REVISTA TÓPICOS
ISSN 2965-6672 | Qualis A2

PREVALÊNCIA E IMPACTO DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO EM MULHERES ATLETAS DE MODALIDADES DE ALTO IMPACTO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

PREVALENCE AND IMPACT OF STRESS URINARY INCONTINENCE IN FEMALE ATHLETES PARTICIPATING IN HIGH-IMPACT SPORTS: A LITERATURE REVIEW

Ciências da Saúde • 10/11/2026

REGISTRO DOI: 10.70773/revistatopicos/794198268

Clyssia Samara de Sousa Tavares[1]

Jaiana Tanaka[2]

RESUMO

A incontinência urinária de esforço (IUE) é caracterizada pela perda involuntária de urina durante situações que provocam aumento da pressão intra-abdominal, sendo uma condição que pode acometer mulheres fisicamente ativas e atletas. Em modalidades esportivas de alto impacto, como corrida, CrossFit®, treinamento funcional, rugby e esportes de força, os movimentos repetitivos, saltos, corridas e levantamento de cargas podem aumentar a sobrecarga sobre o assoalho pélvico. O presente estudo teve como objetivo analisar a prevalência e o impacto da incontinência urinária de esforço em mulheres atletas de modalidades de alto impacto, por meio de uma revisão de literatura. Foram analisados estudos publicados entre 2021 e 2026, incluindo pesquisas observacionais, estudo de caso e ensaios clínicos relacionados à ocorrência de incontinência urinária em mulheres atletas e praticantes de atividades físicas de elevada intensidade. Os estudos encontrados demonstram a presença de sintomas urinários entre mulheres atletas, com destaque para a incontinência urinária de esforço. As pesquisas também identificaram ocorrência de perda urinária durante treinamentos e competições, especialmente em atividades que envolvem corrida, saltos, impactos repetitivos e exercícios de força. Além disso, os achados apontam que a incontinência urinária pode interferir na qualidade de vida e na prática esportiva das mulheres. Os resultados reforçam a importância da investigação dos sintomas urinários no contexto esportivo e da avaliação dos músculos do assoalho pélvico. Nesse sentido, a fisioterapia pélvica apresenta relevância na prevenção, avaliação e tratamento da incontinência urinária de esforço em mulheres atletas.

Palavras-chave: Incontinência urinária de esforço; Mulheres atletas; Assoalho pélvico; Fisioterapia pélvica; Esportes de alto impacto.

ABSTRACT

Stress urinary incontinence (SUI) is characterized by involuntary urine leakage during situations that increase intra-abdominal pressure and may affect physically active women and athletes. In high-impact sports such as running, CrossFit®, functional fitness, rugby, and strength sports, repetitive movements, jumping, running, and weightlifting may increase the demands placed on the pelvic floor. This study aimed to analyze the prevalence and impact of stress urinary incontinence in female athletes participating in high-impact sports through a literature review. Studies published between 2021 and 2026 were analyzed, including observational studies, a case study, and clinical trials addressing urinary incontinence among female athletes and women practicing high-intensity physical activities. The studies demonstrate the presence of urinary symptoms among female athletes, particularly stress urinary incontinence. The findings also identified urinary leakage during training and competition, especially during activities involving running, jumping, repetitive impact, and strength exercises. In addition, the findings indicate that urinary incontinence may affect women's quality of life and sports participation. The results reinforce the importance of investigating urinary symptoms in the sports context and assessing the pelvic floor muscles. In this regard, pelvic floor physiotherapy is relevant to the prevention, assessment, and treatment of stress urinary incontinence in female athletes.

Keywords: Stress urinary incontinence; Female athletes; Pelvic floor; Pelvic floor physiotherapy; High-impact sports.

1. INTRODUÇÃO

incontinência urinária (IU) é caracterizada pela perda involuntária de urina e constitui uma condição que pode comprometer a qualidade

de vida, o bem-estar físico e emocional e a participação social das mulheres. Embora seja frequentemente associada ao envelhecimento e às alterações decorrentes da gestação e do parto, também pode acometer mulheres jovens e fisicamente ativas. Entre suas classificações, destaca-se a incontinência urinária de esforço (IUE), caracterizada pela perda involuntária de urina durante atividades que provocam aumento da pressão intra-abdominal, como tossir, espirrar, correr e saltar. Essa condição merece atenção no contexto esportivo, sobretudo entre mulheres submetidas a esforços físicos repetitivos e de elevada intensidade (Da Silva et al., 2020).

Nas modalidades esportivas de alto impacto, os movimentos de corrida, salto e aterrissagem impõem demandas físicas que justificam a investigação da saúde do assoalho pélvico. Embora a prática de exercícios físicos proporcione benefícios à saúde, a ocorrência de perdas urinárias durante o treinamento pode representar uma dificuldade para alguns atletas. Estudos com mulheres fisicamente ativas, incluindo praticantes de corrida, têm investigado a presença de sintomas urinários e os fatores associados a essa condição, demonstrando a importância de aprofundar o conhecimento sobre a incontinência urinária nesse grupo específico (Almeida et al., 2021).

Além das manifestações físicas, a incontinência urinária de esforço pode provocar constrangimento, insegurança e preocupação durante a prática esportiva, interferindo na participação em determinadas atividades e na percepção do próprio desempenho. A dificuldade de falar sobre os sintomas pode contribuir para que alguns atletas não procurem avaliação profissional, tornando necessário ampliar a discussão sobre a saúde urinária feminina no

esporte. Nesse sentido, investigar a prevalência da IUE e suas repercussões pode favorecer o reconhecimento do problema e contribuir para a compreensão de suas implicações na vida esportiva e cotidiana das mulheres.

Diante desse cenário, a fisioterapia pélvica constitui uma possibilidade de intervenção na prevenção e na reabilitação das disfunções do assoalho pélvico. Entre os recursos utilizados, destaca-se o treinamento dos músculos do assoalho pélvico, que pode ser associado a estratégias como biofeedback e eletroestimulação, conforme a avaliação fisioterapêutica e as necessidades individuais. A literatura sobre intervenções fisioterapêuticas para a incontinência urinária feminina reforça a importância de investigar os benefícios dessas abordagens e sua possível aplicação às necessidades específicas das mulheres atletas (Alouini; Memic; Couillandre, 2022).

