incontinência urinária; esporte de impacto; modalidades esportivas. Tiveram como meta a inclusão de 29 materiais nesta pesquisa nas categorias de artigos originais, dissertações, teses, escritas na língua portuguesa. A abordagem dos dados encontrados foi subdividida em três para delimitação dos fatos e um entendimento.

3. RESULTADO

Vários estudos foram feitos para identificar a predominância da IU nas atletas. Como as atividades de impacto exigem grande esforço físico, podem provocar aumento na pressão interna abdominal e sobrecarregar os órgãos pélvicos, ocasionando a incontinência urinária.

Na tabela 1 foram apresentados os dados através da análise e critérios de informações de forma resumida sobre o que os artigos mostraram nos seus estudos e suas conclusões analisadas.

Tabela 1

ARTIGO	AUTOR /ANO	OBJETIVO	MÉTODO	CONCLUSÃO
Incontinência urinária em mulheres praticantes de Cross Fi	Santana, <i>et al.</i> 2019	Levantar a prevalência de IU em mulheres que praticam a modalidade crossfit na cidade de Rio Branco - Acre, Atibaia - SP, São Paulo –	Foi realizado um estudo multicêntrico, descritivo, observacional e quantitativo em mulheres.	Concluimos que existe uma prevalência de mulheres com IU que praticam exercícios de alto impacto como a modalidade de crossfit afim desta pesquisa.

SP, São Jose – SC.				
Função muscular do assoalho pélvico em atletas de voleibol feminino de porto velho/ro.	Frágoas; Nunes; Sampaio. 2018	Avaliar a prevalência de queixa de IU, função MAP em mulheres adultas jovens atletas de voleibol.	O estudo consistiu em 11 atletas de voleibol com idade superior a 18 anos.	Este estudo possibilitou verificar que a prática de voleibol pode interferir de forma negativa na função MAP, predispondo à IU.
Avaliação da qualidade de vida em mulheres com sintomas de incontinência urinária de esforço praticantes de atividade física.	Naves, <i>et al.</i> 2016	Identificar os sintomas da IUE em mulheres praticantes de atividade física, e a qualidade de vida das mesmas.	Foram entrevistadas 42 mulheres matriculadas em academia de ginástica por meio de um questionário de identificação dos sintomas da IUE.	O presente estudo sugere que mulheres praticantes de atividade física, podem apresentar queixas de sintomas urinários. As atividades de impacto é um fator de risco importante para o desenvolvimento da IUE
Prevalência de incontinência urinária em atletas praticantes de corrida de rua	Ferraz, <i>et al.</i> 2018	Avaliar a prevalência de IU em atletas praticantes de corrida de rua.	Estudo do tipo transversal, com amostra de 61 atletas corredores de rua.	Prevalência em IU condizente com estudos anteriores, sendo o tipo de IU mais prevalente foi a IUE.
Avaliação do assoalho pélvico de atletas: existe relação com a incontinência urinária?	Araujo, <i>et al.</i> 2015	Comparar a capacidade de contração dos músculos do assoalho pélvico das atletas.	Estudo caso-controlado que incluiu 93 mulheres (49 atletas e 44 sedentárias)	Embora a capacidade de contração do assoalho pélvico em atletas seja superior às sedentárias, a prevalência de incontinência urinária foi elevada neste grupo de praticantes de esporte de alto rendimento e alto impacto

IU= Incontinência Urinária. MAP= Músculo do Assoalho Pélvico. IUE= Incontinência Urinária de Esforço.
Fonte: Artigos Pesquisados, 2020

4. DISCUSSÃO

Para fins de análise e discussão dos artigos identificados os resultados encontrados mostram que Santana *et al.* (2019), Nunes *et al.* (2018), Naves *et al.* (2016), Ferraz *et al.* (2018) e Araújo *et al.* (2015), verificaram a prevalência da incontinência urinária e a incontinência urinária de esforço em mulheres praticantes de atividade física de impacto, concluindo que essas atividades, a exemplo do voleibol, corrida e crossFit venham a interferir de forma negativa para perda de urina. Reis *et al.* (2011), apresenta maior proporção de perda involuntária de urina mediante esforço físico, em atletas de basquetebol, quando comparado com o voleibol. Araújo *et al.* (2015) cita que é elevada a prevalência da incontinência urinária em jogadoras de basquete

e corredoras de longa distância. As atletas de basquetebol exigem amplo esforço físico e podem ocasionar aumento excessivo na pressão intra-abdominal, sobrecarregar os órgãos pélvicos e causar lesões na musculatura do assoalho pélvico (NEVES, 2020).

