

Revista Brasileira de Saúde

ISSN 3085-8089

vol. 1, n. 6, 2025

... ARTIGO 4

Data de Aceite: 09/10/2025

INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES ATLETAS EM ESPORTES DE ALTO IMPACTO: UMA ANÁLISE DA EFICÁCIA DA FISIOTERAPIA PÉLVICA NO CONTROLE DOS SINTOMAS URINÁRIOS NO ESPORTE

Claudiane Ribeiro Da Silva

Franciene Dávila De Araujo

Jasmyne Fonseca Da Costa

Maria Da Silva Viana



Todo o conteúdo desta revista está licenciado sob a Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0).

Resumo: Introdução: A incontinência urinária (IU) é uma condição prevalente entre mulheres atletas, especialmente em modalidades de alto impacto, embora ainda seja subestimada e pouco relatada no contexto esportivo. O aumento da pressão intra-abdominal durante esforços físicos repetitivos e intensos pode sobrecarregar a musculatura do assoalho pélvico, favorecendo o surgimento da disfunção mesmo em mulheres jovens e nulíparas. Objetivos: Diante desse cenário, o presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre a prática de esportes de alto impacto e a ocorrência de incontinência urinária em mulheres atletas, destacando a fisioterapia pélvica como estratégia preventiva e terapêutica. Metodologia: A pesquisa foi realizada por meio de uma revisão integrativa da literatura, incluindo estudos publicados entre 2018 e 2025, selecionados nas bases SciELO, PubMed, LILACS e Google Acadêmico. Foram utilizados descritores como “incontinência urinária”, “mulheres atletas”, “fisioterapia pélvica”, “atividade física” e “assoalho pélvico”, combinados com operadores booleanos (AND, OR, NOT). Os dados foram organizados em tabela, contemplando título, autores, ano, tipo de estudo, objetivos, principais resultados e conclusões. Resultados: mostraram que a prevalência da IU em atletas varia de 20% a 80%, com índices mais elevados em praticantes de CrossFit e corrida. Identificaram-se como fatores associados a intensidade dos treinos, a biomecânica inadequada e a ausência de programas específicos de fortalecimento do assoalho pélvico. Os estudos apontaram de forma consistente que a fisioterapia pélvica, especialmente o treinamento muscular, reduz os sintomas, melhora a qualidade de vida e contribui para o desempenho esportivo. Discussão: evidenciou consenso sobre

a associação entre esportes de alto impacto e IU, mas também destacou a influência de características individuais, como idade e histórico obstétrico. Conclui-se que a inclusão da fisioterapia pélvica na rotina de atletas é essencial para reduzir a prevalência da incontinência urinária, minimizar seus impactos e promover uma prática esportiva mais segura e saudável.

Palavras-chave: Incontinência urinária. Mulheres atletas. Fisioterapia pélvica. Assoalho pélvico. Desempenho esportivo.

INTRODUÇÃO

A incontinência urinária (IU), segundo Lourenço (2021), é uma condição prevalente entre mulheres atletas, caracterizada pela perda involuntária de urina durante a prática esportiva. Atualmente, modalidades esportivas de alto impacto, são apontadas como possíveis fatores de risco para o desenvolvimento da incontinência urinária (IU). Estudos apontam que a prevalência de IU pode ser observada tanto em praticantes de CrossFit quanto em corredoras, assim como em outras atividades físicas que envolvem saltos, corridas e levantamento de peso, demonstrando que o impacto sobre o assoalho pélvico é um fator comum entre diferentes modalidades esportivas (Lopes et al., 2020).

Mesquita et al. (2020) destacam que essa condição ocorre devido ao aumento significativo da pressão intra-abdominal durante esses exercícios, exigindo maior esforço dos músculos do assoalho pélvico, que, quando enfraquecidos ou sobrecarregados, não conseguem manter a continência urinária de forma eficaz. Além disso, a repetição constante desses esforços, sem o devido fortalecimento muscular direcio-

nado, pode contribuir para a disfunção do assoalho pélvico ao longo do tempo (Joseph et al., 2021).

Souza et al. (2023) revelam, por meio de uma revisão sistemática, que a prevalência de IU em mulheres que praticam esportes de alto impacto pode variar entre 20% e 80%, dependendo da modalidade e da intensidade da atividade física apesar de não ser tão discutida quanto outras condições de saúde, é considerada um problema de saúde pública devido à sua crescente prevalência e aos impactos negativos que causa na rotina diária, nas relações sociais e na vida sexual das mulheres, muitas vezes resultando na desistência da prática de atividades físicas (Alvez et al., 2022).