A realização desta pesquisa justifica-se pela necessidade de ampliar o conhecimento sobre a incontinência urinária de esforço em mulheres atletas de modalidades de alto impacto, considerando a frequência de ocorrência dessa condição, suas possíveis repercussões e as alternativas de cuidado disponíveis. Do ponto de vista teórico, a revisão poderá reunir e sistematizar os conhecimentos científicos sobre a prevalência da IUE, seus impactos e as estratégias fisioterapêuticas investigadas nesse público. Sob a perspectiva prática e social, os resultados poderão contribuir para a orientação de atletas e profissionais de saúde, favorecer o reconhecimento dos sintomas e subsidiar a escolha de estratégias de prevenção e reabilitação fundamentadas nas evidências científicas disponíveis.

A relevância deste estudo também está relacionada à necessidade de distinguir a ocorrência de perdas urinárias durante a prática esportiva dos fatores associados a essa manifestação, evitando que os sintomas sejam considerados uma consequência inevitável do treinamento. A sistematização das evidências poderá identificar aspectos ainda pouco esclarecidos na literatura, bem como limitações dos estudos existentes, contribuindo para direcionar futuras investigações e aprimorar a atenção fisioterapêutica à saúde do assoalho pélvico feminino. Dessa forma, pretende-se colaborar para uma abordagem mais informada e individualizada da incontinência urinária entre mulheres que praticam esportes de alto impacto.

Diante do exposto, estabelece-se como problema de pesquisa a seguinte questão: qual é a prevalência e quais são os impactos da incontinência urinária de esforço em mulheres atletas de modalidades de alto impacto, e quais contribuições a fisioterapia pélvica pode oferecer para a prevenção e a reabilitação dessa condição?

Para responder a essa questão, o objetivo geral desta pesquisa é analisar a prevalência e o impacto da incontinência urinária de esforço em mulheres atletas de modalidades de alto impacto, bem como as contribuições da fisioterapia pélvica para a prevenção e a reabilitação dessa condição, por meio de uma revisão de literatura.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA OU REVISÃO DA LITERATURA

2.1. Musculatura de Assoalho Pélvico MAP - (Localização, Todos os Músculos Constituintes e Funções)

O assoalho pélvico constitui uma estrutura musculofascial localizada na região inferior da pelve, formando uma espécie de suporte para os órgãos pélvicos. Essa estrutura apresenta relação anatômica e funcional com a bexiga, uretra, órgãos genitais e reto, participando de mecanismos fundamentais para a sustentação visceral, continência urinária e fecal, função sexual e estabilidade da região lombo-pélvica. Sua organização permite que a musculatura responda às variações da pressão intra-abdominal e às diferentes demandas impostas pelas atividades cotidianas e esportivas (Bordoni; Sugumar; Leslie, 2026).

A musculatura do assoalho pélvico apresenta organização complexa, sendo tradicionalmente descrita em camadas. A porção profunda corresponde principalmente ao diafragma pélvico, constituído pelo músculo levantador do ânus e pelo músculo coccígeo. O levantador do ânus é formado pelo puborretal, pubococcígeo e iliococcígeo. Já a região superficial compreende músculos do períneo, entre eles o bulboesponjoso, o isquiocavernoso e o esfíncter anal externo, enquanto a região intermediária está relacionada à membrana perineal e aos músculos transversos superficial e profundo do períneo e ao esfíncter externo da uretra. A literatura ressalta, entretanto, que a divisão do assoalho pélvico em camadas pode variar conforme o modelo anatômico utilizado (Lemos et al,., 2021).

O músculo levantador do ânus representa uma das principais estruturas musculares do assoalho pélvico. O puborretal apresenta disposição em forma de alça ao redor da junção anorretal, enquanto o pubococcígeo se relaciona com estruturas do compartimento urogenital e o iliococcígeo contribui para a sustentação posterior e lateral do assoalho pélvico. Posteriormente, encontra-se o músculo coccígeo, também denominado isquiococcígeo, que se localiza

próximo ao levantador do ânus e participa da sustentação das estruturas pélvicas (Gowda; Bordoni, 2022).

Além da musculatura profunda, os músculos perineais desempenham funções complementares. O bulboesponjoso está relacionado à região do vestíbulo vaginal e participa de mecanismos relacionados à função sexual; o isquiocavernoso envolve os corpos cavernosos do clitóris e contribui para a manutenção da resposta vascular durante a atividade sexual; os músculos transversos superficial e profundo auxiliam na estabilização do corpo perineal; e o esfíncter externo da uretra participa diretamente do controle voluntário da continência urinária. Dessa forma, a continência depende da ação integrada de diferentes componentes musculares e conjuntivos, e não de um único músculo isoladamente (Bordoni; Sugumar; Leslie, 2026).

Entre as principais funções da musculatura do assoalho pélvico encontra-se a sustentação dos órgãos pélvicos. Em condições normais, a musculatura apresenta atividade basal e pode aumentar sua contração diante de situações que elevam a pressão intra-abdominal, como tosse, espirro, levantamento de peso e esforços físicos. Essa resposta contribui para o fechamento das estruturas de saída da pelve e para a manutenção da continência urinária e fecal. Portanto, a capacidade de produzir contrações rápidas e sustentadas constitui um importante componente da função do assoalho pélvico (Gowda; Bordoni, 2022).

A função da musculatura do assoalho pélvico também está diretamente relacionada à continência urinária feminina. Durante o aumento da pressão intra-abdominal, a ativação adequada dos músculos pélvicos contribui para o suporte uretral e para o

fechamento funcional da uretra. Quando a capacidade muscular, a coordenação ou o suporte das estruturas envolvidas não são suficientes para responder às demandas mecânicas, pode ocorrer perda urinária. Assim, compreender a anatomia e a função da MAP é fundamental para compreender a fisiopatologia da incontinência urinária de esforço (Gan; Smith, 2023).

2.2. Disfunções do Assoalho Pélvico (Mais Especificamente a IU)

As disfunções do assoalho pélvico compreendem alterações que podem comprometer a capacidade dessa estrutura de sustentar os órgãos pélvicos, controlar a eliminação urinária e fecal, participar da função sexual e manter adequada coordenação muscular. Entre as manifestações clínicas encontram-se a incontinência urinária, a incontinência fecal, o prolapso de órgãos pélvicos, alterações da função sexual e determinadas condições relacionadas à dor pélvica. Essas disfunções podem resultar de alterações musculares, neurológicas, conjuntivas ou da interação entre diferentes fatores (Bordoni; Sugumar; Leslie, 2026).

