

# PREVALÊNCIA DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA NAS ACADEMIAS DA CIDADE DE ERECHIM

Prevalence of urinary incontinence in women practicing physical activities in the gym centers in the city of Erechim

PRIGOL, S.  
SEBBEN, V.  
GUEDES, J.M.

Data do recebimento: 20/02/2014 - Data do aceite: 29/04/2014

**RESUMO:** Incontinência Urinária (IU) é uma condição que pode revelar implicações sociais, psicológicas e econômicas, podendo afetar a qualidade de vida das mulheres, levando ao abandono das práticas esportivas. Este estudo teve como objetivos verificar a prevalência da IU em mulheres durante a prática de atividade física nas academias da cidade de Erechim, identificar qual a atividade física que mais gera IU nas mulheres e verificar se a IU interfere na qualidade de vida (QV) das mulheres praticantes de atividade física. A amostra foi de 172 mulheres praticantes de atividade física, com idade entre 20 e 40 anos, as quais responderam a dois questionários, um com objetivo de identificar a prevalência das mulheres que apresentam IU durante a prática da atividade física e o *King Health Questionnaire* com intuito de avaliar a QV. A análise dos dados foi baseada na estatística descritiva com auxílio do Microsoft Office Excel 2007. Os resultados mostraram que 8,1% das mulheres praticantes de atividade física nas academias eram incontinentes. A atividade em que houve maior perda urinária foi o jump. Ainda que a IU interfira pouco na QV das mulheres incontinentes, esses dados levam a concluir que a prática da atividade física pode desencadear a IU mesmo em mulheres jovens.

**Palavras-chave:** Incontinência Urinária. Academias. Atividade Física. Qualidade de Vida.

**ABSTRACT:** Urinary Incontinence (UI) is a condition that can reveal social, psychological and economic implications and can affect the quality of life of women, leading to the abandonment of the sports. This study aimed to determine the incidence of UI in women during physical activity at gym centers in Erechim; to identify which physical activity generates more UI in women; to verify if the UI interferes on the quality of life (QOL) of women engaged in physical activities. The sample consisted of 172 women engaged in physical activities, aged between 20 and 40 years, who answered two questionnaires, one for the purpose of identifying the incidence of women with UI during the practice of physical activities, and King Health Questionnaire aiming to assess QOL. The data analysis was based on descriptive statistics with the help of Microsoft Office Excel 2007. Results showed that 8,1% of women engaged in physical activities in the gym centers were incontinent. Jump was the activity where there was greater urinary loss. Although UI has a little interference on QOL. These data lead to the conclusion that physical activity can trigger UI even in young women.

**Keywords:** Urinary Incontinence. Academies. Physical Activity. Quality of life.

## Introdução

A Incontinência Urinária de Esforço (IUE) é definida pela Sociedade Internacional de Continência como a queixa involuntária de perda de urina no esforço físico, tosse ou espirro. A perda da urina ocorre quando a pressão vesical excede a pressão uretral na ausência da atividade do músculo detrusor (MORENO, 2009; RETT et al., 2007).

A IU é uma condição que pode revelar sérias implicações médicas, sociais, psicológicas e econômicas, afetando negativamente a qualidade de vida das mulheres incontinentes. A mulher com IU tende ao isolamento social devido ao desconforto, medo de perder urina, pelo cheiro de urina, pela necessidade de utilizar protetor e trocar com mais frequência as roupas. Também é comum o abandono das práticas esportivas ou outras atividades que possam revelar sua incontinência. Sua vida se torna limitada e passa a sofrer ainda com dificuldades sexuais,

alterações do sono e repouso (MORENO, 2004; RETT et al., 2007).

Segundo Moreno (2004), cerca de 50% das mulheres podem apresentar perda urinária durante atividades simples ou eventuais exercícios provocativos, sem mesmo possuir os fatores de risco para o desenvolvimento da Incontinência Urinária (IU). Estudos revelam que a prevalência da IU durante a prática esportiva em atletas de elite varia de 0% a 80% devido a certas atividades físicas causarem um aumento na pressão abdominal (ARAÚJO et al., 2008).