Rodrigues (2023) ressalta que fatores como carga de treino, biomecânica esportiva e características individuais das atletas — como ausência de gestação prévia e idade — influenciam tanto a prevalência quanto a gravidade da IU. Além disso, a autora destaca que a falta de conscientização sobre a condição e a relutância em buscar tratamento contribuem para a subnotificação dos casos, gerando impacto negativo na qualidade de vida das atletas.

Apesar da alta prevalência da incontinência urinária entre mulheres atletas, muitas não reconhecem a condição como tratável. Esse desconhecimento, aliado ao preconceito social, faz com que muitas não busquem ajuda profissional, considerando a perda urinária como algo normal ou irrelevante. Nesse contexto, torna-se fundamental promover a conscientização sobre a IU, destacando que a fisioterapia pélvica é uma abordagem eficaz, não invasiva e segura para o tratamento da condição (Dantas; Lima; Castro, 2024).

Atualmente, as recomendações indicam que as primeiras opções de tratamento sejam intervenções comportamentais e métodos conservadores, por serem mais acessíveis e menos custosos. Esses tratamentos incluem, principalmente, o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico, podendo ser realizado de forma isolada ou associado a recursos como biofeedback e eletroestimulação. Nesse contexto, a fisioterapia tem um papel fundamental na prevenção de complicações, na redução de dores, no tratamento de disfunções musculoesqueléticas e pélvicas, além de atuar na orientação postural, na consciência corporal. (Abreu; Gomes, 2023).

De acordo com Dumoulin et al. (2018), O estudo demonstra que mulheres que realizam esse tipo de treinamento têm maior chance de relatar melhora ou até resolução completa dos sintomas, se comparadas às que não recebem tratamento ou que utilizam apenas métodos educativos. Além disso, os autores destacam que os exercícios pélvicos promovem benefícios tanto na função muscular quanto na qualidade de vida das pacientes, reforçando sua importância como abordagem segura e não invasiva.

Diante desse cenário, este estudo tem como objetivo investigar a relação entre a prática esportiva e a incontinência urinária em mulheres atletas, com ênfase na atuação da fisioterapia pélvica como ferramenta essencial para a promoção da saúde, do desempenho esportivo e do bem-estar dessa população.

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Analisar a relação entre a prática esportiva e a incontinência urinária em mulheres atletas, destacando a fisioterapia pélvica como estratégia para saúde, desempenho e qualidade de vida.

Objetivos Específicos

- Levantar a prevalência de sintomas de incontinência urinária em mulheres praticantes de esportes de alto impacto.
- Identificar os principais fatores que contribuem para o desenvolvimento da disfunção do assoalho pélvico nesse grupo.
- Descrever as abordagens e técnicas utilizadas na fisioterapia pélvica voltada para mulheres atletas.
- Avaliar os efeitos da intervenção fisioterapêutica pélvica sobre a frequência e intensidade dos episódios de incontinência urinária.
- Verificar o impacto da fisioterapia pélvica na qualidade de vida e no desempenho esportivo das atletas tratadas.

METODOLOGIA

Este trabalho foi desenvolvido por meio de uma revisão integrativa da literatura, que consistiu em reunir, analisar e resumir os resultados de pesquisas previamente publicadas sobre o tema. Esse tipo de pesquisa possibilitou identificar o que já se sabia acerca da incontinência urinária em mu-

lheres atletas, bem como compreender de que forma a fisioterapia pélvica vinha sendo utilizada como recurso terapêutico.

A busca pelos estudos foi realizada nas bases de dados SciELO, PubMed, LILACS e Google Acadêmico. Para localizar os textos mais relevantes, foram utilizados descritores relacionados ao tema, como “incontinência urinária”, “mulheres atletas”, “fisioterapia pélvica”, “atividade física” e “assoalho pélvico”, combinados por operadores booleanos, tais como AND (para associar descritores, por exemplo: “incontinência urinária AND mulheres atletas”), OR (para abranger sinônimos ou termos equivalentes, como “atividade física OR exercício físico”), e NOT (para excluir termos não relacionados, quando necessário). Foram incluídos artigos publicados entre os anos de 2018 e 2025, de forma a garantir que os estudos selecionados estivessem dentro de um período recente e relevante.