A incontinência urinária é definida pela perda involuntária de urina e constitui uma condição que pode ocorrer em diferentes fases da vida feminina. Embora seja frequentemente associada ao envelhecimento e às alterações decorrentes da gestação e do parto, estudos demonstram que mulheres jovens também podem apresentar sintomas urinários. Em uma investigação realizada com mulheres de 22 a 27 anos, Lamerton, Mielke e Brown (2020) identificaram ocorrência de incontinência urinária no período analisado, demonstrando que a condição não deve ser considerada exclusivamente como um problema relacionado à idade avançada.

Entre os diferentes tipos de incontinência urinária destaca-se a incontinência urinária de esforço, caracterizada pela perda de urina associada a situações que aumentam a pressão intra-abdominal. Tosse, espirro, corrida, saltos, levantamento de peso e exercícios físicos são exemplos de situações capazes de aumentar a demanda sobre o mecanismo de continência. No caso das mulheres atletas, essa relação ganha relevância devido à repetição e à intensidade dos estímulos mecânicos presentes em determinadas modalidades esportivas (Gan; Smith, 2023).

A presença de incontinência urinária em mulheres atletas representa uma questão relevante de saúde, uma vez que a prática esportiva não impede a ocorrência de disfunções do assoalho pélvico. Pelo contrário, determinadas modalidades podem impor demandas elevadas sobre a musculatura pélvica. Uma revisão sistemática e metanálise identificou ocorrência de incontinência urinária entre atletas de modalidades de alto impacto, com variações relacionadas às características dos esportes avaliados (Pires et al,., 2020).

A ocorrência de sintomas urinários também pode ser observada entre atletas de elite. Gan e Smith (2023) destacam que a incontinência urinária em atletas femininas envolve aspectos epidemiológicos, fisiopatológicos e relacionados ao manejo da condição, ressaltando a necessidade de reconhecer os sintomas nesse grupo mesmo quando as mulheres são jovens, fisicamente condicionadas e apresentam elevado nível de treinamento.

Além dos aspectos físicos, a incontinência urinária pode produzir consequências psicossociais. O medo de apresentar perda de urina durante treinos ou competições pode gerar constrangimento,

preocupação e insegurança, podendo interferir na experiência da mulher com a prática esportiva. Entre mulheres jovens com incontinência, observa-se ainda uma baixa procura por profissionais de saúde, o que demonstra a importância da identificação precoce dos sintomas e da ampliação das estratégias de orientação e cuidado (Lamerton; Mielke; Brown, 2020).

2.3. Atividades de Impacto e Suas Repercussões Sobre o MAP

As atividades físicas de alto impacto caracterizam-se pela presença de movimentos capazes de produzir forças repetidas sobre o corpo, incluindo corridas, saltos, aterrissagens e mudanças rápidas de direção. Durante essas atividades, ocorre aumento das forças de reação do solo e da pressão intra-abdominal, exigindo respostas coordenadas da musculatura do tronco e do assoalho pélvico. Quando essas demandas são repetidas em elevada frequência ou intensidade, o mecanismo de continência pode ser submetido a maior exigência funcional (Pires et al,., 2020).

A prática esportiva também pode envolver contrações repetidas da musculatura abdominal e movimentos que aumentam significativamente a pressão intra-abdominal. Em esportes de alto impacto, essas alterações ocorrem de maneira repetitiva e associadas às forças produzidas pelos movimentos. A musculatura do assoalho pélvico precisa responder rapidamente a essas variações para preservar o suporte das estruturas pélvicas e contribuir para o fechamento uretral. Dessa forma, a relação entre pressão intra-abdominal, impacto e resposta muscular constitui um dos mecanismos relevantes para compreender a ocorrência de perdas urinárias durante o exercício (Rodríguez-López et al,., 2022).

Entre as modalidades investigadas encontra-se o atletismo, que apresenta diferentes especializações esportivas com demandas mecânicas específicas. Corridas, saltos e lançamentos apresentam características distintas quanto ao impacto, às contrações musculares e ao volume de treinamento. Em estudo realizado com atletas de elite de atletismo, foram investigadas as diferenças na ocorrência de incontinência urinária de acordo com a especialização esportiva, evidenciando a importância de considerar as características específicas de cada modalidade na avaliação da saúde do assoalho pélvico (Rodríguez-López et al,., 2022).

O CrossFit® também merece destaque devido à combinação de exercícios de força, movimentos repetitivos, saltos, corridas e levantamento de cargas. A revisão sistemática com metanálise realizada por Dominguez-Antuña et al,. (2023) investigou especificamente a prevalência de incontinência urinária em mulheres praticantes desta modalidade esportiva, demonstrando que os sintomas urinários constituem uma questão que merece atenção nesse grupo de praticantes de exercícios de alta intensidade.

De maneira geral, a literatura indica que a ocorrência de incontinência urinária entre atletas pode variar de acordo com a modalidade, intensidade, frequência e características do treinamento. A revisão de Pires et al,. (2020) demonstrou que a prevalência de incontinência urinária apresenta diferenças entre esportes e que as modalidades caracterizadas por maior impacto podem representar uma demanda adicional para o mecanismo de continência. Portanto, a avaliação da atleta deve considerar não apenas a presença ou ausência do sintoma, mas também o tipo de atividade praticada e as características do treinamento.

A exposição repetida às atividades de impacto não significa, entretanto, que a prática esportiva seja prejudicial ao assoalho pélvico de forma geral. O exercício físico apresenta benefícios importantes para a saúde e deve ser incentivado. A questão está relacionada à necessidade de equilíbrio entre as demandas impostas pelo treinamento e a capacidade funcional da musculatura pélvica. Nesse sentido, estratégias de avaliação, prevenção e treinamento específico podem contribuir para que as atletas mantenham a prática esportiva com maior atenção à saúde do assoalho pélvico (Gan; Smith, 2023).

2.4. Formas de Prevenir e Tratar a IU

A prevenção da incontinência urinária em mulheres atletas deve considerar a identificação precoce dos sintomas e dos fatores associados, além da avaliação da função do assoalho pélvico. A orientação adequada pode contribuir para que a atleta reconheça manifestações como perda de urina durante exercícios, urgência urinária ou necessidade de modificar sua rotina esportiva em razão dos sintomas. A abordagem preventiva deve ser individualizada e considerar a modalidade praticada, a intensidade do treinamento e as características funcionais de cada mulher (Gan; Smith, 2023).

A fisioterapia pélvica apresenta papel relevante nesse processo, especialmente por possibilitar a avaliação funcional da musculatura do assoalho pélvico e a utilização de estratégias específicas de prevenção e tratamento. Entre essas estratégias destaca-se o treinamento muscular do assoalho pélvico (TMAP), intervenção destinada a melhorar a capacidade de contração, força, resistência, coordenação e controle da musculatura envolvida na continência urinária (Rodríguez-Longobardo et al,., 2024).

