

## O impacto da incontinência urinária em mulheres adultas jovens: Uma revisão da literatura

The impact of urinary incontinence in young adult women: A review of the literature

El impacto de la incontinencia urinaria en mujeres adultas jóvenes: Una revisión de la literatura

Recebido: 02/07/2024 | Revisado: 15/07/2024 | Aceitado: 17/07/2024 | Publicado: 20/07/2024

**Tanila Nascimento Morais De Sousa**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-6942-2022>

Centro Universitário Uninovafapi, Brasil

E-mail: [morais\\_tanilla@hotmail.com](mailto:morais_tanilla@hotmail.com)

**Francisco Valmor Macedo Cunha**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7927-7747>

Centro Universitário Uninovafapi, Brasil

E-mail: [francisco.cunha@uninovafapi.edu.br](mailto:francisco.cunha@uninovafapi.edu.br)

**Tacyana Pires de Carvalho Costa**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8106-5444>

Centro Universitário Uninovafapi, Brasil

E-mail: [tacyana.carvalho@uninovafpai.edu.br](mailto:tacyana.carvalho@uninovafpai.edu.br)

### Resumo

A incontinência urinária (IU) é a perda involuntária de urina, uma condição que pode afetar mulheres de todas as idades, incluindo as jovens. A discussão sobre os fatores de risco é fundamental para a prevenção e manejo adequado da condição. Trata-se de uma revisão integrativa de abordagem quantitativa. Para o levantamento das informações realizou-se uma busca por artigos disponíveis nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Web of Science, e National Library of Medicine (PUBMED), ScienceDirect, publicados durante os anos de 2015 a 2024, utilizando os Descritores em Ciências da Saúde (DESC): incontinência urinária and saúde da mulher and qualidade de vida and, termos em português e inglês, utilizando as palavras isoladas e agrupadas com os operadores booleanos AND, OR. A amostra final foi representada por 10 estudos incluídos na síntese dos dados. Este trabalho teve como objetivo pesquisar sobre os impactos e fatores ocasionados pela incontinência urinária em mulheres adultas jovens. A partir deste estudo conclui-se que mulheres jovens tem um impacto profundo e abrangente na qualidade de vida, afetando aspectos físicos, emocionais, sociais e profissionais.

**Palavras-chave:** Incontinência urinária; Saúde da mulher; Fatores; Riscos.

### Abstract

Urinary incontinence (UI) is the involuntary loss of urine, a condition that can affect women of all ages, including young women. Discussion about risk factors is essential for prevention and adequate management of the condition. This is an integrative review with a quantitative approach. To collect information, a search was carried out for articles available in the databases Scientific Electronic Library Online (SciELO), Web of Science, and National Library of Medicine (PUBMED), ScienceDirect, published during the years 2015 to 2024, using the Health Sciences Descriptors (DESC): urinary incontinence and women's health and quality of life and, terms in Portuguese and English, using isolated words and grouped with the Boolean operators AND, OR. The final sample was represented by 10 studies included in the data synthesis. This work aimed to research the impacts and factors caused by urinary incontinence in young adult women. From this study it is concluded that young women have a profound and comprehensive impact on quality of life, affecting physical, emotional, social and professional aspects.

**Keywords:** Urinary incontinence; Women's health; Factors; Scratches.

### Resumen

La incontinencia urinaria (IU) es la pérdida involuntaria de orina, una afección que puede afectar a mujeres de todas las edades, incluidas las jóvenes. La discusión sobre los factores de riesgo es fundamental para la prevención y el manejo adecuado de la afección. Se trata de una revisión integradora con un enfoque cuantitativo. Para recolectar información se realizó una búsqueda de artículos disponibles en las bases de datos Scientific Electronic Library Online (SciELO), Web of Science y National Library of Medicine (PUBMED), ScienceDirect, publicados durante los años 2015 a 2024, utilizando el software de Ciencias de la Salud. Descriptores (DESC): incontinencia urinaria y salud y calidad de vida de la mujer y, términos en portugués e inglés, utilizando palabras aisladas y agrupadas con los operadores booleanos AND, OR. La muestra final estuvo representada por 10 estudios incluidos en la síntesis de datos. Este trabajo tuvo como objetivo investigar los impactos y factores causados por la incontinencia urinaria en

mujeres adultas jóvenes. De este estudio se concluye que las mujeres jóvenes tienen un impacto profundo e integral en la calidad de vida, afectando aspectos físicos, emocionales, sociales y profesionales.

