



ISSN: 2595-1661

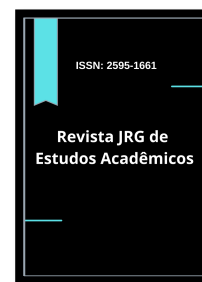
ARTIGO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](#)

## Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>



### Prevalência da incontinência urinária em mulheres atletas, fatores associados e seus impactos na qualidade de vida: uma revisão de literatura

Prevalence of Urinary Incontinence in Female Athletes, Associated Factors, and Its Impacts on Quality of Life: A Literature Review

DOI: 10.55892/jrg.v9i20.3467

ARK: 57118/JRG.v9i20.3467

Recebido: 02/06/2026 | Aceito: 07/06/2026 | Publicado *on-line*: 08/06/2026

#### Maria Iranilda do Nascimento<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0009-0002-9108-3165>

<http://lattes.cnpq.br/9060938663010287>

Ensino superior Albert Sabin (ESAS), DF, Brasil

E-mail [mariadantasdantas638@gmail.com](mailto:mariadantasdantas638@gmail.com)

#### Ronaldo Nunes Lima<sup>2</sup>

<https://orcid.org/0009-0007-1920-4256>

<http://lattes.cnpq.br/3889543773872905>

Ensino Superior Albert Sabin (ESAS), DF, Brasil

E-mail: [prof.ronaldolima@esas.edu.br](mailto:prof.ronaldolima@esas.edu.br)



### Resumo

A incontinência urinária (IU) em mulheres atletas é uma condição frequente e multifatorial, caracterizada pela perda involuntária de urina, especialmente durante esforços físicos que aumentam a pressão intra-abdominal. Embora tradicionalmente associada ao envelhecimento e à gestação, estudos recentes demonstram elevada ocorrência também em mulheres jovens, nulíparas e fisicamente ativas, principalmente praticantes de modalidades esportivas de alto impacto, como CrossFit, corrida, ballet, ginástica e musculação. A prevalência da IU varia amplamente na literatura, podendo atingir valores superiores a 50% em algumas modalidades e até 80% em esportes de alto impacto. Entre os principais fatores associados destacam-se os saltos, corridas, aterrissagens repetidas, elevado volume de treinamento, fadiga ou fraqueza dos músculos do assoalho pélvico e histórico prévio de infecções urinárias. Além dos prejuízos físicos, a IU afeta significativamente a qualidade de vida das atletas, provocando constrangimento, redução da autoestima, insegurança, ansiedade e comprometimento do desempenho esportivo. A fisioterapia pélvica é considerada a principal abordagem conservadora para prevenção e tratamento, utilizando estratégias como treinamento dos músculos do assoalho pélvico, biofeedback, eletroestimulação, reeducação funcional e educação em saúde. Conclui-se que a IU representa um importante problema de saúde no contexto esportivo feminino, exigindo diagnóstico precoce, intervenção especializada e ampliação das pesquisas sobre o tema.

<sup>1</sup> Graduanda em Fisioterapia na ESAS Albert Sabin.

<sup>2</sup> Mestrado em Ciências e tecnologia em saúde pela Universidade de Brasília. Graduação em Enfermagem.



**Palavras-chave:** Incontinência urinária; Mulheres atletas; Assoalho pélvico; Qualidade de vida; Fisioterapia pélvica; Esportes de alto impacto; Saúde da mulher.

### **Abstract**

*Urinary incontinence (UI) in female athletes is a common and multifactorial condition characterized by the involuntary leakage of urine, especially during physical activities that increase intra-abdominal pressure. Although traditionally associated with aging and pregnancy, recent studies have demonstrated a high occurrence of UI among young, nulliparous, and physically active women, particularly those participating in high-impact sports such as CrossFit, running, ballet, gymnastics, and weight training. The prevalence of UI varies widely in the literature, reaching rates above 50% in some sports and up to 80% in high-impact athletic activities. The main associated factors include jumping, running, repeated landings, high training volume, fatigue or weakness of the pelvic floor muscles, and a previous history of urinary tract infections. In addition to its physical consequences, UI significantly affects athletes' quality of life, causing embarrassment, reduced self-esteem, insecurity, anxiety, and impaired sports performance. Pelvic physiotherapy is considered the primary conservative approach for prevention and treatment, employing strategies such as pelvic floor muscle training, biofeedback, electrical stimulation, functional re-education, and health education. In conclusion, UI represents an important health issue in the context of women's sports, requiring early diagnosis, specialized intervention, and further research on the subject.*

**Keywords:** *Urinary incontinence; Female athletes; Pelvic floor; Quality of life; Pelvic physiotherapy; High-impact sports; Women's health.*

## **1. Introdução**

A incontinência urinária (IU) é caracterizada pela perda involuntária de urina e representa uma condição de elevada relevância clínica, social e epidemiológica, dado seu impacto sobre funções fisiológicas, emocionais e comportamentais das mulheres. Embora tradicionalmente associada ao envelhecimento, à gestação, à multiparidade e a alterações hormonais, evidências recentes indicam sua ocorrência também em mulheres jovens, nulíparas e fisicamente ativas, especialmente naquelas envolvidas em modalidades esportivas de alto impacto (Domínguez-Pérez et al., 2026; Lourenço, 2021). A relevância da IU se evidencia não apenas pelas manifestações clínicas, mas também pelos efeitos psicossociais, incluindo constrangimento, isolamento social, comprometimento da autoestima e interrupção de atividades cotidianas, constituindo-se como um importante problema de saúde pública (Santos e Oliveira, 2022).

No contexto esportivo, a IU apresenta características particulares, uma vez que a sobrecarga física e repetitiva imposta por determinadas modalidades compromete a função do assoalho pélvico. Movimentos que envolvem saltos, corridas, aterrissagens, aumento da pressão intra-abdominal e esforços intensivos favorecem episódios de perda urinária, especialmente em atletas submetidas a treinos prolongados e de alta intensidade (Oliveira et al., 2022). Revisões sistemáticas e meta-análises recentes demonstram que a prevalência de IU em mulheres atletas varia amplamente, com estimativas que podem chegar a mais de 40 % em esportes de alto impacto, embora haja heterogeneidade entre modalidades e populações estudadas (Ribeiro et al., 2023; Domínguez-Pérez et al., 2026). Essa variação evidencia que tanto fatores individuais quanto esportivos, como intensidade e volume de treinamento — influenciam a manifestação da IU.



A IU exerce impactos relevantes sobre a qualidade de vida das mulheres atletas, incluindo constrangimento, insegurança, limitação da prática esportiva, prejuízo do desempenho físico e diminuição da autoestima. Aproximadamente um terço das atletas afetadas apresentam redução do desempenho físico, associada a alterações emocionais, sociais e físicas, frequentemente mensuradas por instrumentos validados, como o King's Health Questionnaire (KHQ). Além disso, a subnotificação da IU, resultante do estigma social, do receio de exposição e da falta de conhecimento, dificulta a adoção precoce de estratégias preventivas e terapêuticas adequadas (Santos e Oliveira, 2022).

