

O IMPACTO DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA NA QUALIDADE DE VIDA DAS MULHERES: UMA REVISÃO DE LITERATURA.

Amanda Vicente Teixeira

Orientadora: Natália Rodrigues Uhlmann

RESUMO

Verificar o impacto da incontinência urinária na qualidade de vida das mulheres e como a fisioterapia pode contribuir para amenizar esse impacto. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão literária, construída a partir de um levantamento de artigos pesquisados na scielo, pudmed, e lilacs. Utilizou-se como critério de inclusão os artigos disponíveis na íntegra que abrangem o tema. E critério de exclusão artigos com duplicidade e com testes em animais. **Resultados:** foram selecionados 9 artigos com intervalo de 2019 a 2023. Identificaram 4 categorias temáticas, o tipo de incontinência urinária que afeta as mulheres, a percepção do tipo de incontinência urinária que afeta as mulheres e o impacto negativo que a incontinência tem sob a qualidade de vida das mulheres causando vergonha, ansiedade, depressão, distúrbio do sono, insegurança, sofrimento e culpa. **Conclusão:** evidenciou-se um impacto negativo da incidência urinária na qualidade de vida das mulheres pois provoca limitações físicas, sociais, ocupacionais, sexuais e sentimentos de culpa, sofrimento, ansiedade, vergonha e mal estar.

Descritores: Incontinência Urinária, Incontinência Urinária de Urgência, Incontinência Urinária de Esforço.

1. INTRODUÇÃO

Incontinência urinária (IU) é denominada pela Sociedade Internacional de Continência (ICS) como perda involuntária de urina independente do motivo é considerada como uma doença na Classificação Internacional de Doenças (CID 20/OMS).

Segundo Cruz (2023), no Brasil, a cada um homem duas mulheres apresentam incontinência urinária sendo assim, acometendo cerca de 20 a 50% das mulheres adultas em alguma fase da vida, porém esses valores podem estar abaixo da realidade por ser uma doença subdiagnosticada e subtratada.

A IU pode ser classificada de acordo com sua etiologia e sintomatologia, sendo o tipo mais frequente a incontinência urinária por esforço (IUE). Tem como característica a perda involuntária de urina em situações de esforço que aumentam a pressão intra abdominal como, tosse, espirro, atividades físicas de impacto ou com carga. Há também a incontinência urinária por urgência, que é basicamente a bexiga hiperativa, ocorre quando a uma necessidade muito forte de urinar e muitas vezes não conseguem chegar ao banheiro. A incontinência urinária mista, associa dois tipos de incontinência urinária, sendo a incontinência de esforço e a incontinência de urgência. A incontinência urinária por transbordamento ocorre quando o xixi é segurado por tempo demais, então quando a bexiga não é esvaziada por longos períodos, ela transborda. A incontinência urinária por regurgitação ocorre quando há uma distensão progressiva da bexiga e a perda da capacidade de contração. A incontinência urinária funcional ocorre quando outras condições diminuem a consciência da necessidade de urinar, como doenças articulares, neurológicas ou problemas cognitivos (CRUZ, J. M. A. 2023).

Vários são os fatores de risco para incontinência urinária como, gravidez, tipo de parto, índice de massa corporal, tipo de atividade física realizada, menopausa, entre outros. Verifica-se que já um impacto negativo na qualidade de vida dos indivíduos afetados podendo provocar prejuízos importantes a nível físico, social, psicológico, econômico e sexual. (FERREIRA C. R. O. P., Et al. 2022)

Comumente tem-se observado nas mulheres afetadas, alterações psicológicas como, alterações no ciclo de sono, desconforto, perda da autoconfiança, isolamento social, vergonha, autoimagem prejudicada, e conseqüentemente baixa percepção de saúde, ansiedade e depressão

Frente a essas adversidades relacionadas a incontinência urinária relacionada as mulheres, o presente estudo tem como objetivo avaliar o impacto da incontinência urinária na qualidade de vida das mulheres. (CRUZ J. M. A. Et al. 2019)