**Palabras clave:** Incontinencia urinaria; Salud de la mujer; Factores; Arañazos.

## 1. Introdução

A incontinência urinária (IU) é uma condição comum, porém muitas vezes negligenciada, que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Caracterizada pela perda involuntária de urina, a IU pode ter um impacto significativo, na autoestima e bem-estar emocional dos indivíduos afetados (Nascimento *et al.*, 2022).

Conforme a Sociedade Internacional de Continência (ICS), define-se a incontinência urinária como uma doença que afeta uma grande variedade da população mundial, que de maneira significativa, tem como público alvo, mulheres em idade adulta. É representada por um problema de saúde pública, respectivo à sua alta prevalência segundo algumas pesquisas de vários autores, em inúmeros países e ao seu peso referente aos termos de qualidade de vida (Amador *et al.*, 2021).

Apesar de sua prevalência e dos avanços médicos, muitos ainda enfrentam desafios para buscar ajuda devido ao estigma associado ou à falta de conscientização sobre as opções de tratamento disponíveis (Sheng *et al.*, 2022). A IU pode acometer ambos os sexos, sendo uma condição mais prevalente em mulheres devido a fatores como a gravidez, parto vaginal e menopausa. Esses eventos podem causar estresse nos músculos do assoalho pélvico e no tecido da uretra, aumentando o risco de incontinência (Souza *et al.*, 2021). Os números são crescentes com o avançar da idade, influenciada por uma variedade de fatores, que podem variar desde condições médicas subjacentes até hábitos de vida e fatores genéticos (Oliveira *et al.*, 2017).

Existem tipos de IU habituais que atinge a população feminina, é o misto, resultado da presença de sintomas de IU de urgência e de esforço. É imprescindível para a equipe de saúde, o conhecimento dos tipos de IU, para uma possível identificação precoce, com o intuito de oferecer ajuda ao tratamento de forma antecipada ou o encaminhamento para um especialista que possa instituir um auxílio no tratamento médico, ou na falta, a opção cirúrgica, se houver linha de insuficiência em outras tentativas, como exemplo: treinamento muscular do assoalho pélvico, modificações no estilo de vida da paciente, ou ainda, treinamento comportamental. (Pair *et al.*, 2018).

De acordo com trabalhos de outros pesquisadores, sustenta-se que a obesidade é um dos principais fatores de risco que torna-se regular para IU de esforço, acrescenta-se também diabetes mellitus, medicamentos, depressão, estilo de vida, fatores de origem genética, hormonais, parto vaginal. (Sanders *et al.*, 2019).

Esses fatores podem interagir de maneiras complexas e variadas, aumentando o risco de desenvolvimento da incontinência urinária. Uma compreensão abrangente desses fatores pode ser crucial para o diagnóstico precoce, prevenção e tratamento eficaz da condição, visto que o aumento do risco para o surgimento de infecções do trato urinário (Sheng *et al.*, 2022). A prevalência da IU é de 25 a 45% de casos por ano, essa enorme variação se dá pelo fato de muitas pessoas não relatarem por acharem normal tais sintomas, dificultando grandes comparações (Abrams *et al.*, 2018).

A IU em mulheres jovens é uma preocupação crescente, afetando significativamente a qualidade de vida. Estudos epidemiológicos indicam que até 20% das mulheres jovens podem experimentar algum grau de incontinência urinária, com uma prevalência ainda maior em atletas de alto desempenho e mulheres que praticam exercícios de alto impacto (Irwin *et al.*, 2006). Este trabalho teve como objetivo pesquisar sobre os impactos e fatores ocasionados pela incontinência urinária em mulheres adultas jovens.

## 2. Metodologia

Trata-se de uma pesquisa de revisão da integrativa da literatura (Snyder, 2019), onde este método de pesquisa, apresenta uma análise de publicações, resultantes da literatura de forma ordenada, com um padrão rigoroso de organização e

detalhes. Este tipo de pesquisa é seguido por etapas, sendo: caracterização do objetivo e da questão de pesquisa; elaboração dos critérios de inclusão; apresentação da abordagem para busca, triagem, apresentação dos estudos; análise das evidências; apresentação dos resultados; e apresentação da pesquisa.