No que diz respeito às formas de tratamento, a abordagem conservadora constitui a primeira linha de intervenção, incluindo treino do assoalho pélvico (MAP), biofeedback, eletroestimulação, exercícios hipopressivos e ajustes comportamentais, com o objetivo de fortalecer a musculatura pélvica, reduzir episódios de perda urinária e possibilitar a reintegração segura às atividades físicas. Procedimentos cirúrgicos são indicados apenas em casos refratários, destacando-se implantes de esfíncter artificial e técnicas minimamente invasivas (Lourenço, 2021). A atuação do fisioterapeuta especializado em saúde pélvica é essencial, abrangendo avaliação detalhada do assoalho pélvico, prescrição de exercícios específicos, co-contraction muscular e integração funcional com a prática esportiva, sendo relatada como altamente eficaz na melhora da força e resistência muscular, prevenção de episódios de perda urinária e promoção da qualidade de vida (Syeda e Pandit, 2024).

No Brasil, tanto o Sistema Único de Saúde (SUS) quanto a rede privada disponibilizam recursos para manejo da IU. O SUS oferece fisioterapia pélvica, protocolos clínicos padronizados (PCDT) e procedimentos cirúrgicos recentes, como implante de esfíncter artificial, em conformidade com a Portaria 2026 e o PL 5922/13, avaliados pela Conitec (Brasil, 2023). A rede privada disponibiliza cobertura de fisioterapia e procedimentos cirúrgicos via planos de saúde, garantindo atendimento legalmente obrigatório, como observado em planos como a Caixa Saúde (Brasil, 2020).

Diante do exposto, a incontinência urinária em mulheres atletas apresenta elevada prevalência, sobretudo em modalidades de alto impacto, sendo influenciada por fatores físicos, comportamentais e esportivos, com repercussões importantes sobre a qualidade de vida e o desempenho esportivo. Considerando a relevância do tema e a necessidade de estratégias terapêuticas eficazes, torna-se fundamental compreender de forma abrangente a ocorrência da IU, os fatores associados, os impactos sobre a qualidade de vida e as possibilidades de intervenção, tanto no contexto do SUS quanto na rede privada, sendo este o objetivo do presente estudo a partir de uma revisão de literatura.

## 2. Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, de natureza descritiva, com abordagem qualitativa, desenvolvida com o objetivo de compreender a ocorrência da incontinência urinária em mulheres atletas, bem como os fatores associados, seus impactos na qualidade de vida e as possibilidades de intervenção fisioterapêutica.

A busca pelas publicações foi iniciada em agosto de 2025, período correspondente ao início da elaboração do pré-projeto, em bases de dados eletrônicas amplamente utilizadas na área da saúde, sendo elas: PubMed, Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Google Acadêmico. A escolha dessas bases justifica-se pela relevância científica e pela



abrangência na indexação de publicações relacionadas à saúde da mulher, fisioterapia, uroginecologia e medicina esportiva.

Para a construção da estratégia de busca, foram utilizados descritores em português, combinados entre si por meio dos operadores booleanos **AND** e **OR**, com o objetivo de ampliar a sensibilidade e a especificidade da pesquisa. Os principais termos empregados foram: “incontinência urinária”, “atividade física”, “mulheres atletas”, “esportes”, “assoalho pélvico”, “qualidade de vida” e “fisioterapia”. A busca foi delimitada a publicações realizadas entre 2016 e 2026, considerando a necessidade de atualização científica sobre o tema.

Inicialmente, foram identificadas aproximadamente 35 publicações relacionadas ao tema. Após a leitura dos títulos e resumos, foram excluídos estudos duplicados, textos incompletos e publicações que não apresentavam relação direta com os objetivos da pesquisa. Em seguida, os estudos pré-selecionados foram analisados na íntegra, resultando na inclusão final de 10 publicações consideradas pertinentes para compor esta revisão.

Foram incluídas publicações nacionais, disponíveis na íntegra, relacionadas à incontinência urinária em mulheres atletas, aos fatores associados, aos impactos na qualidade de vida e às possibilidades de intervenção fisioterapêutica. Foram excluídos estudos e publicações que não apresentavam relação direta com o tema, materiais duplicados, textos incompletos ou que não respondiam aos objetivos propostos pela pesquisa.

A seleção das publicações ocorreu em três etapas sequenciais. Na primeira etapa, realizou-se a leitura dos títulos e resumos, a fim de identificar publicações potencialmente relevantes. Na segunda etapa, as publicações pré-selecionadas foram analisadas na íntegra para verificação da elegibilidade. Na terceira etapa, foi realizada a extração e organização dos dados, contemplando autor, ano de publicação, delineamento metodológico, população estudada, modalidade esportiva, ocorrência ou prevalência de incontinência urinária, fatores associados, impactos na qualidade de vida, possibilidades de intervenção fisioterapêutica e principais conclusões.

### **3. Fundamentação Teórica**

A incontinência urinária (IU) é definida como qualquer perda involuntária de urina, sendo considerada uma condição de elevada relevância clínica e social, devido ao seu impacto multidimensional na vida das mulheres. Embora historicamente associada ao envelhecimento, à gestação e ao puerpério, evidências recentes demonstram que a IU também acomete mulheres jovens, saudáveis e fisicamente ativas, especialmente aquelas envolvidas em práticas esportivas intensas (Moraes et al., 2024; Saboia; Soares, 2022). Nesse contexto, destaca-se a incontinência urinária de esforço (IUE), que ocorre em situações de aumento da pressão intra-abdominal, como durante saltos, corridas e esforços físicos, sendo a forma mais prevalente entre mulheres atletas (Silva et al., 2023).

No ambiente esportivo, a fisiopatologia da IU está diretamente relacionada às adaptações e sobrecargas impostas ao assoalho pélvico. O aumento repetitivo da pressão intra-abdominal, associado à execução contínua de movimentos de impacto, pode levar à fadiga muscular e à diminuição da capacidade de sustentação das estruturas pélvicas, favorecendo episódios de perda urinária (Martins et al., 2017). Além disso, a literatura aponta que a prática esportiva de alta intensidade promove microtraumas repetitivos nessa musculatura, comprometendo sua função ao longo do tempo, o que reforça a relação entre atividade física e disfunções do assoalho pélvico (Silva; Palles; Ferreira, 2020).



A prevalência da IU em mulheres atletas apresenta grande variabilidade entre os estudos, refletindo diferenças metodológicas, populacionais e nos instrumentos de avaliação utilizados. Revisões sistemáticas indicam prevalências que variam de 6,14% a 88,9%, sendo mais elevadas em esportes de alto impacto (Saboia; Soares, 2022). Em modalidades específicas, como o CrossFit, estudos apontam prevalência entre 20% e 38,6% (Silva et al., 2023), enquanto revisões sistemáticas sugerem média aproximada de 36% (Siqueira; Rodrigues; Sarro, 2024). Por outro lado, Moraes et al. (2024) identificaram prevalência de 21,9% em mulheres fisicamente ativas, evidenciando que a IU também está presente fora do contexto competitivo de alto rendimento.

A ocorrência da IU em mulheres atletas é reconhecida como multifatorial, envolvendo fatores biomecânicos, fisiológicos e comportamentais. Entre os principais fatores associados, destacam-se os exercícios de alto impacto, como saltos e corridas, o volume e a frequência de treino, além de fatores individuais, como histórico prévio de incontinência urinária e infecções urinárias (Martins et al., 2017; Lopes et al., 2020). O estudo de Moraes et al. (2024) evidenciou associação significativa entre IU e infecção urinária prévia, enquanto Lopes et al. (2020) demonstraram que mulheres com histórico de IU apresentam maior probabilidade de recorrência durante a prática esportiva. Além disso, Siqueira, Rodrigues e Sarro (2024) apontam que o aumento do volume de treino pode triplicar o risco de desenvolvimento da IU, reforçando o papel da sobrecarga física na etiologia da condição.