De acordo com Frigo *et al.* (2015) o voleibol é caracterizado como uma atividade esportiva de alto impacto podendo interferir na vida das atletas, havendo indícios que contribuem para a incontinência urinária, produzindo um aumento exagerado e freqüente na pressão intra-abdominal, um dos fatores desencadeadores da incontinência urinária de esforço em atletas. Dos vários tipos de incontinência urinária que acometem desportista a incontinência urinária de esforço é a que mais predomina no desporto de alto impacto a exemplo do trampolim (MAIA; DA ROZA; MASCARENHAS, 2015).

Martins *et al.* (2017) afirma que atividades com salto é a modalidade mais relatada com queixa de perda de urina, considerado fatores de risco para o desenvolvimento de incontinência urinária, pois, são atividades de alto impacto. Santos *et al.* (2020), apresentou evidências suficientes de que o esporte de impacto é um fator de risco determinante para o desenvolvimento da incontinência urinária, identificando essa existência em várias modalidades. Almeida; Machado (2012) compartilha que mesmo com ausência de outros fatores de risco, mulheres relataram perda de urina durante atividade física.

Divergindo um pouco dos autores, a prevalência da incontinência urinária se dá a modalidades de alto impacto, porém, com treinos de grandes cargas (MARTINS *et al.*, 2017). Concorda Siviero *et al.* (2020) ao dizer que o maior risco de incontinência urinária de esforço em mulheres praticantes de atividades físicas de impacto é o crossFit, uma modalidade de treino com grandes cargas. Para Machado (2017) essa modalidade esportiva crossFit não só apresenta uma fraqueza no assoalho pélvico como também atraso na velocidade da contração, além de uma prevalência seis vezes maior no desenvolvimento de incontinência urinária, devido a esses exercícios serem realizados com peso e em séries com muitas repetições que podem sobrecarregar os músculos que sustentam a parte de baixo do abdômen.

Almeida *et al.* (2011) afirma que o aumento freqüente da pressão intra-abdominal causa sobrecarga nas estruturas que compõem o assoalho pélvico, podendo comprometer os ligamentos e a musculatura, causando fadiga destes músculos e dos que envolve a uretra. Pelo fato disso vir a ocorrer pode comprometer os mecanismos de sustentação, suspensão e contenção da musculatura pélvica. O pavimento pélvico está dividido em dois tipos de estruturas musculares: Constituída pelos músculos levantadores do ânus e músculo coccígeo. Os músculos levantadores do ânus são divididos em: músculo pubovisceral, músculo

pubocccígeo e músculo ileococcígeo. Composta pelos músculos isquiocavernosos, bulbocavernosos, transverso superficial e profundo do períneo, esfíncter anal externo e uretral externo. Ligamentos que se destacam uterosacral, cardinal, pubovesica, pubouretral (SILVA, 2012).

5. CONCLUSÃO

Vários tipos de modalidades esportivas foram citados por autores como: corrida, ginástica de solo, crossfit, voleibol e basquetebol, a maioria concorda que o impacto nestas, causam a incontinência urinária, por ocorrer um aumento excessivo na pressão intra-abdominal, esse aumento pode sobrecarregar os órgãos pélvicos que irão fazer pressão no assoalho pélvico, ocasionando danos a esse grupo muscular, gerando a redução da contração da uretra e conseqüentemente a perda de urina.

A fisioterapia é uma aliada nas estratégias preventivas e da melhoria das disfunções dos músculos do assoalho pélvico. Sendo a incontinência urinária um assunto considerado tabu por muitas atletas, é necessário que elas detenham o conhecimento e atitudes adequadas sobre esta disfunção, conheçam os sintomas e procurem ajuda profissional, saibam a melhor forma de conviver com a situação e ampliem o alcance da conscientização da prevenção, além de realizar estratégias práticas apropriadas para minimizar a perda urinária.