A IUE é o tipo mais comum de incontinência entre mulheres na faixa etária de 20 a 40 anos. Apesar de não ser comprovado, existe, na literatura, a hipótese de que atividade física e esportiva podem ser fatores de risco e desencadear a IUE em mulheres fisicamente ativas atletas e não-atletas (SANTOS et al., 2009).

Em atletas, a IUE é comum, fato que pode ser explicado pelo desequilíbrio entre as forças do abdômen e assoalho pélvico, resultando em grandes pressões à bexiga, cul-

minando em perdas urinárias (OLIVEIRA; RODRIGUES; PAULA, 2007). Dessa forma, o objetivo do presente estudo foi o de verificar a prevalência da IU em mulheres durante a prática de atividade física nas academias da cidade de Erechim. Além de identificar qual a atividade física que mais gera IU nas mulheres, se a IU interfere na qualidade de vida destas mulheres; orientar a contração da musculatura pélvica durante a realização prática da atividade física e, ainda, orientar as praticantes quanto à fisioterapia como forma de tratamento para evitar as perdas urinárias.

## Material e Métodos

O estudo foi do tipo transversal, descritivo com uma abordagem quantitativa. A amostra foi intencional voluntária, composta por 172 mulheres que expressaram interesse em participar da pesquisa. Foram incluídas, no estudo, mulheres na faixa etária entre 20 e 40 anos, praticantes de atividade física em academias há mais de seis meses. Todas foram informadas sobre a pesquisa e assinaram o termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) Foram excluídos, do estudo, as mulheres com deficiência auditiva, visual, cognitiva, doença neurológica e, ainda, aquelas mulheres que não concordaram com o TCLE.

A pesquisadora permaneceu dois dias consecutivos em cada academia (11 academias), em todos os turnos de funcionamento. Nestes dias, a mesma convidava as mulheres voluntárias para participar da pesquisa. Na sequência, de forma individual, em um local apropriado na academia, explicava-se o objetivo do estudo e verificava se a participante cumpria com os critérios de inclusão. Sendo assim, de comum acordo, assinava-se o TCLE, dando início à pesquisa com a aplicação de dois questionários, interrogados pela pesquisadora para evitar possíveis dúvidas por parte das participantes.

O primeiro questionário, elaborado pela pesquisadora, foi aplicado para todas as mulheres participantes da pesquisa com o objetivo de identificar a prevalência das mulheres que apresentam IU durante a prática da atividade física nas academias, o que determina se a participante é incontinente ou não. O referente instrumento contém dados de identificação, questões referentes à prática de atividade física e questões específicas da Incontinência Urinária durante a realização da atividade física.

O segundo questionário, o *King's Health Questionnaire* (KHQ), validado por Tammini et al. (2003), foi aplicado somente à participante identificada como incontinente no questionário anterior, a fim de verificar a influência da IU na qualidade de vida destas mulheres. O questionário reuniu 21 perguntas divididas em 9 domínios que abordam a percepção de saúde, o impacto da Incontinência, as limitações do desempenho das tarefas, a limitação física, a limitação social, o relacionamento pessoal, as emoções, o sono e a energia e as medidas de gravidade. Além disso, existe uma escala independente que avalia a presença e a intensidade dos sintomas urinários. A todas as respostas foram atribuídos valores numéricos, somados e avaliados por domínio. Os valores seguiram a escala numérica crescente e proporcional a intensidade da queixa, onde 0 = não se aplica; 1 = não; 2 = um pouco/às vezes; 3 = mais ou menos/varias vezes; 4 = muito/sempre. A única exceção ocorre para o domínio percepção geral de saúde, pois apresenta 5 opções de respostas 1 = muito boa; 2 = boa; 3 = regular; 4 = ruim; 5 = muito ruim, obtendo, ao final de cada domínio, um escore de qualidade de vida entre 0 e 100, sendo que quanto maior o valor, pior é a qualidade de vida para aquele domínio. Para a escala independente, utilizaram-se cálculos de porcentagem para a análise das respostas.

Após o preenchimento dos questionários, foi entregue um fôlder às participantes com orientações sobre a contração da musculatura do assoalho pélvico durante a prática da atividade física.