Segundo Darski (2022), dentre as possibilidades de tratamento conservador é o treino da musculatura do assoalho pélvico. Um estudo realizado com um grupo de mulheres mostrou melhora da função do assoalho pélvico e como resultado secundário, melhora da qualidade de vida após doze semanas de treinamento da musculatura do assoalho pélvico.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão literária, construída a partir de um levantamento de artigos pesquisados na scielo, pubmed e lilacs. Utilizaram os descritores, incontinência urinária, incontinência urinária de urgência, incontinência urinária de esforço, mulheres e exercícios, bem como suas respectivas associações e variantes em inglês. Foram incluídos estudos que cruzaram informações sobre incontinência urinária e a qualidade de vida das mulheres no intervalo de 2019 a 2023. Foram descartados todos os artigos que teve estudo com animais. Ao final, foram selecionados 9 artigos, resultado das revistas nas bases e da pesquisa para complementar e compor essa decisão.

3. RESULTADOS

Segundo a estratégia pré-estabelecida a busca bibliográfica resultou em 7 artigos na base de dados LILACS, 4 na base PUBMED e 5 na SciELO, somando um total de 16 artigos. Após análise criteriosa, foram excluídos 3 por não se tratar de estudo de intervenção diretamente com mulheres e 4 por estarem repetidos nas diferentes bases. Por conseguinte, restaram X artigos. Ao final, o material empírico desta revisão foi composto por 9 artigos.

A Tabela 1 caracteriza os estudos quanto aos objetivos apresentados, metodologia empregada e os principais resultados alcançados.

Tabela 1: Categorização dos artigos

Autor/ Ano	Objetivo	Metodologia	Principais resultados
BARBOSA, A. M. P. Et al. Fisioter. mov. 35 (spe) 2022	Identificar o nível de conhecimento das mulheres jovens sobre a anatomia e	Este é um estudo transversal. Duzentos e quarenta e dois (242) jovens do primeiro ao terceiro ano do ensino médio de dez escolas	Apenas 28% das mulheres jovens conheciam a FMP, e 26% responderam ser capazes de contrair esses músculos. A prevalência de incontinência