Conclui-se que a incontinência urinária e a incontinência urinária de esforço são condições prevalentes em atletas femininas nas modalidades esportivas de impacto e não devem ser encaradas como algo comum em nenhuma faixa etária.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA M. B. A. DE et al. **Disfunções de assoalho pélvico em atletas.**BVS, v.39, n.8, p.395-402, 2011. Disponível em: [Pesquisa | Portal Regional da BVS \(bvsalud.org\)](https://portal.bvs.br/Pesquisa/PortalRegionaldaBVS/bvsalud.org) Acesso em: 22 out. 2020.

ALMEIDA P.P; MACHADO L.R.G. **A prevalência de incontinência urinária em mulheres praticantes de jump. Fisioterapia.** Mov. v.25, n.1 p.55-65, Curitiba, 2012. Disponível em: [SciELO - Brasil - A prevalência de incontinência urinária em mulheres praticantes de jump](https://scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=0000-0000&lng=pt&nrm=1) **A prevalência de incontinência urinária em mulheres praticantes de jump** Acesso em 24 out. 2020.

ARAÚJO M. P. DE. et al. Avaliação do assoalho pélvico de atletas: Existe relação com a incontinência urinária? **Revista Bras. Med. Esporte**, v.21, n.6, p.442-446, 2015. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbme/a/nRttGFGsPn3LGydMYNf9YRB/?format=pdf> Acesso em: 22 out. 2020.

AZEVEDO R. M. F. **Eficácia do treino dos músculos do pavimento pélvico no tratamento da incontinência urinária de esforço em jovens atletas: um estudo clínico randomizado controlado.** Trabalho de conclusão de curso de Mestre em Fisioterapia Materno-Infantil, pag.12-78, Porto, 2013. Disponível em: [Repositório Institucional da Universidade Fernando Pessoa: Eficácia do treino dos músculos do pavimento pélvico no tratamento da incontinência urinária de esforço em jovens atletas: um estudo clínico randomizado controlado \(ufp.pt\)](#) Acesso em 24 out. 2020.

BARRETO E.; FILONI E.; FITZ F. F., Sintomas do trato urinário inferior em mulheres que praticam exercício físico regularmente. **Revista Terapia Manual**, v.12, p.773-791, 2014. Disponível em: www.umc.br/artigoscientificos/art-cient-0097.pdf Acesso em: 21 out. 2020.

CARVALHO M.P. DE. et al. O impacto da incontinência urinária e seus fatores associados em idosas. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** p.721-730, RJ. 2014. Disponível em: [SciELO - Brasil - O impacto da incontinência urinária e seus fatores associados em idosas O impacto da incontinência urinária e seus fatores associados em idosas](#) Acesso em: 21 out. 2020.

FERNANDES S. et al. Qualidade de vida em mulheres com Incontinência Urinária. **Revista de Enfermagem**, n.5, p.93-99, 2015. Disponível em: [Qualidade de vida de mulheres com incontinência urinária \(bvsalud.org\)](#) Acesso em: 21 out. 2020.

FERRAZ F. DA R. et al. Prevalência de incontinência urinária em atletas praticantes de corrida de rua. **Rev. Aten. Saúde**, v.16, n.57, p.37-44, São Caetano do Sul, 2018. Disponível em: <https://perineo.net/pub/ferraz2018.pdf> Acesso em: 21 out. 2020.

FILHO A. L. S. et al. **Análise dos recursos para reabilitação da musculatura do assoalho pélvico em mulheres com prolapso e incontinência urinária.** *Fisioter. Pesqui.* v.20, n.1, p.90-96, 2013. Disponível em: [Análise dos recursos para reabilitação da musculatura do assoalho pélvico em mulheres com prolapso e incontinência urinária | Fisioter. pesqui;20\(1\): 90-96, mar. 2013. | LILACS \(bvsalud.org\)](#) Acesso em 24 out. 2020.