A análise dos dados do primeiro questionário baseia-se na estatística descritiva, com cálculo de percentuais, médias e desvio padrão, com auxílio do programa Microsoft Office Excel 2007. Para o questionário *King's Health Questionnaire* (KHQ), foram calculados os escores de cada domínio, e, após, foram realizadas as principais estatísticas descritivas, tais como: média, desvio padrão, mediana, Q25 – 75, mínimo e máximo e porcentagem, com auxílio do programa Microsoft Office Excel 2007.

Esta pesquisa observou as diretrizes da Resolução 196/1996 do Conselho Nacional da Saúde do Ministério da Saúde e foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI – Câmpus de Erechim- RS, sob o nº 099/TCH/10.

## Resultados e Discussão

A amostra foi composta por 172 mulheres apresentando idade mínima de 20 e máxima de 40 anos, com média de  $28,5 \pm 6,1$  anos. Em relação ao estado civil, observou-se que a maioria era solteira e 75% das participantes não tinham filhos

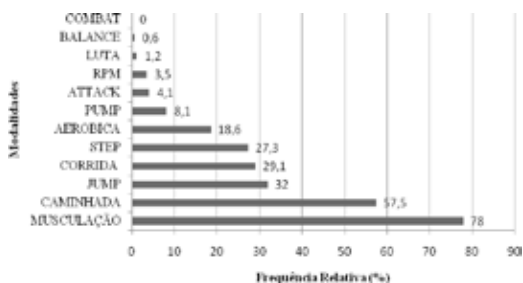
Quanto ao tempo da prática da atividade física, os dados são demonstrados em meses na Tabela I, sendo que a maior frequência foi no intervalo de tempo de 6 a 58 meses, o que equivale a uma média de  $17,37 \pm 12,44$  meses.

Em relação às modalidades praticadas pelas mulheres nas academias, encontraram-se doze modalidades distintas, sendo a musculação a mais praticada entre as participantes (78%) (Figura 1).

**Tabela I** – Tempo de frequência das mulheres nas academias em meses

Tempo de Academia (meses)	Frequência	%
006	139	80,8
058	15	8,7
110	11	6,4
162	3	1,7
214	3	1,7
266	1	0,6
<b>Total</b>	<b>172</b>	<b>100,0</b>

**Figura 1** - Análise Gráfica das modalidades praticadas pelas mulheres entrevistadas.



A literatura não é conclusiva a respeito dos desportos que provocam a IU, no entanto, as atividades físicas que exigem muito esforço e aquelas com movimentos de alto impacto são as que possuem maior índice de Incontinência Urinária (ELIASSON et al., 2002; NYGAARD, 1997 apud ROZA, 2011).

No presente estudo, verificou-se que 8,1% (14) das mulheres entrevistadas apresentam Incontinência Urinária, o que revela uma baixa prevalência entre as mulheres que praticam atividade física regularmente.

A Incontinência Urinária de Esforço relacionada durante a atividade física é desencadeada pela perturbação do mecanismo normal da continência causada pelos aumentos excessivos na pressão intra-abdominal que ocorrem durante o exercício. É possível que, durante esportes de alto impacto, tais como corrida, ginástica ou atividade aeróbica intensa, a pressão intra-abdominal se eleve o suficiente

para permitir que a pressão intravesical exceda a pressão intra-uretral. Esta ascensão excessiva pode oprimir mesmo um mecanismo normal da continência, favorecendo o surgimento da Incontinência Urinária em atletas (BARROS; LUCENA; ANSELMO, 2007).

Santos et al. (2009) realizaram um estudo com 58 estudantes de Educação Física do 3º e 4º ano com idade entre 19 e 26 anos. Neste estudo, relataram que 20,7% (12) das estudantes perdem urina, sendo que destas 75% (9) perdiam urina durante atividades esportivas e 25% (3) fora destas atividades.

Antunes, Manso e Andrade (2011) realizaram um estudo com objetivo de analisar os sinais e sintomas da IUE em 50 mulheres de 25 a 50 anos praticantes de atividade física em academias e constataram que 36% (18) das mulheres manifestaram escape de urina durante a atividade física.