A coleta de dados foi feita por meio de uma planilha no Microsoft Word, na qual foram registradas informações referentes ao título do artigo, autores, ano de publicação, tipo de estudo, principais resultados e conclusões. O uso dessa planilha possibilitou organizar e comparar os estudos de maneira mais clara e sistemática, favorecendo a identificação de semelhanças e divergências entre os achados sobre a prevalência da incontinência urinária em mulheres atletas e a utilização da fisioterapia pélvica.

Após a leitura integral dos artigos selecionados, os estudos foram organizados de modo a facilitar a análise crítica dos dados. A escolha dos materiais considerou a qualidade metodológica e a relevância das informações apresentadas, o que permitiu fundamentar o trabalho e construir uma visão consistente sobre o tema, destacando os aspectos mais significativos identificados na literatura.

No que se refere às questões éticas, como se tratou de uma pesquisa baseada exclusivamente em artigos já publicados, não houve coleta de dados com seres humanos. Dessa forma, não foi necessária a submissão do trabalho a um Comitê de Ética em Pesquisa. Ainda assim, todos os estudos incluídos foram devidamente referenciados, respeitando-se os direitos autorais e a integridade intelectual de seus respectivos autores.

RESULTADOS

Nesta revisão integrativa, foram analisados artigos publicados entre 2018 e 2025 que abordam a prevalência da incontinência urinária em mulheres atletas e o papel da fisioterapia pélvica como recurso terapêutico. Os estudos selecionados incluem revisões sistemáticas, ensaios clínicos, dissertações e pesquisas observacionais, contemplando diferentes modalidades esportivas e estratégias de intervenção.

De maneira geral, os resultados apontam que a prevalência da incontinência urinária é elevada entre praticantes de esportes de alto impacto, variando conforme modalidade e intensidade do treinamento, e que a fisioterapia pélvica — sobretudo por meio de exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico — apresenta evidências consistentes na melhora da função muscular, na redução dos sintomas e no impacto positivo sobre a qualidade de vida.

DISCUSSÃO

A presente revisão integrativa analisou a relação entre a prática esportiva de alto impacto e a incontinência urinária (IU) em mulheres atletas, com foco no papel da fisio-

terapia pélvica como intervenção preventiva e terapêutica. Os resultados encontrados na literatura evidenciam que a IU é uma condição altamente prevalente nesse público, variando conforme a modalidade esportiva, a intensidade dos treinos e fatores individuais, como idade e histórico obstétrico.

Embora muitos estudos apontem para o impacto negativo da condição na qualidade de vida e no desempenho esportivo, ainda se observa subnotificação e pouca procura por tratamento especializado, o que reforça a relevância da fisioterapia pélvica como abordagem segura, eficaz e não invasiva.

De forma geral, os artigos analisados convergem ao indicar que esportes de alto impacto, como o CrossFit e a corrida, apresentam índices mais elevados de IU quando comparados a modalidades de menor impacto ou à população sedentária. Nesse sentido, o estudo de Alvez et al. (2022) mostrou que mulheres praticantes de CrossFit apresentaram taxas mais altas de incontinência em comparação tanto com outras modalidades quanto com mulheres sedentárias. Os achados de Lopes et al. (2020) corroboram essa perspectiva, revelando frequência significativa da condição em praticantes de CrossFit, associada diretamente ao impacto e às cargas elevadas. Da mesma forma, Krone, Souza e Camilo (2023) verificaram prevalência de IU tanto em corredoras quanto em mulheres do CrossFit, embora a segunda modalidade tenha apresentado índices ainda mais expressivos. Esses resultados sugerem que a sobrecarga repetitiva e o aumento da pressão intra-abdominal característicos dessas práticas intensificam o risco de disfunção do assoalho pélvico.

Em contraste, estudos como o de Rodrigues (2023) chamam a atenção para a influência de fatores individuais, indicando