FRIGO L. F. et al. Avaliação da frequência de incontinência urinária em jogadoras de voleibol amadoras de Santa Maria-RS. **Rev. do Dep. de EDF e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde**, v.6, n.4, p.267-270, RS, 2015. Disponível em: [Avaliação da frequência de incontinência urinária em jogadoras de voleibol amadoras de Santa Maria-RS | Frigo | Cinergis \(unisc.br\)](#) Acesso em: 03 jul. 2021.

MACHADO L. DA S. **Avaliação Funcional do Assoalho Pélvico em Atletas e sua Relação com a Incontinência Urinária.** Trabalho de conclusão de curso de Mestrado Programa de Pós-Graduação em Ciências da Reabilitação da Fundação Universidade Federal de Ciências da Saúde, Porto Alegre, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufcspa.edu.br/jspui/bitstream/123456789/572/...> Acesso em: 23 out. 2020.

MAIA M.; ROZA T. DA.; MASCARENHAS T. **O pavimento pélvico da mulher atleta – perspectiva uroginecológica.** Artigo de revisão, Acta Obstet. Ginecol. Port. v.9, n.1, p.56-64, 2015. Disponível em: www.fspog.com/fotos/editor2/10_20151-ar_14-00034.pdf Acesso em: 23 out. 2020.

MARTINS L.A. et al. A perda de urina é influenciada pela modalidade esportiva ou pela carga de treino. Uma revisão sistemática. **Revista Bras Med Esporte**, v.23, n.1, p.73-77, 2017. Disponível em: [A PERDA DE URINA É INFLUENCIADA PELA MODALIDADE ESPORTIVA OU PELA CARGA DE TREINO? UMA REVISÃO SISTEMÁTICA | Rev. bras. med. esporte; 23\(1\): 73-77, jan.-fev. 2017. tab, graf | LILACS \(bvsalud.org\)](http://LILACS(bvsalud.org)|Rev.bras.med.esporte;23(1):73-77,jan.-fev.2017.tab,graf) Acesso em: 21 out. 2020.

NAVES P. P. et al. Avaliação da qualidade de vida em mulheres com sintomas de incontinência urinária de esforço praticantes de atividade física. **Revista Inspirar**. ed. 37, v.8, n.1, p.10-16, 2016. Disponível em: AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES COM SINTOMAS DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA – Faculdade Inspirar Acesso em: 21 out. 2020.

NEVES P. A. DOS S. **Caracterização do Controle Urinário em desportistas de Competição:** Estudo de jovens atletas femininas de Basquetebol e de Voleibol. Projeto elaborado com vista à obtenção do grau de Mestre em Fisioterapia, na Especialidade de Saúde da Mulher. p. 03-23, Lisboa, 2020. Disponível em: https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/33047/1/Trabalho%20de%20Projeto_Patrici%20Neves_Mestrado%20Fisioterapia.pdf Acesso em: 03 jul. 2021.

NUNES I. DE C.; SAMPAIO R. M. **Função muscular do assoalho pélvico em atletas de voleibol feminino de Porto Velho/RO.** Trabalho de conclusão de curso de graduação do Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, 2018. Disponível em: [Função muscular do assoalho pélvico em atletas de voleibol feminino de Porto Velho/RO \(saolucas.edu. br\)](http://saolucas.edu.br) Acesso em: 23 out. 2020.

PARMEGIANO T.R. et al. **Avaliação ginecológica pré-participação da mulher atleta: uma nova proposta.** Einstein, p.460-466, 2014. Disponível em: SciELO - Brasil - Pre-participationgynecologicalevaluationoffemaleathletes: a new proposal Pre-participationgynecologicalevaluationoffemaleathletes: a new proposal Acesso em: 21 out. 2020.

REIS A. O. et al. Estudo Comparativo da Capacidade de Contração do Assoalho Pélvico em Atletas de Voleibol e Basquetebol. **RevBras Med Esporte**. v.17, n.2, Belém, PA, 2011. Disponível em: SciELO - Brasil - Estudo comparativo da capacidade de contração do assoalho pélvico em atletas de voleibol e basquetebol Estudo comparativo da capacidade de contração do assoalho pélvico em atletas de voleibol e basquetebol Acesso em: 24 out. 2020.