No que se refere às modalidades esportivas, aquelas que envolvem maior impacto e exigência do assoalho pélvico são as mais frequentemente associadas à IU. Entre elas, destacam-se o *CrossFit*, a corrida, a ginástica e o jump, além da musculação em determinadas condições (Silva et al., 2023; Silva; Nascimento; Alencar, 2021). No *CrossFit*, exercícios como *double unders*, *box jumps*, corridas e agachamentos são frequentemente descritos como desencadeadores da perda urinária, devido ao aumento súbito e repetitivo da pressão intra-abdominal (Silva et al., 2023). De forma semelhante, Moraes et al. (2024) identificaram que o ato de pular representa o principal gatilho para episódios de perda urinária, corroborando os achados de Martins et al. (2017), que também destacam a importância dos movimentos de impacto na ocorrência da IU.

Os impactos da incontinência urinária vão além dos aspectos físicos, afetando significativamente a qualidade de vida das mulheres atletas. A literatura descreve repercussões emocionais, sociais e esportivas, incluindo vergonha, constrangimento, insegurança, redução da autoestima e limitação da prática de atividades físicas (Silva; Nascimento; Alencar, 2021). Em alguns casos, a IU pode levar à diminuição do desempenho esportivo e até ao abandono da prática esportiva, especialmente quando associada a sintomas mais intensos (Silva; Palles; Ferreira, 2020). Embora Lopes et al. (2020) tenham observado que a maioria das mulheres relata impacto mínimo na qualidade de vida, uma parcela significativa apresenta interferência moderada, indicando que mesmo sintomas considerados leves podem gerar consequências relevantes no cotidiano e na prática esportiva.

Além disso, a IU é frequentemente subnotificada entre mulheres atletas, uma vez que muitas não procuram assistência profissional por vergonha, desconhecimento ou por considerarem a perda urinária como algo comum no contexto esportivo (Silva; Palles; Ferreira, 2020). Essa subnotificação contribui para o agravamento do quadro, dificultando o diagnóstico precoce e a implementação de estratégias preventivas e terapêuticas adequadas, o que reforça a necessidade de maior conscientização sobre o tema (Moraes et al., 2024).



No que diz respeito ao tratamento, a abordagem da IU pode variar de acordo com a gravidade dos sintomas e as características individuais da paciente. A primeira linha de tratamento é, geralmente, conservadora, com destaque para a fisioterapia pélvica, que tem como objetivo fortalecer o assoalho pélvico, melhorar a função muscular e reduzir os episódios de perda urinária (Silva et al., 2023). Entre os recursos utilizados, destacam-se os exercícios de contração muscular, biofeedback, eletroestimulação e reeducação comportamental, sendo considerados eficazes principalmente em mulheres atletas (Silva; Nascimento; Alencar, 2021).

Além do tratamento conservador, podem ser utilizadas abordagens medicamentosas, especialmente em casos associados a outros tipos de incontinência, como a incontinência urinária de urgência. Entretanto, em mulheres atletas jovens, essa abordagem é menos frequente, sendo geralmente reservada para situações específicas (Saboia; Soares, 2022). Já os procedimentos cirúrgicos são indicados em casos mais graves ou refratários ao tratamento conservador, embora sua aplicação seja menos comum nesse público, devendo ser cuidadosamente avaliada em função dos impactos sobre a prática esportiva (Silva; Palles; Ferreira, 2020).

A atuação do fisioterapeuta é fundamental tanto na prevenção quanto no tratamento da IU em mulheres atletas. Esse profissional desempenha papel essencial na avaliação da função do assoalho pélvico, na identificação de fatores de risco e na prescrição de exercícios específicos para fortalecimento muscular (Silva et al., 2023). Além disso, o fisioterapeuta pode atuar na adaptação das atividades esportivas, orientando sobre técnicas adequadas de execução dos exercícios e controle da pressão intra-abdominal, contribuindo para a redução dos sintomas e para a manutenção da prática esportiva de forma segura (Martins et al., 2017).

No contexto brasileiro, o manejo da IU pode ocorrer tanto no Sistema Único de Saúde (SUS) quanto na rede privada, sendo importante destacar que ambas as esferas oferecem possibilidades de diagnóstico e tratamento. O SUS disponibiliza atendimento multiprofissional, incluindo fisioterapia pélvica e acompanhamento clínico, enquanto a rede privada oferece maior facilidade de acesso a especialistas e recursos terapêuticos (Saboia; Soares, 2022). No entanto, ainda existem desafios relacionados ao acesso, à qualidade da assistência e à conscientização das mulheres sobre a importância do tratamento, especialmente no contexto esportivo (Moraes et al., 2024).

Dessa forma, a literatura evidencia que a incontinência urinária em mulheres atletas é uma condição complexa, multifatorial e de elevada prevalência, estando associada principalmente à prática de esportes de alto impacto e à sobrecarga do assoalho pélvico. Seus impactos na qualidade de vida e no desempenho esportivo, aliados à subnotificação e à necessidade de abordagem multidisciplinar, reforçam a importância de estratégias de prevenção, diagnóstico precoce e tratamento adequado, com destaque para a atuação do fisioterapeuta na promoção da saúde pélvica (Siqueira; Rodrigues; Sarro, 2024).

#### **4. Resultados e Discussão**

Nesta seção, são apresentados e discutidos os principais achados das publicações selecionadas para esta revisão, organizados de acordo com os objetivos propostos no estudo. Inicialmente, apresenta-se a caracterização das publicações incluídas, contemplando informações como autor, ano, população investigada, modalidade esportiva, prevalência de incontinência urinária, fatores associados e principais conclusões. Em seguida, a discussão será estruturada a partir dos seguintes eixos temáticos: ocorrência e prevalência da incontinência urinária em mulheres atletas,



fatores associados à sua manifestação, impactos na qualidade de vida e possibilidades de intervenção fisioterapêutica.

Foram selecionadas publicações que abordam a ocorrência da incontinência urinária em mulheres atletas e fisicamente ativas, bem como seus fatores associados, impactos na qualidade de vida e possíveis relações com determinadas modalidades esportivas. Os estudos analisados demonstram que a incontinência urinária está presente em diferentes grupos de mulheres praticantes de atividade física, principalmente naquelas expostas a exercícios de alto impacto, saltos, corridas, aumento da pressão intra-abdominal e elevada carga de treinamento.

A Tabela 1 apresenta a caracterização dos estudos incluídos nesta revisão, considerando autor, ano de publicação, população estudada, modalidade esportiva, prevalência de incontinência urinária, fatores associados e principais conclusões.