O TMAP fundamenta-se na realização de contrações voluntárias e sistematizadas da musculatura do assoalho pélvico. A intervenção pode ser estruturada de acordo com as necessidades individuais, contemplando diferentes características de contração muscular e progressão do treinamento. A finalidade não consiste apenas em aumentar a força muscular, mas também em favorecer uma resposta adequada diante das situações que provocam aumento da pressão intra-abdominal, especialmente durante movimentos e atividades esportivas (Rodríguez-Longobardo et al,., 2024).

Em mulheres atletas, o treinamento da musculatura do assoalho pélvico apresenta resultados relevantes. Uma revisão sistemática com metanálise sobre intervenções de TMAP em atletas femininas demonstrou que esse tipo de treinamento pode contribuir para o aumento da força da musculatura pélvica e para a redução da perda urinária. Os autores destacam o TMAP como uma estratégia de prevenção e tratamento das disfunções do assoalho pélvico nesse grupo específico (Rodríguez-Longobardo et al,., 2024).

A utilização do TMAP também deve considerar a especificidade da prática esportiva. Uma atleta que realiza corrida, por exemplo, está submetida a demandas diferentes daquela que pratica saltos, CrossFit® ou outras modalidades de alta intensidade. Dessa maneira, a intervenção fisioterapêutica deve considerar a relação entre a capacidade funcional da musculatura e as demandas específicas da modalidade, buscando melhorar a resposta do assoalho pélvico durante os movimentos realizados no treinamento e na competição (Rodríguez-López et al,., 2022; Rodríguez-Longobardo et al,., 2024).

Além do fortalecimento muscular, a fisioterapia pélvica pode envolver educação sobre o funcionamento do assoalho pélvico, orientação quanto à identificação e execução adequada da contração muscular, estratégias de coordenação e acompanhamento da evolução funcional. A avaliação profissional é importante porque nem toda alteração urinária decorre simplesmente de falta de força muscular, podendo existir alterações de coordenação, controle motor ou outras condições associadas. Por isso, a escolha da intervenção deve ser baseada nas características individuais da mulher e nos achados da avaliação fisioterapêutica (Gan; Smith, 2023).

A prevenção e o tratamento da incontinência urinária em mulheres atletas, portanto, devem ser compreendidos dentro de uma abordagem integral da saúde do assoalho pélvico. O reconhecimento dos sintomas, a avaliação funcional, a educação em saúde e o treinamento muscular constituem estratégias que podem contribuir para reduzir as repercussões da perda urinária e favorecer a continuidade da prática esportiva. Nesse contexto, a fisioterapia pélvica apresenta-se como uma área importante na promoção da saúde, prevenção e reabilitação das disfunções do assoalho pélvico em mulheres fisicamente ativas (Rodríguez-Longobardo et al,., 2024).

3. METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura, de abordagem quantitativa e caráter descritivo, desenvolvida com o objetivo de reunir, analisar e sintetizar evidências científicas relacionadas à prevalência e ao impacto da incontinência urinária de esforço em mulheres atletas praticantes de modalidades esportivas

de alto impacto. A revisão de literatura possibilita reunir resultados de diferentes pesquisas e compreender a ocorrência da incontinência urinária, seus fatores associados e suas repercussões sobre a saúde, a qualidade de vida e a prática esportiva feminina. Estudos específicos sobre atletas demonstram que a incontinência urinária apresenta ocorrência relevante nessa população, especialmente em modalidades caracterizadas por elevado impacto e movimentos repetitivos.

A pesquisa bibliográfica foi realizada nas bases de dados PubMed, SciELO, e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), selecionadas por sua relevância para a localização de publicações relacionadas à fisioterapia, saúde da mulher, atividade física, assoalho pélvico e incontinência urinária. A utilização de diferentes bases permitirá ampliar a identificação de estudos nacionais e internacionais relacionados à prevalência da incontinência urinária em mulheres praticantes de modalidades esportivas de alto impacto.

Para a realização das buscas foram utilizados descritores e palavras-chaves relacionados ao tema; incluindo “incontinência urinária”; “incontinência urinária de esforço”; “mulheres atletas”; “atletas femininas”; “esportes de alto impacto” e “assoalho pélvico”; além dos respectivos termos em inglês: “.*urinary incontinence*”, “*stress urinary incontinence*”, “*female athletes*”, “*high-impact sports*” e “*pelvic floor*”. Os termos foram combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, de acordo com as características de cada base de dados (PIRES et al,., 2020).

Entre as estratégias de busca foram utilizadas combinações como “incontinência urinária AND mulheres atletas”, “incontinência urinária de esforço AND atletas”, “incontinência urinária AND

esportes de alto impacto", "assoalho pélvico AND atletas", "*stress urinary incontinence* AND *female athletes*", "*urinary incontinence* AND *high-impact sports*" e "*pelvic floor* AND *female athletes*". A utilização dessas combinações terá como finalidade localizar estudos relacionados especificamente à população feminina praticante de atividades esportivas e aos sintomas de incontinência urinária associados à prática esportiva (PIRES et al,., 2020).

A estratégia de busca foi direcionada para estudos que apresentem informações sobre a prevalência da incontinência urinária, especialmente a incontinência urinária de esforço, em mulheres atletas de modalidades de alto impacto. Também foram considerados estudos que investiguem fatores associados, repercussões sobre a qualidade de vida, alterações do assoalho pélvico e possíveis impactos sobre a participação e o desempenho esportivo das atletas

Para a elaboração da pergunta de pesquisa foi utilizada a estratégia **PICO,** permitindo organizar a população investigada, a exposição de interesse, a comparação e os principais desfechos relacionados ao tema.

Quadro 1. Estratégia PICO da pesquisa

Elemento	Descrição
P – População	Mulheres atletas praticantes de modalidades esportivas de alto impacto
I – Interesse/Exposição	Prática de modalidades esportivas de alto impacto

C – Comparação	Mulheres atletas praticantes de modalidades de menor impacto ou mulheres não atletas
O – Desfecho	Prevalência e impacto da incontinência urinária de esforço, incluindo repercussões na qualidade de vida e prática esportiva

Fonte: Elaborado pela autora (2026).