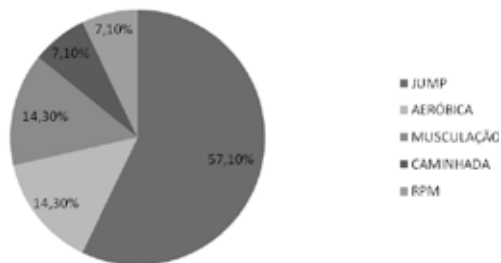
Moreno, Zucchi e Sartori (2004) relatam que a incidência da Incontinência Urinária em mulheres atletas jovens e mulheres que praticam atividade física de forma irregular são, respectivamente, 40% e 8%. Baseado nesses dados, percebe-se que os resultados desse estudo aproximaram-se aos valores apresentados pelas mulheres que praticam atividade física de forma irregular, sendo 8,1% e 8% respectivamente.

No atual estudo, dentre as atividades praticadas, o jump foi indicado pelas participantes com a maior prevalência de Incontinência Urinária durante a prática, o que corresponde a 57,1%, (Figura 2).

Santos et al. (2009) relata que a maior incidência encontrada na literatura de Incontinência Urinária é entre jovens praticantes de jump (cama elástica), sendo que, entre 35 atletas que praticavam esse esporte, 80% informaram perder urina durante essa atividade. Esta informação corrobora com os achados no presente estudo, pois a incidência

maior da IU foi na prática do jump entre as mulheres entrevistadas, demonstrando haver alto impacto intra-abdominal durante os saltos na cama elástica.

Figura 2 – Atividade de maior prevalência de perda urinária.



As atletas devem ser ensinadas a realizar uma pré-contração ou uma contração simultânea dessa musculatura durante a realização do exercício ou esporte de alto impacto. Ao ensinar as mulheres a contraírem a musculatura perineal durante a tosse, verificou-se que houve redução significativa da Incontinência. Ainda através da realização da contração da musculatura do períneo, 17 de 23 mulheres relataram diminuição de perda de urina durante as atividades de saltos e corridas (CAETANO; TAVARES; LOPES, 2007).

Dentre as mulheres incontinentes no presente estudo, apenas 21,4% (3) mulheres, relataram perda de urina fora da atividade física. Um estudo de Thyssen et al. (2002 apud BARROS; LUCENA; ANSELMO, 2007), demonstrou que acima de 50% de atletas da elite e dançarinos profissionais de balé experimentaram a Incontinência. Da população total, 4% teve a perda de urina reiteradamente ao participar de seu esporte, e somente 0,3% tiveram a perda frequente durante atividades da vida diária. Assim, o exercício físico parece ser um fator provocante significativo, percebido tanto no estudo de Thyssen et al. (2002) como no estudo em discussão, pois ambos obtiveram baixa prevalência da IU

nas AVD'S, revelando a IU apenas durante a atividade física.

Diante das diversas alterações sociais, pessoais e emocionais das mulheres frente à perda urinária, é de extrema relevância avaliar a qualidade de vida, valorizando, assim, a opinião do paciente sobre sua própria condição de saúde (RETT et al., 2007).

O episódio da perda involuntária de urina que pode acontecer durante a prática de atividade física em alunos com IUE causa desconfortos e constrangimentos, interfere no desempenho e na execução dos exercícios, e leva ao abandono de tais práticas (CAE-TANO, 2007, apud CARVALHO; PAULA; SCOZ, 2010). Isso pode justificar o baixo número de mulheres incontinentes encontradas no presente estudo, podendo, então, considerar que as mulheres incontinentes tendem a se afastar da prática da atividade física para evitar a perda de urina durante a realização da mesma.

O *King's Health Questionnaire* é um instrumento específico de avaliação da qualidade de vida de pessoas com Inconti-

nência Urinária, abordando seu impacto nos diferentes domínios da qualidade de vida como sintomas por ele percebidos (Tabela II) (TAMININI et al., 2003).

De acordo com a análise dos domínios apresentados na Tabela II, observou-se que a IU não interfere na qualidade de vida para a maioria dos domínios investigados. Dentre os domínios afetados pela IU, destacam-se os relacionados com a prática da atividade física, o que confere que as participantes apresentam IUE, ocorrendo a Incontinência e a limitação para a prática da mesma.