ROSA P.V.DA. et al. **Prevalência de incontinência urinária em mulheres praticantes de jump.** Fisioterapia Brasil, v.17, n.1, p.46-49, 2016. Disponível em: prevalencia-de-incontinencia-urinaria-em-mulheres.pdf (bvsalud.org) Acesso em: 21 out. 2020.

SANTANA A. A. C. et al. **Incontinência urinária em mulheres praticantes de Cross Fit.** Arquivos de Ciências do Esporte. v.7, n.3, p.120-122, 2019. Disponível em: *seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces/article/downloa...* Acesso em: 21 out. 2020.

SANTOS A. M. DOS. et al. **Ocorrência de Incontinência urinária em praticantes de esportes de alto impacto:** Uma revisão integrada da literatura. Temas em saúde. v.20, n.2, p.286-314. João Pessoa, 2020. Disponível em: [20216.pdf \(temasemsaude.com\)](#) Acesso em: 22 out. 2020.

SILVA A. R. M. G. DA. **Estudo Biomecânico da Cavidade Pélvica da Mulher.** Dissertação elaborada com vista à obtenção do grau de Mestre em Bioengenharia Ramo Engenharia Biomédica. p.01-89, Porto, 2012. Disponível em: [Estudo Biomecânico da cavidade pélvica da Mulher \(up.pt\)](#) Acesso em: 03 jul. 2021.

SILVA R. DE M. et al. **A prática esportiva e o assoalho pélvico feminino:** uma revisão da literatura. Arquivo de Ciências do Esporte, v.7, n.1, 2019. Disponível em: *seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces/article/view/3502* Acesso em: 23 out. 2020.

SILVA R. DE M. **Prevalência de Incontinência Urinária em corredoras de Uberlândia.** Trabalho de conclusão de curso de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Uberlândia, 2017. Disponível em: [repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/21149/1](#) Acesso em: 21 out. 2020.

SILVA C. P. DA et al. **Incontinência urinária:** uma breve revisão da literatura. Projeto elaborado com vista à obtenção do grau de graduação em Medicina, RS, 2017. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/05/883713/iu-final_rev.pdf Acesso em: 03 jul. 2021.

SIVIERO J.C. et al. **Fatores associados à incontinência urinária de esforço em mulheres praticantes de crossfit.** Arq. Catarin Med. p.23-33, 2020. Disponível em: [Fatores associados à incontinência urinária de esforço em mulheres praticantes de crossfit | ACM arq. catarin. med;49\(1\): 23-33, jan.-mar. 2020. | LILACS \(bvsalud.org\)](#) Acesso em: 21 out. 2020.

VIANA S.B.P. et al. Incontinência Urinária e Sexualidade no cotidiano de mulheres em tratamento fisioterápico: uma abordagem qualitativa. **Sau. & Transf.** v.3, n.4, p.62-70, Florianópolis, 2012. Disponível em: [Incontinência urinária e sexualidade no cotidiano de mulheres em tratamento fisioterápico: uma abordagem qualitativa \[Urinaryincontinenceandsexuality in thequotidianofwomen in physiotherapytreatment: a qualitative approach\] | Viana | Saúde & Transformação Social / Health & Social Change \(ufsc.br\)](#) Acesso em 24 out. 2020.

VIRTUOSO J. F.; MENEZES E. C.; MAZO G. Z. Fatores de risco para incontinência urinária em mulheres idosas praticantes de exercícios físicos. **Rev. BrasGinecol Obstet.** v.37, n.2, p.82-6, 2015. Disponível em: [SciELO - Brasil - Fatores de risco para incontinência urinária em mulheres idosas praticantes de exercícios físicos Fatores de](#)

risco para incontinência urinária em mulheres idosas praticantes de exercícios físicos
Acesso em: 21 out. 2020.

VOLKMER C. et al. **Incontinência urinária feminina:** revisão sistemática de estudos qualitativos. p.2704-2715, 2011. Disponível em: SciELO - Saúde Pública - Incontinência urinária feminina: revisão sistemática de estudos qualitativos Acesso em: 21 out. 2020.