**Tabela 1** – Caracterização dos estudos incluídos na revisão

Autor	Ano	População	Modalidade	Prevalência de IU	Fatores associados	Conclusões
Martins et al.	2017	Mulheres jovens, nulíparas, atletas ou fisicamente ativas	Diversas modalidades	Alta prevalência (não especificada)	Esportes com salto, corrida e alta carga de treino	IU frequente em atletas, associada a impacto e carga
Ribeiro et al.	2024	42 corredores recreacionais	Corrida	Não especificada	Tempo de prática (>6 anos), idade	IU associada ao tempo de prática
Lopes et al.	2020	50 mulheres praticantes de CrossFit	CrossFit	20%	Histórico prévio de IU	IU moderada e com baixo impacto na QV
Silva et al.	2023	Mulheres praticantes de CrossFit	CrossFit	20% a 38,6%	Exercícios de alto impacto	Alta prevalência em exercícios com salto
Moraes et al.	2024	Mulheres fisicamente ativas (>20 anos)	Atividade física geral	21,9%	Exercícios com salto, infecção urinária	Alta prevalência associada à



						atividade física
Silva et al.	2020	Mulheres atletas de alto impacto	Esportes de alto impacto	Até 80%	Intensidade e volume de treino	Alta prevalência em esportes intensos
Lima et al.	2022	105 bailarinas	Ballet	50,94%	Saltos e impacto	Alta prevalência durante treinos
Saboia e Soares	2022	Mulheres fisicamente ativas	Diversas	6,14% a 88,9%	Alto impacto	IUE mais frequente
Siqueira et al.	2024	Mulheres praticantes de CrossFit	CrossFit	Média de 36%	Volume de treino	CrossFit como fator agravante
Santos et al.	2021	Mulheres praticantes de musculação	Musculação	Não especificada	Pressão intra-abdominal, esforço	Musculação como fator de risco

Fonte: Elaborado pelo autor com base nos estudos selecionados (2026).

Os achados desta revisão sugerem que a incontinência urinária em mulheres atletas não devem ser interpretada apenas como uma consequência isolada da prática esportiva, mas como resultado de uma interação entre fatores biomecânicos, fisiológicos e comportamentais. Modalidades que envolvem saltos, corridas, aterrissagens repetidas e levantamento de cargas parecem exercer influência significativa sobre a sobrecarga do assoalho pélvico, favorecendo episódios de perda urinária, especialmente quando a musculatura pélvica não apresenta força, resistência ou coordenação suficientes para responder ao aumento repetitivo da pressão intra-abdominal. Sob essa perspectiva, a IU em atletas deve ser compreendida como uma condição multifatorial, que exige análise individualizada e abordagem preventiva desde os primeiros sinais clínicos.

Com base nos estudos apresentados na Tabela 1, percebe-se que a incontinência urinária em mulheres atletas aparece relacionada a diferentes modalidades esportivas, principalmente aquelas que envolvem impacto, saltos, corrida, esforço físico intenso e aumento da pressão intra-abdominal. Assim, os próximos tópicos irão abordar, de forma mais detalhada, a ocorrência e prevalência da incontinência urinária, os fatores associados, os impactos na qualidade de vida e as possibilidades de intervenção fisioterapêutica.

#### 4.1 Ocorrência e prevalência da incontinência urinária em mulheres atletas

A ocorrência da incontinência urinária em mulheres atletas e fisicamente ativas apresenta ampla variação na literatura, o que pode ser explicado pelas diferenças metodológicas entre os estudos, pelos instrumentos utilizados para avaliação, pelas características das amostras, pela idade das participantes, pelo histórico obstétrico, pela modalidade esportiva praticada e pela intensidade do treinamento. Apesar dessa variação, os estudos analisados indicam que a incontinência urinária é frequente em mulheres submetidas a exercícios de impacto, especialmente em atividades que envolvem saltos, corridas, aterrissagens repetidas, levantamento de cargas e aumento da pressão intra-abdominal.



De modo geral, a incontinência urinária de esforço é a forma mais relatada entre mulheres atletas, pois ocorre em situações nas quais há aumento súbito da pressão intra-abdominal, como durante saltos, corridas, tosse, espirro ou esforço físico. O Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas da Incontinência Urinária Não Neurogênica reconhece que a perda urinária pode estar associada a situações de esforço físico e atividades esportivas, reforçando a relação entre sintomas urinários e sobrecarga funcional durante o movimento (Brasil, 2020).

Nos estudos voltados para mulheres fisicamente ativas, Moraes et al. (2024) identificaram prevalência de incontinência urinária de 21,9%, sendo o ato de pular o exercício mais frequentemente relacionado à perda urinária. Esse achado reforça a hipótese de que atividades com impacto vertical repetitivo podem favorecer episódios de perda urinária, principalmente quando o assoalho pélvico não responde de forma adequada ao aumento da pressão abdominal.

Em modalidades específicas, a prevalência tende a ser ainda mais expressiva. No CrossFit, Siqueira, Rodrigues e Sarro (2024) apontaram prevalência média aproximada de 36% de incontinência urinária em mulheres praticantes da modalidade, com maior ocorrência de incontinência urinária de esforço. Esse dado demonstra que modalidades de alta intensidade, caracterizadas por movimentos rápidos, cargas elevadas, saltos e exercícios repetitivos, podem representar maior risco para o desenvolvimento de disfunções do assoalho pélvico.

No ballet clássico, Lima et al. (2022) verificaram prevalência de 50,94% de perda urinária entre bailarinas, indicando que atividades que combinam saltos, controle postural intenso e repetição de movimentos também podem estar associadas à incontinência urinária. Da mesma forma, em esportes de alto impacto, Silva, Palles e Ferreira (2020) relataram prevalências elevadas, chegando a percentuais próximos de 80% em determinadas modalidades, especialmente quando há aumento repetitivo da pressão intra-abdominal e sobrecarga dos músculos do assoalho pélvico.

Dessa forma, os achados indicam que a incontinência urinária em mulheres atletas é uma condição recorrente, sobretudo em modalidades de alto impacto e alta intensidade. A variabilidade dos percentuais encontrados não reduz a importância clínica do problema; ao contrário, demonstra a necessidade de avaliação individualizada, uso de instrumentos validados e maior rastreamento dos sintomas urinários em ambientes esportivos.

#### **4.2 Fatores associados à incontinência urinária em mulheres atletas**

A incontinência urinária em mulheres atletas apresenta caráter multifatorial, pois sua ocorrência envolve a interação entre exigências biomecânicas da modalidade esportiva, capacidade funcional dos músculos do assoalho pélvico, intensidade do treinamento e características individuais das praticantes. Entre os principais fatores associados descritos na literatura, destacam-se o alto impacto esportivo, o aumento da pressão intra-abdominal, a fraqueza ou fadiga dos músculos do assoalho pélvico e o treinamento intenso ou repetitivo (Silva; Palles; Ferreira, 2020; Silva et al., 2023; Moraes et al., 2024; Siqueira; Rodrigues; Sarro, 2024).

O alto impacto esportivo é um dos fatores mais relacionados à perda urinária em mulheres atletas. Atividades que envolvem saltos, corridas, aterrissagens e mudanças rápidas de direção aumentam a exigência sobre as estruturas de sustentação pélvica. Quando os músculos do assoalho pélvico não conseguem responder de forma eficiente a essa sobrecarga, podem ocorrer episódios de incontinência urinária, principalmente do tipo esforço (Silva; Palles; Ferreira, 2020; Brasil, 2020).



Outro fator importante é o aumento da pressão intra-abdominal durante exercícios intensos e repetitivos. Essa pressão pode ocorrer em atividades como levantamento de cargas, agachamentos, corridas, saltos e exercícios de alta intensidade, sendo comum em modalidades como CrossFit, musculação, corrida e ginástica. Nessas situações, há maior força descendente sobre a bexiga e demais estruturas pélvicas, exigindo maior controle muscular para evitar a perda urinária (Silva; Nascimento; Alencar, 2021; Silva et al., 2023).

A fraqueza ou fadiga dos músculos do assoalho pélvico também contribui para a ocorrência da incontinência urinária. Quando essa musculatura apresenta baixa força, resistência ou coordenação, o controle urinário durante o esforço físico pode ser reduzido. Assim, mesmo mulheres jovens e fisicamente ativas podem apresentar perdas urinárias quando a demanda imposta pelo exercício é maior do que a capacidade funcional do assoalho pélvico (Brasil, 2020; Moraes et al., 2024).