No estudo realizado por Alvez, Rabelo e Maruoka (2009), os quais aplicaram o *King's Health Questionnaire* a fim de analisar o impacto da IU com a QV em mulheres de 40 a 70 anos, o domínio de impacto da IU foi o de maior destaque, obtendo média de 51,6%, afirmando que o impacto da Incontinência Urinária é o fator mais agravante entre as mulheres incontinentes.

No estudo em discussão, a média para o impacto da Incontinência foi de 9,52 o que representa que a perda urinária interfere pouco

**Tabela II** - Valores dos Escores Obtidos (Média, Desvio Padrão, Mediana, Q25-75, Mínimo e Máximo) da correlação linear entre os domínios do KHQ.

Domínio	Média	Desvio padrão	Mediana	Q25-Q75	Mínimo - Máximo
<b>Percepção Geral de Saúde</b>	23,21	11,87	25	25 - 25	0 - 50
<b>Impacto da IU</b>	9,52	15,63	0	0 - 0	0 - 33,33
<b>Limitações das AVD'S AVD'S*</b>	0	0	0	0 - 0	0 - 0
<b>Limitações Físicas</b>	16,66	0	16,66	16,66 - 16,66	16,66 - 16,66
<b>Limitações Social</b>	0	0	0	0 - 0	0 - 0
<b>Limitações Pessoais Pessoais</b>	0	0	0	0 - 0	0 - 0
<b>Emoções</b>	0	0	0	0 - 0	0 - 0
<b>Sono</b>	0	0	0	0 - 0	0 - 0
<b>Medidas de gravidade Gravidade</b>	17,26	7,64	16,66	10,41 - 25,00	8,33 - 33,33

\*AVD'S (atividades de vida diária)

na vida destas mulheres, sendo contrário ao estudo supracitado. O impacto da IU causado no estudo referido pode ser explicado devido as participantes terem idade superior a 40 anos, pois sabe-se que, acima dessa faixa etária, outros fatores podem estar relacionados com a Incontinência e não somente a prática da atividade física. No entanto, neste estudo, as mulheres eram jovens e a maioria nulíparas (86%), podendo, assim, afirmar que a IU é desencadeada pela prática física.

Santos et al. (2009) baseado em alguns estudos, relata que a Incontinência Urinária foi considerada uma barreira para a prática de atividades físicas por muitas mulheres. No entanto, em sua pesquisa realizada com 58 mulheres estudantes da graduação de Educação Física, observou, através das respostas do questionário aplicado, que a Incontinência não pareceu ser um problema entre as estudantes de Educação Física, uma vez que atribuíram o valor 2,3 para o problema. Neste mesmo contexto, Minassian et al. (2003 apud SILVA; LOPES, 2009) citam que, dos 14 estudos prévios realizados, 50% dos pacientes referem que a IU afeta um pouco a vida, considerando normal perder urina ou achando não ser um problema prioritário. Os dados corroboram com os resultados obtidos na presente pesquisa, em que as mulheres referem-se à perda urinária durante a prática da atividade física em pequena quantidade, podendo, assim, explicar o motivo das mulheres não considerarem que a IU tenha grandes implicações no cotidiano.

As participantes da pesquisa, ao serem questionadas quanto à percepção de saúde, no momento, referiram-se à 78,6% boa saúde. No estudo de Nogueira, Matos e Scotta (2008), ao aplicarem o mesmo questionário em 20 pacientes do sexo feminino, com idade entre 40 e 60 anos, relataram que 55% das mulheres perceberam a saúde como boa, confirmando que a Incontinência Urinária isolada interfere pouco na vida das participantes.

Ainda verificou-se, dentre os domínios limitação das atividades de vida diária, limitação social, limitação pessoal, emoções, sono/disposição, que não houve intercorrência na qualidade de vida relacionada a esses itens, o que justifica a presença da continência nesses domínios, e, novamente, reforça que a perda urinária ocorre somente durante a atividade física no caso das mulheres em estudo.

Ao analisar a escala que avalia a presença e a intensidade dos sintomas urinários, nota-se que as mulheres apresentam frequência urinária, noctúria e Incontinência Urinária de Esforço, conforme mostra a Tabela III. No entanto, para os itens urgência, bexiga hiperativa, enurese noturna, Incontinência no intercurso sexual, infecções frequentes, dor na bexiga e outros problemas relacionados à bexiga, não houve prevalência para estes sintomas.