A partir da estratégia PICO, foi estabelecida a seguinte pergunta norteadora: “Qual é a prevalência e qual o impacto da incontinência urinária de esforço em mulheres atletas praticantes de modalidades esportivas de alto impacto, quando comparadas a mulheres expostas a atividades de menor impacto ou não atletas?

Foram estabelecidos como critérios de inclusão artigos científicos publicados entre 2021 à 2026, publicados no idioma português ou inglês, com texto completo disponível e que apresentem relação direta com a prevalência, ocorrência, fatores associados ou impacto da incontinência urinária de esforço em mulheres atletas. Foram priorizados estudos que investiguem mulheres praticantes de modalidades esportivas caracterizadas por elevado impacto, como corrida, voleibol, ginástica, trampolim, esportes coletivos e atividades que envolvam saltos repetitivos.

Também foram incluídos estudos que abordem a relação entre incontinência urinária e função do assoalho pélvico, bem como pesquisas que avaliem as repercussões da condição sobre a qualidade de vida, participação esportiva, treinamento e desempenho das mulheres atletas. A inclusão desses estudos permitirá compreender tanto a frequência da incontinência quanto seus possíveis impactos sobre a vida pessoal e esportiva das participantes.

Foram estabelecidos como critérios de exclusão artigos duplicados, estudos publicados antes de 2021, publicações em idiomas diferentes do português e inglês, estudos sem acesso ao texto completo e trabalhos que não apresentem relação direta com a temática investigada. Também foram excluídos estudos realizados exclusivamente com homens, pesquisas que não envolvam mulheres atletas e publicações que abordem incontinência urinária sem estabelecer relação com a prática esportiva.

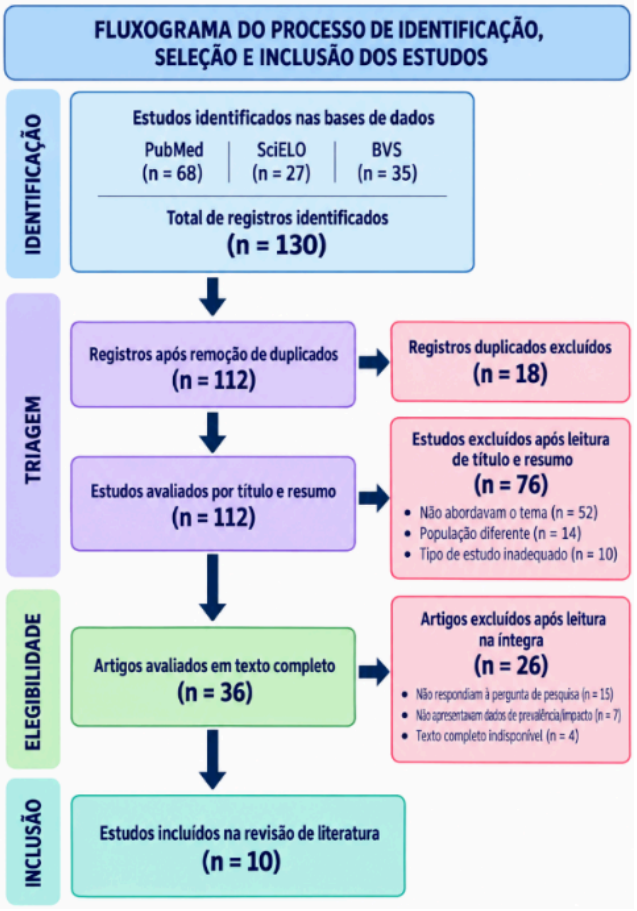
Foram excluídos ainda trabalhos de conclusão de curso, monografias, dissertações, teses, editoriais, cartas ao editor, resumos de eventos e outras produções que não correspondam a artigos científicos. Também foram retirados estudos que não apresentem informações suficientes para responder à pergunta norteadora ou que, após a leitura integral, não atendam aos critérios previamente estabelecidos para a seleção dos estudos (FIGURA 1).

Após a seleção dos artigos, foi realizada uma leitura exploratória, seletiva e analítica dos estudos incluídos na revisão. Os dados relevantes foram organizados considerando autor, ano de publicação, objetivo, população estudada, modalidade esportiva, ocorrência de incontinência urinária, tipo de incontinência, fatores associados e principais resultados encontrados. Essa organização permitirá comparar os achados dos diferentes estudos e identificar as principais evidências relacionadas ao problema investigado.

Para demonstrar o processo de identificação, seleção e inclusão dos estudos utilizados nesta revisão de literatura, foi elaborado um fluxograma com as etapas realizadas durante a busca e seleção dos artigos. A pesquisa foi realizada nas bases de dados PubMed, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), considerando os critérios de

inclusão e exclusão previamente estabelecidos. Inicialmente, foram identificados os estudos relacionados à incontinência urinária de esforço em mulheres atletas, com posterior remoção dos artigos duplicados, análise dos títulos e resumos e avaliação dos textos completos. Ao final desse processo, foram selecionados 10 artigos para compor a revisão.

Fluxograma 1. Identificação, seleção e inclusão dos estudos



Fonte: Elaborado pela autora (2026).

Conforme apresentado no Fluxograma 1, o processo de seleção dos estudos ocorreu de forma sistematizada, seguindo as etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão. Após a identificação dos artigos nas bases de dados selecionadas, foram retirados os estudos duplicados e, posteriormente, realizada a análise dos títulos e resumos. Os trabalhos que apresentaram relação direta com a

temática foram avaliados na íntegra, considerando os critérios estabelecidos para a pesquisa.

Ao final da seleção, 10 artigos foram incluídos na revisão de literatura, por apresentarem informações pertinentes à prevalência e aos impactos da incontinência urinária de esforço em mulheres atletas, especialmente aquelas envolvidas em modalidades esportivas de alto impacto. Esses estudos constituíram a base para a análise e discussão dos principais achados relacionados à ocorrência da incontinência urinária, aos fatores associados e às possíveis repercussões na qualidade de vida e na prática esportiva.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES OU ANÁLISE DOS DADOS

A busca e seleção dos estudos resultaram na inclusão de 10 artigos científicos que atenderam aos critérios de elegibilidade previamente estabelecidos para esta revisão. Os estudos selecionados abordaram aspectos relacionados à prevalência da incontinência urinária, especialmente da incontinência urinária de esforço, em mulheres atletas, às repercussões das atividades físicas de alto impacto sobre a musculatura do assoalho pélvico e às estratégias fisioterapêuticas utilizadas na prevenção e no tratamento dessa disfunção. As principais informações dos estudos incluídos, considerando autores, ano de publicação, objetivo, metodologia e principais resultados, estão apresentadas na Tabela 1.