O treinamento intenso, especialmente quando realizado com alta frequência, grande volume ou pouca recuperação, pode favorecer sobrecarga muscular e ligamentar. Em modalidades de alto impacto, essa repetição contínua de esforços pode contribuir para fadiga do assoalho pélvico e redução da eficiência dos mecanismos de continência. Siqueira, Rodrigues e Sarro (2024) apontam que o volume de treino pode influenciar a ocorrência de incontinência urinária em praticantes de CrossFit, reforçando a importância de considerar a carga total de treinamento na avaliação das atletas. A Tabela 2 apresenta, de forma sintetizada, os principais fatores associados à incontinência urinária em mulheres atletas.

**Tabela 2** – Fatores associados à incontinência urinária em mulheres atletas

<b>Fatores associados</b>	<b>Descrição</b>
Alto impacto esportivo	Atividades com saltos e corridas podem aumentar a pressão sobre o assoalho pélvico.
Aumento da pressão intra-abdominal	Pode ocorrer durante exercícios intensos e repetitivos.
Fraqueza do assoalho pélvico	Reduz o controle urinário durante esforço físico.
Treinamento intenso	Pode sobrecarregar estruturas musculares e ligamentares.

Fonte: Elaborado pela autora com base em Brasil (2020), Silva, Palles e Ferreira (2020), Silva, Nascimento e Alencar (2021), Silva et al. (2023), Moraes et al. (2024) e Siqueira, Rodrigues e Sarro (2024).

Além dos fatores esportivos, aspectos individuais também devem ser considerados na avaliação da incontinência urinária em atletas. Moraes et al. (2024) identificaram associação entre incontinência urinária e histórico de infecção urinária, além da relação com exercícios que envolvem saltos. Dessa forma, a análise da perda urinária deve incluir não apenas a modalidade praticada, mas também o histórico clínico,



os hábitos miccionais, os sintomas prévios, a função muscular do assoalho pélvico e o nível de conhecimento da mulher sobre prevenção e tratamento.

Portanto, os fatores associados à incontinência urinária em mulheres atletas não devem ser analisados isoladamente. A perda urinária durante a prática esportiva resulta da combinação entre impacto, esforço, aumento da pressão intra-abdominal, possível fraqueza muscular e sobrecarga de treinamento. Esse entendimento é essencial para orientar estratégias preventivas e terapêuticas mais adequadas, especialmente no campo da fisioterapia pélvica e da educação em saúde esportiva (Brasil, 2020; Silva; Palles; Ferreira, 2020; Siqueira; Rodrigues; Sarro, 2024).

#### **4.3 Impactos da incontinência urinária na qualidade de vida das mulheres atletas**

A incontinência urinária pode comprometer diferentes dimensões da qualidade de vida das mulheres atletas, pois interfere não apenas nos aspectos físicos, mas também nos componentes emocionais, sociais, psicológicos e esportivos. Embora muitas atletas apresentem episódios leves de perda urinária, a ocorrência do sintoma durante treinos ou competições pode gerar constrangimento, insegurança, medo de exposição e redução da autoconfiança, especialmente em modalidades que exigem saltos, corridas, aterrissagens ou exercícios de alta intensidade (Silva; Palles; Ferreira, 2020; Silva; Nascimento; Alencar, 2021).

Sob essa perspectiva, os impactos da incontinência urinária ultrapassam a dimensão fisiológica, uma vez que a perda urinária pode afetar diretamente a autoestima e a percepção corporal da mulher atleta. A necessidade de utilizar absorventes durante os treinos, evitar determinadas roupas esportivas ou modificar a participação em exercícios específicos pode reforçar sentimentos de vergonha, desconforto e limitação. Assim, mesmo quando a quantidade de urina perdida é pequena, o episódio pode ser vivenciado como uma situação constrangedora e capaz de interferir no bem-estar emocional da atleta (Moraes et al., 2024; Silva; Palles; Ferreira, 2020).

No contexto esportivo, a incontinência urinária pode influenciar diretamente a forma como a atleta participa dos treinos e competições. Mulheres que apresentam perdas urinárias durante saltos, corridas, agachamentos ou exercícios de força podem passar a evitar determinados movimentos, reduzir a intensidade da prática esportiva ou modificar sua execução técnica com o objetivo de prevenir novos episódios. Esse comportamento pode comprometer a evolução esportiva, o desempenho físico e a liberdade da mulher durante a prática da modalidade escolhida (Silva et al., 2023; Siqueira; Rodrigues; Sarro, 2024).

Observa-se ainda que, em casos persistentes ou recorrentes, a incontinência urinária pode contribuir para a diminuição da adesão à prática esportiva e até para o abandono parcial ou total da atividade física. Esse aspecto merece atenção, pois o esporte desempenha papel importante na promoção da saúde, da socialização e do bem-estar. Desse modo, quando a IU limita a participação da mulher em atividades físicas, seus efeitos podem se estender para além do desconforto imediato, repercutindo negativamente na saúde física, emocional e social (Silva; Nascimento; Alencar, 2021; Silva; Palles; Ferreira, 2020).

Adicionalmente, a incontinência urinária pode provocar impactos psicológicos relevantes, como ansiedade, insegurança e medo de vivenciar episódios de perda urinária em público. Em ambientes esportivos coletivos, esse receio pode ser intensificado pela possibilidade de exposição diante de colegas, treinadores ou espectadores, favorecendo comportamentos de evitação e isolamento. Corroborando essa interpretação, a literatura aponta que muitas mulheres deixam de relatar os sintomas ou procurar assistência



profissional devido à vergonha, ao desconhecimento ou à naturalização da perda urinária durante o exercício físico (Moraes et al., 2024; Brasil, 2020).

Outro aspecto que deve ser considerado é a possível repercussão da incontinência urinária sobre a sexualidade e a autoconfiança da mulher. Embora esse tema ainda seja menos explorado em estudos com atletas, a IU pode gerar insegurança em situações íntimas, desconforto com o próprio corpo e receio de perda urinária em momentos de proximidade física. Dessa maneira, a qualidade de vida deve ser analisada de forma ampla, incluindo não apenas os sintomas urinários, mas também seus efeitos sobre a autoestima, as relações interpessoais e o bem-estar global da mulher (Saboia; Soares, 2022; Silva; Palles; Ferreira, 2020).

Apesar desses impactos, alguns estudos indicam que nem todas as mulheres percebem a incontinência urinária como um problema grave, especialmente quando os episódios são esporádicos ou de pequena intensidade. Lopes et al. (2020), por exemplo, observaram que parte das mulheres praticantes de CrossFit relatou baixo impacto da IU na qualidade de vida. No entanto, esse achado não reduz a relevância clínica da condição, pois a baixa percepção do problema pode estar relacionada à naturalização dos sintomas, à vergonha de relatar a perda urinária ou à falta de conhecimento sobre as possibilidades de prevenção e tratamento.

Portanto, a incontinência urinária em mulheres atletas deve ser compreendida como uma condição capaz de afetar o desempenho esportivo, a autoestima, a participação social, a sexualidade e o bem-estar psicológico. À luz desses achados, torna-se essencial que profissionais da saúde, treinadores e fisioterapeutas reconheçam a IU como uma disfunção que necessita de acolhimento, orientação e intervenção adequada, evitando sua banalização no contexto esportivo feminino (Brasil, 2020; Moraes et al., 2024; Silva et al., 2023).