**Tabela III** - Escala de Sintomas Urinários

Sintomas	Quanto os problemas afetam você?					
	Um Pouco		Mais ou Menos		Muito	
	n	%	n	%	n	%
Frequência Urinária	7	50	7	50	0	0
Noctúria	8	57,1	6	42,9	0	0
Incontinência Urinária de Esforço	12	85,7	2	14,3	0	0

No estudo de Honório et al. (2009), os sintomas mais prejudiciais às pacientes foram a Incontinência Urinária de Esforço (6), seguida da frequência urinária (4), noctúria (4), urgência miccional (3) e bexiga hiperativa (3). Esses dados são semelhantes aos encontrados por Rett et al. (2007), em que os sintomas relatados seguem a mesma ordem decrescente de importância e são considerados fatores negativos para a realização de atividade física, doméstica, sono e disposição. No estudo de Alvez, Rabelo e Maruoka (2009), em relação a IUE a maioria das

entrevistadas relataram que a IUE influencia apenas um pouco (38,9%) em suas vidas.

Os estudos supracitados vão ao encontro dos resultados apresentados pelo estudo aqui descrito. Ao analisar a intensidade dos sintomas, percebe-se que esta é leve, sendo definido pela maioria das mulheres participantes da pesquisa como “um pouco” para os três sintomas mostrados na Tabela III. A IUE foi citada como queixa leve por 85,7% das participantes, demonstrando que a perda de urina durante a prática do exercício físico é pequena. Dentre esses sintomas, para o estudo, apresentaram-se como fatores negativos apenas para a realização das atividades físicas, sem interferir nas AVD's, sono e disposição, discordando, assim, neste aspecto, com os estudos relatados.

É importante ressaltar que o impacto desses sintomas na vida de cada participante está intimamente ligado à percepção individual que essas mulheres têm frente à severidade, tipo e quantidade da perda urinária. Além disso, está relacionada ao contexto cultural de cada indivíduo (RETT et al., 2007).

A ação desses esportes relacionada ao aumento da pressão intra-abdominal e ao efeito sobre os músculos do assoalho pélvico podem auxiliar os treinadores, médicos e fisioterapeutas, profissionais envolvidos diretamente com as atletas, a incentivando-as a incluir em seus treinamentos, tratamentos e terapias para o fortalecimento do assoalho pélvico, melhorando a qualidade de vida dessa população feminina (MORENO, 2009). A literatura não é conclusiva se os exercícios

físicos podem ser considerados como uma das etiologias da Incontinência Urinária, porém o que já está bem estabelecido é que durante a prática de atividades físicas, os episódios de perda urinária são exacerbados (SANTOS et al., 2009).

## Considerações finais

Ao concluir o estudo, verificou-se que houve uma baixa prevalência da IU nas mulheres praticantes de atividade física. Dentre as atividades pesquisadas, a realização na cama elástica (jump) mostrou-se ser a que mais ocasionou a perda de urina nas mulheres jovens. Ainda verificou-se que a IU não apresentou grande interferência na qualidade de vida das mulheres praticantes de atividade física, pois a IU, para a maioria, era desencadeada apenas durante a prática física, não influenciando na realização das atividades de vida diária. Outro fator que pode justificar a baixa interferência na qualidade de vida é a quantidade de urina perdida pelas mulheres, sendo que todas relataram perda de pequena quantidade de urina, não sendo o suficiente para causar constrangimentos ou impedir a prática da atividade física. Apesar dos resultados encontrados não causarem grandes interferências na vida das participantes do estudo, orientou-se os profissionais de Educação Física sobre a importância dos exercícios de prevenção da IU, já que a literatura aponta os prejuízos na qualidade de vida das pessoas incontinentes.



## AUTORES

Sandra Prigol - Fisioterapeuta; Graduada em 2011 pela URI. E-mail: sanprigol@hotmail.com

Vanessa Sebben - Fisioterapeuta. Docente do Curso de Fisioterapia da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim/RS. Mestre em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo. E-mail: vanesebben@gmail.com

Janesca Mansur Guedes - Fisioterapeuta; Docente do Curso de Fisioterapia da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim/RS. Mestre em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo. E-mail: vanesebben@gmail.com

## REFERÊNCIAS

ALVES, C. C. F. S.; RABELO, C. S. S.; MARUOKA, F. Y. **Impacto da incontinência urinária na qualidade de vida em mulheres de 40 a 70 anos da cidade de Belém-PA**. 2009. 63 f. Trabalho de conclusão de curso - Universidade da Amazônia, 2009.