	<p>função dos músculos do assoalho pélvico (PFM), disfunção muscular do assoalho pélvico (PFMD), prolapso de órgãos pélvicos (POP) e disfunção sexual (SD).</p>	<p>públicas, em áreas geograficamente díspares de um condado brasileiro que atende populações estudantis de minorias econômicas, participaram do estudo. A análise de dados foi realizada usando o SPSS 20.0 (SPSS Inc., Chicago, IL). Os dados categóricos foram expressos como frequência absoluta e relativa.</p>	<p>urinária foi de 16%, enquanto 5% relataram incontinência fecal. O conhecimento anterior sobre POP era semelhante entre o prolapso da bexiga e do útero, 34% e 40%, respectivamente. A SD era conhecida por 48% das mulheres jovens. Setenta e sete mulheres jovens (31,8%) declararam ter tido relações sexuais. Dez por cento declararam dificuldades para permitir a penetração vaginal, e 48% daqueles que conseguiram ter penetração declararam que sentiram dor e desconforto.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>CARRO D. F., Et al. Fisioterapia e Pesquisa, 29 (3), Jul-Sep 2022</p>	<p>O objetivo deste estudo foi, comparar na posição sentada, a percepção da contração dos músculos do AP durante o uso de dois tipos diferentes de dispositivos, em mulheres com disfunção dos músculos do AP.</p>	<p>Foi realizado um estudo transversal com 37 mulheres com incontinência urinária (IU) de esforço ou mista. Primeiro as participantes faziam três contrações livres dos músculos do AP sem o uso de dispositivos, sentadas em uma cadeira. Em seguida, faziam três contrações utilizando cada um dos dois dispositivos: almofadas de areia e uma espuma cilíndrica, que forneciam apoio isquiático e perineal, respectivamente. As pacientes atribuíram nota de 1 a 5 para a percepção que tiveram da contração dos músculos do AP, da facilitação da contração (quanto maior a nota, melhor o resultado) e do desconforto com o dispositivo (quanto maior a nota, maior o desconforto) em comparação às contrações livres</p>	<p>Como resultados principais, verificou-se que o uso da almofada cilíndrica foi similar ao das almofadas de areia para a percepção da contração dos músculos do AP ($2,84 \pm 1,61$ vs. $3,19 \pm 1,43$; $p=0,34$), e da facilitação da contração ($3,38 \pm 1,34$ vs. $3,19 \pm 1,54$; $p=0,61$), assim como do desconforto ($1,83 \pm 1,23$ vs. $1,5 \pm 1,16$; $p=0,20$). Entre as participantes, 57% relataram preferir as almofadas de areia.</p>
--------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>COSTA L. P. Et al. Diagn. tratamento ; 27(4): 136-42, out-dez. 2022</p>	<p>Avaliar a associação entre incontinência urinária (IU) e baixa função sexual feminina (BFS) em mulheres de meia-idade em um estudo de base populacional.</p>	<p>Estudo de corte transversal no município de Campinas, São Paulo, com 472 mulheres sexualmente ativas, no período de setembro de 2012 a junho de 2013. O Short Personal Experiences Questionnaire (SPEQ) foi utilizado para avaliar a BFS. Fatores sociodemográficos e clínicos foram avaliados. Utilizou-se Qui-quadrado, Fischer e Mann-Whitney e modelos de regressão múltipla de Poisson para análise estatística.</p>	<p>Na amostra geral a BFS foi associada à baixa renda razão de prevalência (RP) 1,55, 95% intervalo de confiança, (IC) 1,012,38, menor atividade física (RP 2,35, 95% IC 1,344,14), secreta vaginal na relação sexual (RP 1,94 95% IC 1,253,0) e problemas de sono (RP 1,68, 95% IC 1,092,6). No grupo com incontinência urinária, os fatores associados à BFS foram problemas de sono (RP 2,63 IC 95% 1,30-5,34 P = 0,007) e baixa atividade física (RP 3,16 IC 95% 1,119,05 P = 0,032). Discussão A BFS tem origem multifatorial e a IU não sobressaiu como fator associado.</p>
<p>CRUZ, J. M. A. Revista de Salud Pública 21, 390-397, 2019</p>	<p>Analisar a qualidade de vida de mulheres com IU e verificar sua relação com a ansiedade e a sintomatologia depressiva em mulheres.</p>	<p>Trata-se de um estudo transversal. Realizado no Hospital Universitário Ana Bezerra (HUAB/UFRN) entre Setembro e Novembro/2014. Para tanto foram utilizados questionários validados para aferição da qualidade de vida (King's Health Questionnaire - KHQ), Depressão e Ansiedade (Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão - EHAD).</p>	<p>O impacto da incontinência urinária sobre a qualidade de vida e sua relação com a sintomatologia depressiva e ansiedade em mulheres</p>