#### **4.4 Possibilidades de intervenção fisioterapêutica na incontinência urinária em mulheres atletas**

A fisioterapia pélvica é considerada uma das principais abordagens conservadoras para a prevenção e o tratamento da incontinência urinária em mulheres atletas. Sua atuação busca melhorar a força, resistência, coordenação, consciência corporal e resposta funcional dos músculos do assoalho pélvico, especialmente durante situações de esforço físico e aumento da pressão intra-abdominal (Brasil, 2020; Silva et al., 2023). A seguir, apresentam-se as principais possibilidades de intervenção fisioterapêutica aplicáveis à incontinência urinária em mulheres atletas, considerando os objetivos terapêuticos e os possíveis benefícios para a prática esportiva.

**Tabela 3** – Possibilidades de intervenção fisioterapêutica na incontinência urinária em mulheres atletas

<b>Intervenção fisioterapêutica</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Possível benefício</b>
Treinamento dos músculos do assoalho pélvico	Fortalecer e melhorar o controle muscular	Redução dos episódios de perda urinária
Exercícios de consciência corporal	Melhorar a percepção da contração muscular	Maior controle durante o esforço
Orientações sobre hábitos miccionais	Melhorar a rotina urinária	Redução de escapes durante treinos



Reeducação funcional	Adaptar movimentos esportivos	Melhor desempenho e menor sobrecarga
Educação em saúde	Informar a atleta sobre prevenção e tratamento	Maior adesão ao tratamento

Fonte: Elaborado pela autora com base em Brasil (2020), Silva et al. (2023), Silva, Nascimento e Alencar (2021), Moraes et al. (2024) e Siqueira, Rodrigues e Sarro (2024).

Após a Tabela 3, observa-se que a intervenção fisioterapêutica deve ir além do fortalecimento isolado dos músculos do assoalho pélvico. Em mulheres atletas, é necessário associar o treino muscular à consciência corporal, à educação em saúde, ao controle dos hábitos miccionais e à adaptação funcional dos gestos esportivos, uma vez que a perda urinária costuma ocorrer durante situações específicas de esforço, impacto e aumento da pressão intra-abdominal (Brasil, 2020; Silva et al., 2023; Siqueira; Rodrigues; Sarro, 2024).

O treinamento dos músculos do assoalho pélvico constitui uma estratégia central na intervenção fisioterapêutica. Esse treinamento tem como finalidade desenvolver a capacidade de contração voluntária e reflexa da musculatura pélvica, favorecendo melhor controle urinário durante atividades que exigem esforço, como saltos, corridas, agachamentos e levantamento de cargas (Brasil, 2020; Silva; Nascimento; Alencar, 2021).

Em mulheres atletas, o tratamento não deve se limitar a exercícios isolados de contração do assoalho pélvico. É necessário integrar o fortalecimento muscular às demandas específicas da modalidade esportiva praticada. Dessa forma, a fisioterapia pode incluir exercícios funcionais, contração antecipatória antes do esforço, treino respiratório, controle da pressão intra-abdominal e adaptação progressiva dos movimentos que costumam desencadear os episódios de perda urinária (Silva et al., 2023; Siqueira; Rodrigues; Sarro, 2024).

O biofeedback pode ser utilizado como recurso complementar para melhorar a percepção da contração muscular e auxiliar a atleta a reconhecer se está ativando corretamente os músculos do assoalho pélvico. Esse recurso é especialmente útil quando há dificuldade de consciência corporal, contrações inadequadas ou uso excessivo de musculaturas compensatórias, como glúteos, abdômen e adutores (Brasil, 2020; Silva et al., 2023).

A eletroestimulação também pode ser considerada em situações específicas, principalmente quando a mulher apresenta baixa capacidade de ativação voluntária dos músculos do assoalho pélvico. No entanto, sua indicação deve ocorrer após avaliação individualizada, pois a escolha do recurso terapêutico depende da condição muscular, da gravidade dos sintomas, dos objetivos da paciente e das exigências da modalidade esportiva praticada (Brasil, 2020).

Além dos recursos voltados diretamente à musculatura pélvica, a educação em saúde é fundamental. A atleta deve ser orientada de que a perda urinária durante o exercício não deve ser tratada como normal, mesmo quando ocorre em pequena quantidade. Informações sobre hábitos miccionais, ingestão hídrica, função intestinal, respiração durante o esforço, progressão de cargas e sinais de sobrecarga são essenciais para ampliar a adesão ao tratamento e prevenir agravamentos (Moraes et al., 2024; Brasil, 2020).

Em modalidades como CrossFit e musculação, a intervenção fisioterapêutica deve considerar o controle da pressão intra-abdominal durante exercícios de alta intensidade. Orientações sobre respiração, ajuste de carga, técnica de movimento e progressão do treino podem reduzir a sobrecarga sobre o assoalho pélvico, especialmente



em exercícios que envolvem saltos, levantamento de peso e movimentos repetitivos (Silva et al., 2023; Silva; Nascimento; Alencar, 2021).

A reeducação funcional também ocupa papel importante no tratamento, pois aproxima a fisioterapia das situações reais enfrentadas pela atleta. Essa abordagem permite trabalhar a ativação do assoalho pélvico durante gestos esportivos específicos, como correr, saltar, agachar, aterrissar ou realizar movimentos com carga. Dessa maneira, o tratamento se torna mais direcionado à prática esportiva e favorece o retorno ou a permanência da mulher na modalidade com maior segurança (Siqueira; Rodrigues; Sarro, 2024; Silva et al., 2023).

Portanto, a fisioterapia pélvica deve ser individualizada, progressiva e integrada ao contexto esportivo da mulher atleta. A atuação conjunta entre fisioterapeuta, treinador e demais profissionais da saúde pode contribuir para reduzir episódios de perda urinária, melhorar a função muscular, preservar o desempenho e promover melhor qualidade de vida (Brasil, 2020; Silva; Palles; Ferreira, 2020; Moraes et al., 2024).

#### 4.5 Limitações do estudo

Este estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. A primeira refere-se à escassez de pesquisas nacionais específicas sobre incontinência urinária em mulheres atletas, especialmente quando se analisam modalidades esportivas de forma isolada. Embora existam estudos voltados para mulheres fisicamente ativas e praticantes de exercícios físicos, ainda são menos frequentes as investigações direcionadas exclusivamente a atletas, considerando nível competitivo, tempo de prática, carga de treinamento e características específicas de cada modalidade (Martins et al., 2017; Silva; Palles; Ferreira, 2020; Moraes et al., 2024).

Outra limitação importante está relacionada à heterogeneidade metodológica dos estudos analisados. As publicações incluídas nesta revisão utilizaram diferentes delineamentos, tamanhos amostrais, critérios de inclusão, faixas etárias, modalidades esportivas e formas de avaliação da incontinência urinária. Essa diversidade dificulta a comparação direta entre os achados e pode explicar a ampla variação nas prevalências relatadas na literatura, que variam conforme o perfil da amostra, o tipo de esporte e o instrumento utilizado para mensuração dos sintomas urinários (Saboia; Soares, 2022; Siqueira; Rodrigues; Sarro, 2024).

Observa-se também a ausência de padronização dos instrumentos utilizados para avaliar a presença, a gravidade e os impactos da incontinência urinária na qualidade de vida. Alguns estudos utilizam questionários validados, enquanto outros recorrem a instrumentos próprios ou descrições autorreferidas, o que pode interferir na precisão dos resultados e limitar a análise comparativa entre as pesquisas. Essa limitação reforça a necessidade de utilização de métodos mais homogêneos e instrumentos validados em futuras investigações (Brasil, 2020; Moraes et al., 2024).