Tabela 1. Caracterização dos estudos selecionados

Autor e ano	Título	Tipo de estudo	Objetivo	Principais resultados

Almeida et al,. (2021)	Urinary incontinence in female road runners from the Brazilian Federal District – occurrence and associated risk factors	Estudo observacional transversal	Analisar a ocorrência de IU e os fatores associados em corredoras de rua do Distrito Federal.	Entre 94 corredoras avaliadas, a IUE foi o tipo mais frequente. Foram identificados fatores associados relacionados às características obstétricas e antropométricas.
Marques et al,. (2021)	Atendimento fisioterapêutico na incontinência urinária de esforço: um estudo de caso	Estudo de caso	Relatar o atendimento fisioterapêutico de uma paciente com IUE.	O atendimento incluiu exercícios para o assoalho pélvico, exercícios com bola suíça, cone vaginal, agachamentos em plataforma vibratória e eletroestimulação. Os autores relataram melhora funcional e impacto positivo na qualidade de vida.

Pereira et al,. (2022)	Prevalence and factors associated with urinary incontinence in female CrossFitters: a cross-sectional study	Estudo observacional transversal	Determinar a prevalência e os fatores associados à IU em mulheres praticantes de CrossFit.	Foram avaliadas 189 mulheres. A prevalência de IU foi de 38,6%, sendo a IUE o tipo mais frequente (69,9%). Entre as mulheres com IU, 72,6% relataram perda durante o treinamento de CrossFit.
Johnston et al,. (2023)	A national survey of urinary incontinence in professional Team England female athletes	Estudo observacional transversal	Investigar a prevalência de IU em atletas profissionais femininas, além das estratégias utilizadas para lidar com os sintomas e seu impacto no desempenho.	Foram avaliadas 103 atletas. 52% relataram IU, com ocorrência tanto durante treinamentos quanto competições; as taxas variaram conforme a modalidade esportiva.
Mahoney, Heidel e Olewinski (2023)	Prevalence and normalization of stress urinary incontinence in female strength athletes	Estudo observacional transversal	Avaliar a prevalência, normalizaçã o, procura por tratamento e fontes de informação sobre IUE	Participaram 425 atletas. A perda urinária foi relatada por 59,1% durante o treinamento de força e por

			em atletas mulheres de força.	50,2% durante competições.
Ribeiro et al,. (2023)	Incontinência urinária por esforço em mulheres atletas de CrossFit®	Estudo observacional transversal	Analisar a ocorrência de IUE em mulheres praticantes de CrossFit® e os fatores relacionados.	Os resultados apontaram ocorrência de IUE entre praticantes de CrossFit®, especialmente diante de exercícios de elevada intensidade e impacto.
Skaug, Engh e Bo (2024)	Pelvic floor muscle training in female functional fitness exercisers: an assessor-blinded randomised controlled trial	Ensaio clínico randomizado controlado	Avaliar o efeito do treinamento dos músculos do assoalho pélvico sobre a IUE em mulheres praticantes de treinamento funcional.	Participaram 47 mulheres. Após 16 semanas, 64% do grupo que realizou treinamento do assoalho pélvico relatou melhora dos sintomas, contra 8% no grupo controle.

McCarthy-Ryan et al,. (2024)	Stress urinary incontinence prevalence and risk factors in female rugby players: a common health problem across four nations	Estudo observacional transversal	Determinar a prevalência da IUE geral e relacionada ao rugby e identificar fatores associados em jogadoras.	Foram avaliadas 396 jogadoras de rugby do Reino Unido e Irlanda, investigando a ocorrência de IUE e seus fatores associados à prática esportiva.
Resende et al,. (2025)	Pelvic floor muscle training or hypopressive exercises for running-induced urinary incontinence in women: preliminary results of randomized controlled trial	Ensaio clínico randomizado	Comparar diferentes protocolos de treinamento dos músculos do assoalho pélvico com exercícios hipopressivos em corredoras com IU relacionada à corrida.	Foram avaliadas 102 corredoras. Os dois protocolos de treinamento do assoalho pélvico apresentaram melhora dos sintomas e foram superiores ao programa de exercícios hipopressivos.

Fonte: Elaborada pela autora (2026).

5. DISCUSSÃO

De acordo com os estudos de Moraes et al,. (2024) identificaram a presença de incontinência urinária entre mulheres praticantes de atividade física, evidenciando que a prática de exercícios não impede a ocorrência dessa disfunção e que determinadas

atividades, especialmente aquelas que envolvem saltos, podem apresentar maior relação com episódios de perda urinária. Esse resultado dialoga diretamente com Pires et al,. (2020), que também observaram maior ocorrência de incontinência urinária em modalidades esportivas caracterizadas por maior impacto.

De maneira semelhante, Velázquez-Saornil et al,. (2021) demonstraram que atletas femininas podem apresentar sintomas urinários mesmo sendo jovens e fisicamente ativas. Assim, os estudos convergem ao demonstrar que a presença de IU entre mulheres atletas deve ser considerada uma questão relevante de saúde, não devendo ser naturalizada como consequência inevitável da prática esportiva.

Ribeiro et al,. (2023) observaram a ocorrência de incontinência urinária por esforço em mulheres atletas de CrossFit®, destacando a relação entre a modalidade e situações que submetem o assoalho pélvico a elevada demanda mecânica. Esse achado aproxima-se dos resultados apresentados por De Oliveira Leal et al,. (2020), que também investigaram mulheres praticantes de CrossFit® e identificaram a presença de sintomas urinários nesse grupo.

Ao mesmo tempo, Pires et al,. (2020) demonstraram que a prevalência da IU varia entre modalidades esportivas, especialmente quando são consideradas aquelas caracterizadas por maior impacto. Portanto, a discussão conjunta desses estudos indica que não é adequado analisar a ocorrência da IU em atletas apenas pela prática de atividade física, sendo necessário considerar as características específicas de cada modalidade e dos estímulos aos quais a musculatura do assoalho pélvico é submetida.

Seus resultados dialogam com Ribeiro et al,. (2023) e De Oliveira Leal et al,. (2020), que também investigaram praticantes de CrossFit® e identificaram a presença de sintomas urinários. Por outro lado, os resultados devem ser interpretados considerando que diferentes estudos podem utilizar instrumentos, amostras e critérios distintos para identificar a IU, o que contribui para diferenças nas prevalências encontradas. Assim, embora exista convergência quanto à presença do problema, a comparação direta dos percentuais deve ser realizada com cautela.