<p>DARSKI C., et al. Fisioter. Bras ; 23(5): 701-717, 2022-10-12.</p>	<p>Ainda há poucos estudos na literatura envolvendo TMAP em grupo com protocolos definidos que possam ser facilmente compreendidos e reproduzidos pelos pacientes. O objetivo deste estudo é demonstrar a eficácia de um protocolo de TMAP em grupo comparado a um protocolo de TMAP domiciliar para mulheres com IU.</p>	<p>Este foi um estudo experimental controladorandomizado cego que seguiu as recomendações do CONSORT. Os instrumentos de avaliação foram a escala PERFECT, ICIQ-SF e PISQ-12. O principal resultado foi a melhora da função dos músculos do assoalho pélvico (MAP) e os resultados secundários foram a melhora da qualidade de vida (QV) e da função sexual (FS).</p>	<p>Com doze semanas de tratamento o protocolo do grupo TMAP apresentou-se como uma forma de tratamento mais eficaz para IU, pois apresentou melhora nos itens potência e QV. Ao observar a efetividade dos protocolos, após vinte e quatro semanas, ambos foram efetivos apenas no que se refere aos desfechos secundários, QV e FS.</p>
-----------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>FERREIRA C. R. O. P., Et al. Fisioterapia Pesquisa 29 (3), Jul- Sep 2022</p>	<p>O objetivo deste estudo foi avaliar a prevalência, o conhecimento e os fatores associados à incontinência urinária (IU) em mulheres estudantes de um curso de fisioterapia, bem como sua qualidade de vida.</p>	<p>Foi aplicada uma ficha de avaliação, o International Consultation on Incontinence Questionnaire - Short Form (ICIQ-SF) e um questionário de conhecimento sobre a musculatura do assoalho pélvico (MAP) e a ocorrência de IU, baseado em estudo tipo conhecimento, atitude e prática (CAP). Das 248 estudantes do curso, 170 (69%) participaram do estudo.</p>	<p>Pela ficha de avaliação, 111 (65%) relataram perda urinária. De acordo com o ICIQ-SF, 63 participantes (37%) são incontinentes, sendo que 41 (65%) dessas apresentam IU de esforço, apresentando pequena perda e com frequência de uma vez na semana ou menos, com baixo impacto na sua qualidade de vida. A maioria das participantes que relataram ter dor na relação sexual (59%) e alguns sintomas uroginecológicos e intestinais, como esforço ao urinar (92%), jato interrompido (75%), incômodo na região vaginal (73%), constipação (53%), esforço ao defecar (53%) e esvaziamento intestinal incompleto (70%), apresentou queixa de IU. Todas as que usam protetor (100%) e procuraram atendimento médico (100%) eram incontinentes. O uso de anticoncepcional foi maior em mulheres sem perda urinária (84%). O conhecimento sobre a MAP e a IU foi adquirido gradualmente com o avançar do curso. Esse resultado sugere que as mulheres que não cursam Fisioterapia não têm domínio do assunto, sendo necessário disseminar o conhecimento sobre a IU e a atuação da fisioterapia</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>LEITE A. M. C. Et al. REVISIA (Online) ; 12(3): 560-567, 2023</p>	<p>Avaliar o perfil de mulheres incontinentes e o conhecimento acerca da Incontinência Urinária.</p>	<p>Trata-se de um estudo transversal realizado com mulheres com queixa de perda urinária em uma cidade do interior de Pernambuco, Brasil. Setenta e cinco mulheres incontinentes participaram do estudo, por meio de plataforma online foi aplicado questionário sociodemográfico e instrumento validado para investigar o conhecimento sobre a Incontinência Urinária, o Prolapse and Incontinence Knowledge Quiz (PIKQ).</p>	<p>A maioria das voluntárias era jovem, com média de idade de 43 anos, casadas, com nível educacional e socioeconômico elevados. Todas as voluntárias apresentaram de alto conhecimento sobre a incontinência urinária, com relação à incidência, fatores de risco, diagnóstico e tratamento, havendo lacunas apenas no conhecimento quanto ao uso de fármacos como preditor para o problema.</p>
----------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>SILVA M. F. Et al. Porto Acta Med. 2021.</p>	<p>O objetivo deste estudo foi determinar a prevalência de incontinência urinária em mulheres que praticam exercícios recreativos, avaliar sua relação com o tipo de exercício e outros fatores de risco coexistentes e avaliar se o tópico é abordado em academias.</p>	<p>Estudo transversal usando questionários autorreferidos em academias no Porto e Vila Nova de Gaia, Portugal.</p>	<p>Duzentos e noventa mulheres preencheram os questionários. Destes, 67,6% tinham menos de 40 anos, 25,2% relataram incontinência e 53,4% tinham pelo menos um fator de risco não relacionado ao exercício. Houve uma associação estatisticamente significativa ($p < 0,05$) entre incontinência, obesidade e constipação. Exercícios de alto impacto foram incluídos no treinamento de 62,1% do continente e 50,9% de mulheres incontinentes. O tópico de incontinência e fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico foi abordado em apenas 5,5% na avaliação inicial, 9,7% no treinamento coletivo e em 13,5% das 37 mulheres com treinamento individualizado.</p>
-------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>ZIZZI P. T. Et al. Rev Esc Enferm USP.2017.</p>	<p>Analisar a força muscular do assoalho pélvico (PFMS) e a incontinência urinária e anal (UI e IA) no período pós-parto.</p>	<p>Estudo transversal realizado com mulheres nos primeiros sete meses após o nascimento da criança. Os dados foram coletados por meio de entrevistas, perineometria (Peritron™) e o Formulário Curto de Questionário de Consulta Internacional sobre Incontinência (ICIQ-SF).</p>	<p>128 mulheres participaram do estudo. A média do PFMS foi de 33,1 (SD=16,0) cmH₂O e a prevalência de UI e IA foi de 7,8% e 5,5%, respectivamente. Nas múltiplas análises, as variáveis associadas ao PFMS foram tipo de nascimento e coabitação com um parceiro. O peso do recém-nascido, gravidez anterior, IU durante a gravidez e atividade sexual mostraram uma associação com a IU após o nascimento. Apenas a IA antes da gravidez foi associada à IA após o parto.</p>
----------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. DISCUSSÃO