Além disso, nem todos os estudos diferenciam claramente atletas profissionais, atletas amadoras e mulheres fisicamente ativas. Essa distinção é relevante, pois a intensidade do treinamento, o volume de carga, a frequência semanal e as exigências biomecânicas podem variar significativamente entre esses grupos. Assim, a ausência dessa separação pode dificultar a identificação dos fatores mais diretamente associados à incontinência urinária em contextos esportivos específicos (Martins et al., 2017; Silva et al., 2023).

Outra limitação refere-se à predominância de estudos transversais e revisões de literatura, que permitem identificar associações entre prática esportiva e incontinência urinária, mas não estabelecem relação direta de causa e efeito. Dessa maneira, ainda não



é possível afirmar com precisão se determinadas modalidades esportivas causam a IU ou se apenas favorecem sua manifestação em mulheres previamente predispostas. Essa questão evidencia a importância de estudos longitudinais, experimentais e com acompanhamento clínico das atletas ao longo do tempo (Silva; Palles; Ferreira, 2020; Saboia; Soares, 2022; Syeda; Pandit, 2024).

Por fim, destaca-se que muitos estudos ainda abordam de forma limitada aspectos como impacto psicológico, autoestima, sexualidade, ansiedade social e abandono esportivo. Esses elementos são importantes para uma compreensão mais ampla da qualidade de vida das mulheres atletas com incontinência urinária, mas ainda aparecem de maneira insuficiente em parte da literatura analisada. Apesar disso, os achados disponíveis indicam que a IU pode repercutir negativamente no bem-estar, no desempenho físico e na permanência da mulher na prática esportiva (Silva; Nascimento; Alencar, 2021; Moraes et al., 2024).

Apesar dessas limitações, os achados desta revisão contribuem para evidenciar que a incontinência urinária em mulheres atletas é uma condição relevante, multifatorial e com repercussões físicas, emocionais, sociais e esportivas. Portanto, tais limitações não reduzem a importância do tema, mas reforçam a necessidade de novas pesquisas com métodos padronizados, amostras maiores, análise por modalidade esportiva e maior aprofundamento sobre os impactos da IU na qualidade de vida feminina.

Com o objetivo de sintetizar os principais resultados discutidos nesta revisão, o Quadro 1 apresenta os aspectos centrais relacionados à prevalência, aos fatores associados, aos impactos na qualidade de vida, à atuação fisioterapêutica e às necessidades de pesquisas futuras.

**Tabela 4 – Síntese dos principais achados da revisão**

<b>Aspecto analisado</b>	<b>Síntese dos achados</b>
Prevalência da IU	A incontinência urinária apresenta prevalência elevada em mulheres atletas e fisicamente ativas, principalmente em modalidades de alto impacto, embora os percentuais variem conforme a amostra e a metodologia utilizada (Saboia; Soares, 2022; Silva; Palles; Ferreira, 2020; Moraes et al., 2024).
Modalidades de maior risco	Esportes com saltos, corridas, aterrissagens, levantamento de cargas e aumento da pressão intra-abdominal estão mais associados à IU, especialmente CrossFit, corrida, ballet, musculação e demais modalidades de alto impacto (Martins et al., 2017; Silva et al., 2023; Lima et al., 2022).
Fatores associados	Alto impacto, volume de treino, fraqueza ou fadiga do assoalho pélvico, aumento da pressão intra-abdominal, histórico clínico prévio e infecção urinária anterior são fatores relacionados à maior ocorrência de IU (Moraes et al., 2024; Siqueira; Rodrigues; Sarro, 2024; Brasil, 2020).
Qualidade de vida	A IU pode afetar autoestima, segurança, desempenho esportivo, participação social, sexualidade e permanência na prática esportiva, além de gerar constrangimento e ansiedade em situações de treino ou competição (Silva; Nascimento; Alencar, 2021; Silva; Palles; Ferreira, 2020; Moraes et al., 2024).



Fisioterapia pélvica	Representa uma estratégia conservadora relevante para prevenção, tratamento e reeducação funcional da atleta, por meio do treinamento dos músculos do assoalho pélvico, educação em saúde, biofeedback, eletroestimulação e controle da pressão intra-abdominal (Brasil, 2020; Silva et al., 2023; Syeda; Pandit, 2024).
Necessidades futuras	São necessários mais estudos nacionais, com amostras maiores, métodos padronizados, instrumentos validados e avaliação específica por modalidade esportiva, a fim de compreender melhor a relação entre esporte, IU e qualidade de vida (Saboia; Soares, 2022; Siqueira; Rodrigues; Sarro, 2024; Syeda; Pandit, 2024).

Fonte: Elaborado pela autora com base em Brasil (2020), Martins et al. (2017), Silva, Palles e Ferreira (2020), Silva, Nascimento e Alencar (2021), Lima et al. (2022), Saboia e Soares (2022), Silva et al. (2023), Moraes et al. (2024), Siqueira, Rodrigues e Sarro (2024) e Syeda e Pandit (2024).

Diante da síntese apresentada, observa-se que a incontinência urinária em mulheres atletas envolve múltiplos fatores, incluindo características da modalidade esportiva, intensidade do treinamento, sobrecarga do assoalho pélvico e aspectos individuais de saúde. Embora os estudos analisados evidenciem prevalência relevante e impactos importantes na qualidade de vida, ainda existem lacunas relacionadas à padronização metodológica, à avaliação por modalidade esportiva e à compreensão dos efeitos psicológicos e sociais da IU. Assim, os achados reforçam a importância de estratégias preventivas, diagnóstico precoce e atuação fisioterapêutica especializada, ao mesmo tempo em que indicam a necessidade de novas pesquisas que ampliem a compreensão sobre essa condição no contexto esportivo feminino.

## 5. Considerações Finais

A presente revisão teve como objetivo compreender a prevalência da incontinência urinária em mulheres atletas, seus fatores associados, os impactos na qualidade de vida e as possibilidades de intervenção fisioterapêutica. A partir da análise dos estudos selecionados, foi possível observar que a incontinência urinária é uma condição frequente entre mulheres fisicamente ativas e atletas, especialmente naquelas envolvidas em modalidades esportivas de alto impacto, como CrossFit, corrida, ginástica, ballet, jump e musculação em situações de maior esforço.

Os principais achados indicam que a incontinência urinária de esforço é a forma mais recorrente nesse público, estando relacionada ao aumento repetitivo da pressão intra-abdominal, aos saltos, às aterrissagens, ao levantamento de cargas, à intensidade dos treinos e à possível sobrecarga dos músculos do assoalho pélvico. Dessa forma, a IU em atletas não deve ser compreendida como um evento normal da prática esportiva, mas como uma disfunção que merece atenção, avaliação adequada e intervenção precoce.

Verificou-se também que a incontinência urinária pode comprometer significativamente a qualidade de vida das mulheres atletas. Seus impactos envolvem constrangimento, insegurança, redução da autoestima, ansiedade social, limitação de movimentos, queda no desempenho esportivo e, em alguns casos, abandono da prática esportiva. Além disso, a subnotificação ainda representa um desafio importante, pois muitas mulheres deixam de procurar atendimento por vergonha, desconhecimento ou por acreditarem que a perda urinária durante o exercício é inevitável.