Da Silva et al,. (2020) analisaram os fatores de risco relacionados à incontinência urinária em mulheres e demonstraram que a ocorrência e a gravidade da disfunção podem estar associadas a diferentes características individuais e clínicas. Esse resultado amplia a discussão apresentada pelos estudos específicos com atletas, uma vez que demonstra que a prática esportiva não deve ser analisada como um fator isolado.

Nesse sentido, os achados de Almeida et al,. (2021), ao investigarem corredoras de rua, também apontaram a presença de fatores associados à ocorrência da IU, demonstrando a importância de considerar características obstétricas e individuais na avaliação dessas mulheres. Dessa maneira, os estudos sugerem que a ocorrência da incontinência urinária resulta da interação entre diferentes fatores, incluindo características da mulher e demandas específicas da atividade física.

Velázquez-Saornil et al,. (2021) demonstraram a ocorrência de incontinência urinária entre atletas femininas, contribuindo para ampliar a compreensão de que essa disfunção também pode estar presente em mulheres jovens e fisicamente ativas. Esse resultado

apresenta concordância com Lamerton, Mielke e Brown (2020), que chamaram atenção para a ocorrência de sintomas urinários entre mulheres jovens, afastando a ideia de que a IU seja exclusivamente relacionada ao envelhecimento.

Da mesma forma, os estudos de Moraes et al,. (2024) e Pires et al,. (2020) demonstraram que mulheres fisicamente ativas podem apresentar perdas urinárias durante a realização de determinados exercícios. Em conjunto, essas evidências reforçam a necessidade de reconhecer a IU como uma condição que pode acometer diferentes grupos de mulheres, inclusive aquelas inseridas em atividades esportivas.

Skaug, Engh e Bo (2024) avançaram na discussão ao avaliar especificamente os efeitos do treinamento muscular do assoalho pélvico em mulheres praticantes de exercícios de condicionamento físico funcional. Os autores observaram melhora dos sintomas de incontinência urinária após a intervenção, demonstrando o potencial do TMAP como estratégia de prevenção e tratamento. Esse resultado dialoga diretamente com Alouini, Memic e Couillandre (2022), que, em revisão sistemática, também encontraram resultados favoráveis para o treinamento muscular do assoalho pélvico no tratamento da incontinência urinária em mulheres. Assim, enquanto os estudos anteriores evidenciam a presença e os fatores relacionados à IU, essas pesquisas acrescentam uma perspectiva terapêutica, mostrando que a musculatura pélvica pode ser treinada e que sua função pode apresentar melhora mediante intervenção adequada.

Alouini, Memic e Couillandre (2022) demonstraram que o treinamento muscular do assoalho pélvico apresenta resultados

favoráveis na redução dos sintomas de incontinência urinária, tanto quando utilizado isoladamente quanto em determinadas associações terapêuticas. Esse resultado complementa diretamente os achados de Skaug, Engh e Bo (2024), que observaram melhora dos sintomas em mulheres praticantes de exercícios funcionais submetidas ao TMAP.

A convergência entre esses estudos é importante porque diferentes pesquisas, realizadas em períodos distintos, apontam para a necessidade de atenção aos sintomas urinários entre praticantes dessa modalidade. Ao mesmo tempo, quando esses resultados são relacionados aos achados de Skaug, Engh e Bo (2024), observa-se uma mudança de perspectiva: além de identificar a ocorrência do problema, torna-se necessário investigar estratégias capazes de preveni-lo e tratá-lo. Nesse sentido, a avaliação da função do assoalho pélvico e a utilização de programas específicos de treinamento podem integrar uma abordagem preventiva para mulheres expostas a exercícios de elevada intensidade.

Almeida et al,. (2021) investigaram a ocorrência de incontinência urinária e os fatores associados em mulheres corredoras de rua do Distrito Federal, identificando a presença de sintomas urinários nesse grupo e destacando a necessidade de considerar características individuais e obstétricas na análise da condição. Esse resultado complementa os achados de Velázquez-Saornil et al,. (2021), que também identificaram IU entre atletas femininas, e de Pires et al,. (2020), que demonstraram variações da prevalência conforme a modalidade esportiva. Ao comparar esses estudos com os trabalhos sobre CrossFit®, percebe-se que a ocorrência da IU não está limitada a uma única modalidade, mas pode aparecer em diferentes práticas esportivas que apresentam demandas distintas

sobre o assoalho pélvico. Assim, a discussão dos resultados aponta para a necessidade de uma avaliação individualizada, considerando tanto as características da atleta quanto as exigências biomecânicas de sua modalidade.

Pereira *et al,.* (2022), ao investigarem mulheres praticantes de CrossFit®, identificaram ocorrência de incontinência urinária em uma parcela significativa das participantes, com predominância da incontinência urinária de esforço e relatos de perda urinária durante o treinamento. Esses resultados evidenciam que exercícios caracterizados por elevada intensidade e repetição de movimentos podem representar situações de maior demanda para o assoalho pélvico. Da mesma forma, Johnston et al,. (2023), ao avaliarem atletas profissionais femininas, identificaram ocorrência de incontinência urinária durante a prática esportiva, demonstrando que os sintomas também estão presentes em atletas de alto rendimento.

A ocorrência da incontinência urinária também foi observada em modalidades nas quais há grande exigência muscular e aumento da pressão intra-abdominal. Mahoney, Heidel e Olewinski (2023) investigaram atletas mulheres de força e observaram elevada frequência de sintomas de incontinência urinária de esforço durante treinamentos e competições. Os autores destacam que a perda urinária pode ocorrer durante atividades que exigem esforço físico intenso, indicando a necessidade de maior atenção à função dos músculos do assoalho pélvico entre atletas. Esses achados são relevantes para o presente estudo, uma vez que demonstram que a incontinência urinária não está relacionada exclusivamente a modalidades tradicionalmente associadas à corrida ou aos saltos, podendo também ocorrer em esportes de força.

Além da identificação da ocorrência dos sintomas, os estudos também apresentam evidências relacionadas às possibilidades de intervenção fisioterapêutica. Skaug, Engh e Bø (2024), em um ensaio clínico randomizado com mulheres praticantes de treinamento funcional, avaliaram o treinamento dos músculos do assoalho pélvico e observaram melhora dos sintomas de incontinência urinária entre as participantes submetidas à intervenção. Esse resultado reforça a importância do fortalecimento e treinamento adequado da musculatura do assoalho pélvico como estratégia de tratamento para mulheres fisicamente ativas. Nesse contexto, a fisioterapia pélvica pode contribuir tanto para a redução dos sintomas quanto para o acompanhamento da função do assoalho pélvico em mulheres submetidas a exercícios de alta intensidade.