TÍTULO	AUTOR(ES)	ANO	TIPO DE ESTUDO	OBJETIVO	CONCLUSÃO
Conhecimento de Diferentes Profissionais de Saúde Acerca das Disfunções do Assoalho Pélvico	Abreu, M. Q. de O.	2023	Estudo descritivo	Avaliar o conhecimento de profissionais de saúde sobre disfunções do assoalho pélvico	Identificou lacunas de conhecimento, reforçando a importância da fisioterapia pélvica como recurso especializado
Taxa de incontinência urinária em mulheres praticantes de CrossFit, comparada com outras modalidades esportivas e sedentárias	Alvez, L. C. <i>et al.</i>	2022	Estudo transversal	Comparar a prevalência de IU entre mulheres de diferentes práticas esportivas	CrossFit apresentou maior prevalência de IU em relação a modalidades de menor impacto e mulheres sedentárias
Efeito da Fisioterapia Pélvica na Qualidade de Vida e Prevenção da Incontinência Urinária em Pacientes Idosas	Dantas, M. E.; Lima, R. N.; Castro, S. M.	2024	Estudo de intervenção	Avaliar a eficácia da fisioterapia pélvica em idosas	Houve melhora significativa na qualidade de vida e prevenção da IU após intervenção fisioterapêutica
Pelvic Floor Muscle Training Versus no Treatment, or Inactive Control Treatments, for Urinary Incontinence in Women	Dumoulin, C. <i>et al.</i>	2018	Revisão sistemática (Cochrane)	Comparar treino do assoalho pélvico com ausência de tratamento	Exercícios pélvicos mostraram maior eficácia na redução dos sintomas e melhora da qualidade de vida
Incontinência Urinária de Esforço entre Atletas Jovens Nulíparas	Joseph, C. <i>et al.</i>	2021	Estudo transversal	Investigar prevalência de IU em atletas nulíparas	Alta prevalência de IU mesmo em jovens sem histórico de gestação
Prevalência de IU em Mulheres Praticantes de Crossfit vs Corredoras	Krone, A. G.; Souza, K. H. C.; Camilo, I. R.	2023	Estudo comparativo	Comparar prevalência de IU entre corredoras e praticantes de CrossFit	Ambas modalidades apresentaram índices elevados, com maior frequência em praticantes de CrossFit
Frequência de incontinência urinária em mulheres praticantes de CrossFit: um estudo transversal	Lopes, E. <i>et al.</i>	2020	Estudo transversal	Identificar prevalência de IU em praticantes de CrossFit	Resultados mostraram alta prevalência, reforçando relação com o impacto da modalidade
Prevalência da Incontinência Urinária na Mulher Atleta: Revisão Sistemática	Lourenço, T. R. M.	2021	Revisão sistemática	Revisar estudos sobre IU em atletas	Confirmou alta prevalência e necessidade de maior conscientização e tratamento

A Prevalência da Incontinência Urinária em Mulheres Praticantes de Exercícios Físicos de Alto Impacto	Mesquita, V. C. <i>et al.</i>	2020	Estudo observacional	Investigar prevalência de IU em mulheres de alto impacto	Constatou relação entre intensidade do treino e maior prevalência de IU
Incontinência Urinária na Mulher Atleta: Uma Realidade Oculta	Rodrigues, S. R.	2023	Estudo de revisão narrativa	Analisar fatores de risco e impactos da IU em atletas	Destaca subnotificação, fatores individuais e impacto negativo na qualidade de vida
Impacto da Atividade Física sobre a Incontinência Urinária: Revisão Sistemática	Souza, G. A. N. <i>et al.</i>	2023	Revisão sistemática	Avaliar impacto da atividade física na IU	Identificou variação da prevalência entre modalidades e ressaltou a relevância da fisioterapia

Tabela 1. Caracterização dos Estudos Incluídos na Revisão Integrativa.

Fonte: Próprios Autores

que a IU não se restringe apenas à modalidade ou ao volume de treino, mas também envolve características pessoais das atletas, como idade, presença ou ausência de gestações e aspectos biomecânicos. Essa análise amplia a compreensão da problemática ao ressaltar que não apenas o esporte em si, mas também o contexto individual da atleta pode influenciar no desenvolvimento e na gravidade da IU. O estudo de Joseph et al. (2021), ao investigar atletas jovens nulíparas, reforça esse ponto ao demonstrar prevalência significativa mesmo em mulheres sem histórico de gestação, antes considerado um dos principais fatores de risco para disfunções do assoalho pélvico. Esses resultados sugerem que o esforço físico intenso, por si só, pode ser determinante no desencadeamento da incontinência urinária.