Nesse contexto, a fisioterapia pélvica destaca-se como uma abordagem fundamental na prevenção e no tratamento da incontinência urinária em mulheres atletas. O treinamento dos músculos do assoalho pélvico, associado à educação em saúde,



ao controle da pressão intra-abdominal, à reeducação funcional, ao biofeedback e às orientações sobre hábitos miccionais, pode contribuir para a redução dos episódios de perda urinária, melhora da função muscular, manutenção da prática esportiva e promoção da qualidade de vida.

Conclui-se, portanto, que a incontinência urinária em mulheres atletas é uma condição multifatorial, prevalente e com repercussões físicas, emocionais e sociais relevantes. Assim, torna-se essencial ampliar a conscientização sobre o tema em ambientes esportivos, estimular o diagnóstico precoce e fortalecer a atuação do fisioterapeuta na saúde pélvica feminina. Recomenda-se, ainda, a realização de novos estudos, especialmente no contexto brasileiro, com amostras maiores, metodologias padronizadas e análise específica por modalidade esportiva, a fim de aprofundar o conhecimento sobre a relação entre esporte, assoalho pélvico e qualidade de vida.

## Referências

BRASIL. Câmara dos Deputados. **Projeto de Lei n.º 5922, de 2013**. Obriga o Sistema Único de Saúde e os planos e seguros privados de assistência à saúde a fornecerem tratamento integral e adequado da incontinência urinária. Brasília, DF: Câmara dos Deputados, 2013. Disponível em:

<https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/fichadetramitacao?idProposicao=584475>. Acesso em: 20 maio 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Inovação e do Complexo Econômico-Industrial da Saúde. **Portaria SCTIE/MS nº 102, de 8 de janeiro de 2026**. Torna pública a decisão de incorporar, no âmbito do Sistema Único de Saúde — SUS, o implante de esfíncter urinário artificial para pacientes com incontinência urinária grave pós-prostatectomia radical. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2026. Disponível em: <https://legismap.com.br/leis-e-normas/portaria-sctie-ms-n-102-de-08-01-2026>. Acesso em: 20 maio 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia, Inovação e Insumos Estratégicos em Saúde. Departamento de Gestão e Incorporação de Tecnologias e Inovação em Saúde. **Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas da incontinência urinária não neurogênica**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: [https://www.gov.br/conitec/pt-br/midias/protocolos/publicacoes\\_ms/pcdt\\_incontinencia-urinaria-no-neurognica\\_final\\_isbn\\_20-08-2020.pdf](https://www.gov.br/conitec/pt-br/midias/protocolos/publicacoes_ms/pcdt_incontinencia-urinaria-no-neurognica_final_isbn_20-08-2020.pdf). Acesso em: 20 maio 2026.

DOMÍNGUEZ-PÉREZ, Nuria et al. **Urinary Incontinence in Women Athletes: Umbrella Review and Meta-analysis of Sport-Related Factors**. *Sports Medicine*, 2026. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-026-02438-z>. Acesso em: 20 maio 2026.

LIMA, Andresa Barbosa et al. Prevalência da incontinência urinária em mulheres dançarinas de ballet clássico: estudo transversal. **Revista FT**, 2022. Disponível em: <https://revistaft.com.br/prevalencia-da-incontinencia-urinaria-em-mulheres-dancarinas-de-ballet-classico-estudo-transversal/>. Acesso em: 20 maio 2026.

LOPES, Erlon; APOLINÁRIO, Amanda; BARBOSA, Leila; MORETTI, Eduarda. Frequência de incontinência urinária em mulheres praticantes de CrossFit: um estudo



transversal. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 27, n. 3, p. 287-292, 2020. DOI: 10.1590/1809-2950/19028227032020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/MCSz53BH4dTXr5HVqfMcvDS/>. Acesso em: 20 maio 2026.

LOURENÇO, Thais Regina de Mattos. **Prevalência da incontinência urinária na mulher atleta: revisão sistemática**. 2021. Dissertação (Mestrado em Obstetrícia e Ginecologia) – Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2021. DOI: 10.11606/D.5.2021.tde-23092021-125053. Disponível em: <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5139/tde-23092021-125053/pt-br.html>. Acesso em: 20 maio 2026.

MARTINS, Lethycya Adriane et al. **A perda de urina é influenciada pela modalidade esportiva ou pela carga de treino? Uma revisão sistemática**. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 23, n. 1, p. 73-77, 2017. DOI: 10.1590/1517-869220172301163216. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/PQ6LfrHMtZHYkbWBpk8Qygb/>. Acesso em: 20 maio 2026.

MORAES, Andréa Ovando; SOUSA, Nayara Mendes de; SALLES, Priscila Cardoso; DOMINGUES, Elaine Aparecida Rocha. **Incontinência urinária feminina e a prática de atividade física**. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, Salvador, v. 14, e5788, 2024. DOI: 10.17267/2238-2704rpf.2024.e5788. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/5788>. Acesso em: 20 maio 2026.

RIBEIRO, L. S. et al. **Incontinência urinária por esforço em mulheres atletas de CrossFit**. *Revista Eletrônica Acervo Saúde/REASE*, v. 9, n. 9, 2023. DOI: 10.51891/rease.v9i9.11507. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/11507>. Acesso em: 20 maio 2026.

SABOIA, Dayana Maia; SABOIA, Dayana Maia. Impacto da incontinência urinária na qualidade de vida de mulheres: revisão integrativa da literatura. **Revista Enfermagem UERJ**, Rio de Janeiro, v. 28, e51896, 2020. DOI: 10.12957/reuerj.2020.51896. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/51896>. Acesso em: 20 maio 2026.

SABOIA, Dayana Maia; SOARES, Isabela Rayanne Furtado. **Prevalência de incontinência urinária em mulheres praticantes de atividade física: revisão sistemática**. *Anais do Simpósio Brasileiro de Estomatoterapia Norte-Nordeste*, 2022. Disponível em: <https://anais.sobest.com.br/sben/article/view/422>. Acesso em: 20 maio 2026.

SILVA, Carla Bianca Santos da; NASCIMENTO, Rafaela da Silva; ALENCAR, Indiara de. **A prevalência de incontinência urinária em mulheres praticantes de musculação: uma revisão de literatura**. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 12, e502101220933, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i12.20933. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/20933>. Acesso em: 20 maio 2026.



SILVA, Z. S.; PALLES, L. S.; FERREIRA, J. B. **Prevalência da incontinência urinária em mulheres atletas praticantes de esporte de alto impacto: uma revisão integrativa.** *Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia*, v. 14, n. 53, p. 543-555, 2020. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2880>. Acesso em: 20 maio 2026.

SIQUEIRA, Vinicius da Silva; RODRIGUES, Isabella Martins; SARRO, Karine Jacon. **Prevalência de incontinência urinária em mulheres praticantes de CrossFit®: revisão sistemática.** *Conexões*, Campinas, v. 22, n. 00, e024005, 2024. DOI: 10.20396/conex.v22i00.8674678. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8674678>. Acesso em: 20 maio 2026.

SOUZA, Davi Santana et al. Impacto dos sinais e sintomas de incontinência urinária na qualidade de vida de mulheres praticantes de musculação no Estado de Sergipe. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, e598101018609, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i10.18609. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/18609>. Acesso em: 20 maio 2026.

SYEDA, Fizzia; PANDIT, Unnati. **Urinary Incontinence in Female Athletes: A Systematic Review on Prevalence and Physical Therapy Approaches.** *Cureus*, v. 16, n. 7, e64544, 2024. DOI: 10.7759/cureus.64544. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39144856/>. Acesso em: 20 maio 2026.