A literatura também demonstra que a incontinência urinária pode estar presente em diferentes modalidades esportivas, reforçando que esse problema deve ser investigado de maneira ampla no público feminino. McCarthy-Ryan et al,. (2024), ao estudarem jogadoras de rugby, identificaram a presença de incontinência urinária de esforço e investigaram fatores relacionados à prática esportiva. Em conjunto com os resultados apresentados por Pereira et al,. (2022), Johnston et al,. (2023), Mahoney, Heidel e Olewinski (2023) e Skaug, Engh e Bo (2024), esses achados indicam a necessidade de maior atenção à saúde do assoalho pélvico no contexto esportivo. Dessa forma, a identificação precoce dos sintomas e a atuação fisioterapêutica podem contribuir para o manejo da incontinência urinária e para a manutenção da participação das mulheres nas atividades esportivas.

6. CONCLUSÃO

A análise dos estudos selecionados permitiu identificar que a incontinência urinária de esforço está presente entre mulheres atletas e praticantes de diferentes modalidades esportivas, incluindo atividades caracterizadas por elevado impacto, intensidade e exigência física. Os achados demonstram que a perda involuntária de urina pode ocorrer durante treinamentos e competições, principalmente em situações que envolvem corrida, saltos, movimentos repetitivos e levantamento de cargas. Os estudos analisados também evidenciam que a ocorrência da incontinência urinária não está restrita a uma única modalidade esportiva. A frequência dos sintomas pode variar conforme o esporte praticado, a intensidade do treinamento e as características individuais das atletas. Dessa forma, a presença de perda urinária durante a prática esportiva merece atenção, não devendo ser considerada simplesmente como uma consequência natural ou esperada do exercício físico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Amirni Vieira et al,. Urinary incontinence in female road runners from the Brazilian Federal District-occurrence and associated risk factors. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte,** v. 43, p. e008020, 2021.

ALOUINI, Souhail; MEMIC, Sejla; COUILLANDRE, Annabelle. Pelvic floor muscle training for urinary incontinence with or without biofeedback or electrostimulation in women: a systematic review. **International journal of environmental research and public health,** v. 19, n. 5, p. 2789, 2022.

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.

DA SILVA, Aurenice Gomes et al,. Incontinência urinária em mulheres: fatores de risco segundo tipo e gravidade. **Cogitare enferm,** v. 25, p. e68514, 2020.

DE OLIVEIRA LEAL, Larissa et al,. Prevalência de incontinência urinária e perfil miccional de mulheres praticantes de Crossfit®. **Fisioterapia Brasil,** v. 21, n. 2, 2020.

DOMINGUEZ-ANTUÑA, E. et al,. Prevalence of urinary incontinence in female CrossFit® athletes: a systematic review with meta-analysis. **International Urogynecology Journal,** v. 34, n. 3, p. 621-634, 2023. DOI: 10.1007/s00192-022-05244-z.

GAN, Z. S.; SMITH, A. L. Urinary Incontinence in Elite Female Athletes. **Current Urology Reports,** 2023.

JOHNSTON, Catherine L.; NEGUS, Michael F.; ROSSITER, Michael A.; PHILLIPS, Christian G. A national survey of urinary incontinence in professional Team England female athletes**. European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology,** v. 282, p. 12-16, 2023. DOI: 10.1016/j.ejogrb.2022.12.031.

LAMERTON, T. J.; MIELKE, G. I.; BROWN, W. J. Urinary incontinence in young women: risk factors, management strategies, help-seeking

behavior, and perceptions about bladder control. **Neurourology and Urodynamics,** v. 39, n. 8, p. 2284-2292, 2020. DOI: 10.1002/nau.24483.

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

MAHONEY, Kaitlin; HEIDEL, R. Eric; OLEWINSKI, Luci. Prevalence and normalization of stress urinary incontinence in female strength athletes. **Journal of Strength and Conditioning Research,** v. 37, n. 9, p. 1877-1881, 2023. DOI: 10.1519/JSC.0000000000004461.

MCCARTHY-RYAN, Molly et al,. Stress urinary incontinence prevalence and risk factors in female rugby players: a common health problem across four nations. **BMJ Open Sport & Exercise Medicine,** v. 10, n. 1, e001832, 2024. DOI: 10.1136/bmjsem-2023-001832.

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.

PELVIC floor muscle training or hypopressive exercises for running-induced urinary incontinence in women: preliminary results of randomized controlled trial. **Brazilian Journal of Physical Therapy,** v. 29, supl. 1, 101377, 2025. DOI: 10.1016/j.bjpt.2025.101377.

PEREIRA et al,. Prevalence and factors associated with urinary incontinence in female CrossFitters: a cross-sectional study. **Lower Urinary Tract Symptoms,** v. 14, n. 4, p. 281-288, 2022. DOI: 10.1111/luts.12437.

PIRES, T.; PIRES, P.; MOREIRA, H.; VIANA, R. Prevalence of urinary incontinence in high-impact sport athletes: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Human Kinetics,** v. 73, p. 279-288, 2020. DOI: 10.2478/hukin-2020-0008.

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.

RODRÍGUEZ-LONGOBARDO, C. et al,. Pelvic Floor Muscle Training Interventions in Female Athletes: A Systematic Review and Meta-analysis. **Sports Health,** 2024. DOI: 10.1177/19417381231195305.

RODRÍGUEZ-LÓPEZ, E. S. et al,. Urinary incontinence among elite track and field athletes according to their event specialization: a cross-sectional study. **Sports Medicine - Open,** v. 8, n. 1, 78, 2022. DOI: 10.1186/s40798-022-00468-1.

SKAUG, Kristina Lindquist; ENGH, Marie Ellström; BØ, Kari. Pelvic floor muscle training in female functional fitness exercisers: an assessor-blinded randomised controlled trial. **British Journal of Sports Medicine,** v. 58, n. 9, p. 486-493, 2024. DOI: 10.1136/bjsports-2023-107365.

VELÁZQUEZ-SAORNIL, Jorge et al,. Observational study on the prevalence of urinary incontinence in female athletes. **International Journal of Environmental Research and Public Health,** v. 18, n. 11, p. 5591, 2021.

---

[1] Discente do Curso Superior de Fisioterapia do Faculdade Estácio. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[2] Docente do Curso Superior de Fisioterapia do Faculdade Estácio