Como as taxas de prevalência da incontinência urinária se elevam com a idade e são maiores nessa população devido o hipoestrogenismo causado pela menopausa e a fragilidade anatômica, muitas vezes é erroneamente interpretada como parte natural do envelhecimento das mulheres.

Segundo CRUZ, 2019, a incontinência urinária não está diretamente ligada ao envelhecimento uma vez que um estudo foi realizado com mulheres adultas, praticantes de atividade física, sem doenças crônicas associadas, diabetes ou hipertensão. Levando a crer que outros fatores, além da idade, estão associados a incontinência urinária.

Foi verificado uma série de prejuízos na qualidade de vida das mulheres que têm incontinência urinária como, limitações das atividades de vida diária, limitações físicas, sociais, emocionais, sexuais, sono e disposição dessas mulheres.

Não foi encontrado uma relação do tipo de incontinência urinária com os prejuízos na qualidade de vida mas, a incontinência urinária de esforço, incontinência urinária de urgência e a incontinência urinária mista são as mais comuns. A perda involuntária de urina quando realizado algum esforço é a que tem maior prevalência, pode estar ligada ao aumento da pressão intra abdominal e fraqueza da musculatura pélvica podendo ser tratada ou reduzida em um tratamento fisioterápico.

As mulheres relatam que o fato de ao realizar algum esforço “molhar a calcinha de xixi” as deixam com vergonha e passam a evitar aquelas situações deixando assim de fazer atividades físicas, ter relações sexuais, deixando de ir a algum local que não tenha banheiros próximos e evitando viagens.

A disfunção sexual mais comum foi a falta de desejo sexual, seguido pela falta de excitação e orgasmos, porém, foi observado que essas mulheres quando estimuladas conseguem sentir excitação mas evitam o contato íntimo por vergonha e medo de perder urina.

De acordo com COSTA Et al, 2022 as mulheres que fizeram cirurgia para tratar incontinência urinária relataram que não houve melhora na vida sexual e maioria passou a sentir dor durante a relação, piorando o quadro de disfunção sexual.

Os problemas com o sono foram relacionados aos despertares noturnos, acordar muito cedo e secura vaginal principalmente em mulheres acima de 40 anos. Como consequência, as mesmas relatam um cansaço excessivo e falta de disposição para as tarefas diárias.