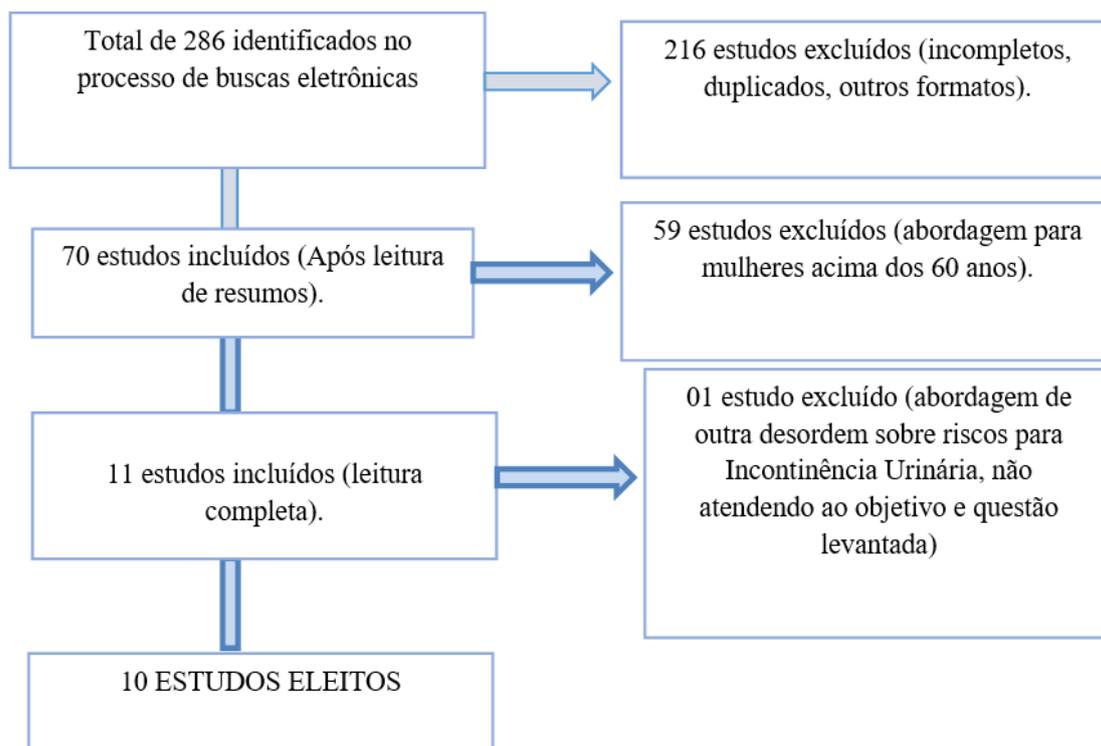
O estudo foi realizado através da pesquisa de artigos científicos nos bancos de dados Scientific Electronic Library Online (Scielo), Web of Science, e National Library of Medicine (PUBMED), ScienceDirect, publicados durante os anos de 2015 a 2024, utilizando os Descritores em Ciências da Saúde (DECS): *incontinência urinária and saúde da mulher and qualidade de vida and*, termos em português e inglês, utilizando as palavras isoladas e agrupadas com os operadores booleanos AND, OR.

Foram considerados como critérios de inclusão artigos publicados sobre a temática em texto completo, em língua inglesa e portuguesa, de acesso gratuito, obedecendo o recorte temporal proposto, sendo excluídos quaisquer artigos de revisão, artigos incompletos, projetos, monografias, teses, dissertações, publicações fora do recorte temporal proposto, não atendendo aos critérios de inclusão.

### 3. Resultados

Foram encontrados no meio eletrônico 286 artigos publicados. Inicialmente realizou-se a primeira análise pela leitura dos títulos das publicações, seguida pela leitura e análise crítica dos resumos respeitando os critérios de exclusão. Posteriormente, realizou-se a verificação dos artigos na íntegra com o intuito de se obter uma leitura mais detalhada. Após essa etapa da leitura, foram excluídos artigos duplicados, bem como artigos cujo objeto de estudo principal, ainda que alinhado com o tema incontinência urinária, não envolvesse mulheres, e, ou adultas jovens, objetos de pesquisa (Figura 1), nessa etapa, foram excluídos 276 artigos, sendo elegíveis para o estudo 10 publicações.