Outro aspecto relevante encontrado nos estudos diz respeito ao impacto da IU na qualidade de vida e na continuidade da prática esportiva. Segundo Souza et al. (2023), a prevalência de IU em esportes de

alto impacto pode variar de 20% a 80%, e muitas mulheres acabam interrompendo ou reduzindo sua participação nas atividades devido ao desconforto físico, à vergonha e às implicações sociais da condição. Nesse mesmo sentido, Rodrigues (2023) apontou que a subnotificação da IU ocorre não apenas pela falta de diagnóstico adequado, mas também pelo receio das atletas em expor o problema, o que contribui para a manutenção do estigma social e a negligência do tratamento. Esse dado é preocupante, pois indica que a IU ainda é pouco discutida no ambiente esportivo, dificultando intervenções precoces e adequadas.

No que diz respeito ao tratamento, os estudos analisados destacam de forma consistente a eficácia da fisioterapia pélvica no manejo da IU. Dumoulin et al. (2018), em uma revisão sistemática Cochrane, evidenciaram que o treinamento dos músculos do assoalho pélvico é mais eficaz do que a ausência de tratamento ou a utilização apenas de medidas educativas. Esse achado é con-

firmado por Dantas, Lima e Castro (2024), que observaram melhora significativa na qualidade de vida e na prevenção da IU em mulheres idosas submetidas à fisioterapia pélvica. Apesar do público-alvo distinto (idosas versus atletas), os resultados reforçam a aplicabilidade do treinamento muscular pélvico como uma intervenção universalmente benéfica para diferentes perfis populacionais.

Além disso, estudos como o de Abreu (2023) destacam que ainda existem lacunas no conhecimento de profissionais de saúde acerca das disfunções do assoalho pélvico, o que pode dificultar o encaminhamento precoce das atletas para a fisioterapia. Essa constatação é relevante, pois sugere a necessidade de ampliar a capacitação e a conscientização dos profissionais que atuam tanto na área esportiva quanto na saúde da mulher, de modo a favorecer diagnósticos mais rápidos e intervenções adequadas.

Outro ponto de convergência identificado entre os estudos foi a associação da intensidade e da carga dos treinos com maior prevalência da IU. Mesquita et al. (2020) demonstraram que a repetição constante de esforços físicos sem o devido fortalecimento direcionado do assoalho pélvico aumenta a probabilidade de desenvolvimento da disfunção. Esse dado corrobora a hipótese de que a inclusão de programas preventivos de fisioterapia pélvica no treinamento de atletas poderia reduzir significativamente a incidência da condição, favorecendo não apenas a saúde, mas também o desempenho esportivo.

A análise crítica da literatura também permitiu identificar lacunas importantes. Apesar de a maioria dos estudos apontar para a alta prevalência da IU em mulheres atletas, ainda há escassez de pesquisas longi-

tudiniais que avaliem a evolução da condição ao longo do tempo e o impacto de diferentes protocolos de fisioterapia no desempenho esportivo. A maioria dos trabalhos analisados teve caráter transversal ou de revisão, o que limita a compreensão da relação causal entre treino, disfunção do assoalho pélvico e resposta ao tratamento fisioterapêutico.

Comparando os achados, é possível afirmar que há consenso sobre a relevância do fortalecimento do assoalho pélvico como intervenção eficaz, porém ainda existe divergência quanto à magnitude do impacto da modalidade esportiva em si, uma vez que fatores individuais parecem desempenhar papel igualmente significativo. Enquanto estudos como os de Lopes et al. (2020) e Alvez et al. (2022) enfatizam a associação direta entre modalidade de alto impacto e prevalência de IU, pesquisas como as de Rodrigues (2023) e Joseph et al. (2021) destacam que a condição pode se manifestar em diferentes perfis de atletas, independentemente de histórico obstétrico, reforçando a multifatorialidade do problema.

Dessa forma, a literatura analisada indica que a IU em mulheres atletas é um fenômeno complexo, que envolve tanto aspectos relacionados à modalidade e intensidade do exercício quanto fatores individuais e contextuais. A fisioterapia pélvica, por sua vez, surge como uma estratégia consolidada e eficaz para prevenção e tratamento, com potencial para reduzir a prevalência da condição e promover melhora na qualidade de vida e no desempenho esportivo. No entanto, torna-se necessário avançar em estudos clínicos controlados e em protocolos específicos para atletas, de modo a personalizar o tratamento e ampliar sua eficácia.

Em síntese, os resultados discutidos evidenciam a necessidade de ampliar a cons-

cientização sobre a incontinência urinária no meio esportivo, quebrando tabus e incentivando as mulheres a buscarem tratamento especializado. A integração da fisioterapia pélvica como parte dos programas de treinamento e acompanhamento das atletas pode representar não apenas uma medida de saúde preventiva, mas também uma estratégia para otimizar o desempenho esportivo e assegurar maior longevidade na prática de modalidades de alto impacto.