ANTUNES, M. B.; MANSO, V. M. C.; ANDRADE, N. V. S. Análise dos sinais da incontinência urinária de esforço em mulheres de 25 a 50 anos praticantes de atividade física em academias. **Ensaio e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde**, v. 15, n. 1, p. 83-95, 2011.

ARAÚJO, M.P. et al. Relação entre Incontinência Urinária em mulheres atletas corredoras de longa distancia e distúrbios alimentares. **Revista Associação Médica Brasileira**, v. 54, n. 2, p. 146-9, 2008.

BARROS, J.D.; LUCENA, A.C.T.; ANSELMO, C.W.S.F. Incontinência Urinária de Esforço em Atletas do Sexo Feminino: Uma Revisão da Literatura. **Anais Faculdade Medicina Universidade Federal Pernambuco**, Recife, v. 52, n. 2, p. 173-179, 2007.

CAETANO, A. S.; TAVARES, M. C. G. C. F.; LOPES, M. H. B. M. Incontinência Urinária e a Prática de Atividade Física. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**, v.13, n.4, jul/ago, 2007.

CARVALHO, C.; PAULA, L. C.; SCOZ, M. C. P. **O impacto da atividade física no tratamento da incontinência urinária senil**. 2010. 26 f. Trabalho de conclusão de curso - Escola Superior de Educação física, Jundiá, 2010.

HONÓRIO, G. J. S., et al. Análise da qualidade de vida em mulheres com incontinência urinária antes e após tratamento fisioterapêutico. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, v. 38, n. 4, p. 43-49, 2009.

MORENO, A. L. **Fisioterapia em Uroginecologia**. 1. ed. Barueri, São Paulo: Manole, 2004.

MORENO, A. L. **Fisioterapia em Uroginecologia**. 2. ed. Barueri, São Paulo: Manole, 2009.

MORENO, A. L.; ZUCCHI, E. V. M.; SARTORI, M. G. F. Incontinência Urinária e Prática Esportiva. In: MORENO, A. L. **Fisioterapia em Uroginecologia**. 1. ed. Barueri, São Paulo: Manole, 2004.

NOGUEIRA, G. G.; MATOS, I. A. M.; SCOTTA, T. P. **Análise epidemiológica de mulheres acometidas com Incontinência urinária através do questionário king's Health**. 2008. 71 f. Trabalho de Conclusão de Curso Universidade da Amazônia, Belém, 2008.

OLIVEIRA, K. A. C.; RODRIGUES, A. B. C.; PAULA, A. B. Técnicas Fisioterapêuticas no tratamento e Prevenção da Incontinência Urinária de Esforço na Mulher. **Revista Eletrônica F@pciencia - Apucarana - PR**, v.1, n.1, p. 31-40, 2007.

RETT, M. T. et al. Qualidade de vida em mulheres após tratamento da incontinência urinária de esforço com Fisioterapia. **Revista Brasileira Ginecologia Obstetricia**, v. 29, n. 3, p. 134-40, 2007.

ROZA, T. H. **Prevalência da Incontinência urinária feminina e proposta de um protocolo de reabilitação funcional dos músculos do pavimento pélvico para mulheres atletas**. 150 f. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, 2011.

SANTOS, E.S. et al. Incontinência Urinária entre estudantes de Educação Física. **Revista Escola Enfermagem USP**, v. 43, n. 2, p. 307-12, 2009.

SILVA, L; LOPES, M. H. B. M. Incontinência urinária em mulheres: razão da não procura por tratamento. **Revista Escola de Enfermagem USP**, v. 43, n. 1, 2009.

TAMANINI, J.T.N. et al. Validação do “*king’s Health Questionnaire*” para o português em mulheres com incontinência urinária. **Revista Saúde pública**, v. 37, n. 2, p. 203-11, 2003.