LEITE Et al, 2023 constatou que as atividades de alto impacto como, saltos, corridas e exercícios que combinam movimentos abdominais e pélvicos, aumentam a prevalência da incontinência urinária quando comparado a atividades recreativas. Isso

se deve pois há um considerável aumento da pressão intra abdominal, sobrecarregando a musculatura pélvica e conseqüentemente causando incontinência urinária.

O tratamento com maior índice de melhora na qualidade de vida das mulheres é o tratamento conservador. Esse tratamento fisioterápico é realizado através de cinesioterapia e eletroestimulação transcutânea do nervo tibial posterior dependendo do quadro clínico, com o objetivo de normalização do tônus muscular, fortalecimento e conscientização corporal.

Um estudo com 26 mulheres mostrou que a contração voluntária da musculatura do assoalho pélvico fortalece a musculatura e trás benefícios também na contração involuntária. Constatou também que após seis semanas de tratamento fisioterapêutico houve melhora do quadro clínico e na qualidade de vida. Um estudo de psicologia avaliou uma grande melhora na qualidade de vida por meio da escala da auto estima global e constatou que a fisioterapia trás benefícios também para o âmbito psicossocial.

5. CONCLUSÃO

Foi identificado um impacto negativo na qualidade de vida das mulheres com incontinência urinária gerando alterações psicoemocionais, sociais, limitações físicas, sexuais, ocupacionais, sentimento de culpa, vergonha, mal estar e insegurança. A intervenção fisioterápica se mostrou efetiva, fortalecendo a musculatura pélvica, reduzindo a perda urinária e melhorando a qualidade de vida dessas mulheres, além de ser um tratamento menos invasivo, com menor custo é maior facilidade de aceitação.

6. REFERÊNCIAS

BARBOSA, A. M. P. Et al. Conhecimento de distúrbios do assoalho pélvico em mulheres jovens: um estudo transversal. *Fisioter. mov.* 35 (spe) 2022. Disponível em : <https://doi.org/10.1590/fm.2022.35607>

CRUZ, J. M. A. O impacto da incontinência urinária sobre a qualidade de vida e sua relação com a sintomatologia depressiva e ansiedade em mulheres. *Revista de Salud Pública* 21, 390-397, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/rsap/2019.v21n4/390-397/>

CARRO D. F., Et al. Two devices to facilitate the perception of pelvic floor muscle contraction in the sitting position in women with urinary incontinence: comparative analysis. *Fisioterapia e Pesquisa*, 29 (3), Jul-Sep 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/YXwqtMpkYwG9RxCpQfCV4C/?lang=en>

FERREIRA C. R. O. P., Et al. Prevalência, conhecimento e fatores associados à incontinência urinária em mulheres estudantes de um curso de Fisioterapia. *Fisioterapia Pesquisa* 29 (3), Jul-Sep 2022. Disponível em : <https://www.scielo.br/j/fp/a/YMNbHZX4jnTzYzTQbX8mpRF/?lang=pt>

COSTA L. P. Et al. Incontinência urinária e baixa função sexual feminina: estudo de corte transversal de base populacional. *Diagn. tratamento* ; 27(4): 136-42, out-dez. 2022

Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1399038>

DARSKI C., et al. Efeito de um treinamento de músculos pélvicos em grupo para mulheres com incontinência urinária: um ensaio clínico randomizado. *Fisioter. Bras* ; 23(5): 701-717, 2022-10-12. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1436533>

LEITE A. M. C. Et al. Perfil de mulheres incontinentes e conhecimento sobre incontinência urinária. *REVISA (Online)* ; 12(3): 560-567, 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1509737>.

ZIZZI P. T. Et al. Força muscular do assoalho pélvico das mulheres e incontinência urinária e anal após o parto: um estudo transversal. *Rev Esc Enferm USP*.2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28403368/>

SILVA M. F. Et al. Incontinência Urinária em Mulheres que Praticam Exercício Recreativo: Um Estudo Transversal. Porto Acta Med. 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34986083/>