CONCLUSÃO

A incontinência urinária em mulheres atletas configura-se como uma condição prevalente e relevante, embora ainda pouco debatida e frequentemente subestimada no contexto esportivo. A presente revisão evidenciou que a prática de modalidades de alto impacto, como corrida e CrossFit, associa-se a maior sobrecarga sobre os músculos do assoalho pélvico, favorecendo o surgimento e a progressão da disfunção urinária. Observou-se que fatores como intensidade e frequência dos treinos, biomecânica inadequada e ausência de estratégias de fortalecimento muscular específico contribuem de maneira significativa para esse quadro, impactando não apenas a saúde física, mas também o desempenho esportivo e a qualidade de vida dessas mulheres.

Diante desse cenário, a fisioterapia pélvica destaca-se como um recurso terapêutico eficaz e seguro, com resultados consistentes na prevenção e no tratamento da incontinência urinária. As evidências apontam que o treinamento dos músculos do assoalho pélvico promove melhora clínica significativa, redução da frequência e intensidade dos sintomas, além de repercussões positivas so-

bre a autoestima e a permanência da mulher na prática esportiva.

Conclui-se, portanto, que a inclusão de programas de prevenção e reabilitação do assoalho pélvico deve ser incorporada de forma sistemática à rotina de treinamento de mulheres atletas, contribuindo não apenas para a redução da prevalência da incontinência urinária, mas também para a promoção de uma prática esportiva mais segura, saudável e sustentável. Ademais, torna-se imprescindível ampliar a conscientização sobre o tema entre atletas, treinadores e profissionais de saúde, favorecendo o diagnóstico precoce, a adesão ao tratamento e a desmistificação da condição, a fim de minimizar seus impactos e assegurar maior longevidade esportiva.

REFERÊNCIAS

- ABREU, M. Q. de O. Conhecimento de Diferentes Profissionais de Saúde Acerca das Disfunções do Assoalho Pélvico. *Revista Brasileira de Fisioterapia Pélvica*. v.3, n.2, p. 5-15. 2023.
- ALVEZ, L. C.; et al. Taxa de incontinência urinária em mulheres praticantes de CrossFit, comparada com mulheres praticantes de outras modalidades esportivas e mulheres sedentárias. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 20, e26984. 2022.
- DANTAS, M. F.; LIMA, R. N.; CASTRO, S. M. de. Efeito da Fisioterapia Pélvica na Qualidade de Vida e Prevenção da Incontinência Urinária em Pacientes Idosas. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*. v.10, n.6, p.111-120. 2024.
- DUMOULIN, C. et al. Pelvic Floor Muscle Training Versus no Treatment, or Inactive Control Treatments, for Urinary Incontinence in Women. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. n.10, p. CD005654. 2018.

JOSEPH, C.; et al. Incontinência Urinária de Esforço entre Atletas Jovens Nulíparas. *Rev. Cureus*. v.13, n.9, e17986. 2021. DOI: <https://doi.org/10.7759/cureus.17986>

KRONE, A. G.; SOUZA, K. H. C.; CAMILO, I. R. Prevalência de Iu em Mulheres Praticantes de Crossfit vs Corredoras. *Revista Brasileira de Fisioterapia Pélvica*. v. 3, n. 2, p. 16–26. 2023.

LOPES, E.; et al. Frequência de incontinência urinária em mulheres praticantes de crossfit: um estudo transversal. *Revista Fisioter. Pesqui.* v.27, n.3. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1809-2950/19028227032020>

LOURENÇO, T. R. M. Prevalência da Incontinência Urinária na Mulher Atleta: Revisão Sistemática. Dissertação (Mestrado em Ciências) — Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo – SP. 2021.

MESQUITA, V. C.; et al. A Prevalência da Incontinência Urinária em Mulheres Praticantes de Exercícios Físicos de Alto Impacto. *Revista Pesquisas em Fisioterapia*. v. 10, n. 4, p. 634–641. 2020.

RODRIGUES, S. R. Incontinência Urinária na Mulher Atleta: Uma Realidade Oculta. *Revista de Fisioterapia Desportiva*. v. 12, p. 1-10, 2023.

SOUZA, G. A. N. et al. Impacto da Atividade Física sobre a Incontinência Urinária: Revisão Sistemática. *Kinesis*, v. 13, n. 1, p. 1-10, 2023.