**Figura 1** - Fluxograma para o processo de busca e seleção dos artigos incluídos na revisão.



Fonte: Elaborado pelos Autores (2024).

Após as seleções das publicações estas foram organizados através da elaboração do Quadro 1, que simplifica os artigos com informações sobre título, autoria e ano, periódico e o tipo de estudo.

**Quadro 1** - Síntese dos artigos eleitos para a pesquisa. Teresina (PI), Brasil, 2024.

Título	Autores /Ano	Periódico	Tipo de Estudo
Explaining factors affecting help-seeking behaviors in women with urinary incontinence: a qualitative study	Fakari <i>et al.</i> , (2021)	BMC Health Serv Research	Qualitativa com questionário estruturado
Impact of the SARS-CoV-2 pandemic on urinary incontinence and quality of life of nulliparous women	Brilhante <i>et al.</i> , (2022)	Revista Gaúcha de Enfermagem	Observacional, longitudinal
Impacto dos tipos de incontinência urinária na qualidade de vida de mulheres	Saboia <i>et al.</i> , (2017)	Revista Escola de Enfermagem USP	Transversal com questionários estruturados
Incontinência dupla: fatores associados e impacto sobre a qualidade de vida em mulheres atendidas em serviço de referência	Ribeiro <i>et al.</i> , (2019)	Revista Brasileira Geriatria e Gerontologia	Transversal com questionários validados
Urinary incontinence in pregnant women and adolescents: an unrecognized risk group	Michel <i>et al.</i> , (2018)	Female Pelvic Medicine and Reconstructive Surgery	Transversal
Urinary incontinence in active young adult women: health care preferences, priorities and experiences	Newark; Thompson (2024)	International Journal of Urogynecology	Transversal de pesquisa on-line
Urinary incontinence in young women: risk factors, management strategies, help-seeking behavior and insights into bladder control	Lamerton <i>et al.</i> , (2020)	Neurourology and Urodynamics	Longitudinal com estatísticas descritivas
Perfil e qualidade de vida de mulheres em reabilitação do assoalho pélvico	Lopes <i>et al.</i> , (2018)	Revista Brasileira de Enfermagem	Observacional, analítico, transversal e dois questionários
Prevalência de incontinência urinária, impacto na qualidade de vida e fatores associados em usuárias de Unidades de Atenção Primária à Saúde	Alves <i>et al.</i> , (2021)	Fisioterapia Movimento	Transversal com questionário
Impacto do tipo de incontinência urinária sobre a qualidade de vida de usuárias do Sistema Único de Saúde no Sudeste do Brasil	Faria <i>et al.</i> , (2015)	Revista Brasileira Ginecologia Obstetria	Coleta de informações e questionário

Fonte: Elaborado pelos Autores (2024).

## 4. Discussão

### 4.1 Fatores de risco para incontinência urinária

Segundo o estudo de Faria *et al.* (2015) a incontinência urinária (IU) é a perda involuntária de urina, uma condição que pode afetar mulheres de todas as idades, incluindo as jovens. Embora seja mais comum entre mulheres idosas, há vários fatores de risco que podem predispor mulheres jovens à incontinência urinária. A discussão desses fatores de risco é fundamental para a prevenção e manejo adequado da condição. Os autores citados anteriormente reforçam que durante a gravidez, o peso do feto pode pressionar a bexiga, aumentando o risco de incontinência urinária. Além disso, mudanças hormonais podem enfraquecer os músculos do assoalho pélvico. Outro ponto citado por Faria *et al.* (2015) é o parto vaginal, que pode causar trauma ao assoalho pélvico, músculos e nervos, resultando em incontinência urinária, partos prolongados e o uso de fórceps aumentam esse risco.

Em consonância, Fakari *et al.*, (2021), o excesso de peso aumenta a pressão sobre a bexiga e o assoalho pélvico. Mulheres jovens obesas têm um risco maior de desenvolver incontinência urinária em comparação com aquelas com peso normal. Os autores, informam que anomalias congênitas do trato urinário ou condições médicas, como infecções urinárias

frequentes e doenças neurológicas, podem predispor mulheres jovens à incontinência urinária, da mesma forma, os o estresse e fatores psicológicos.

Algumas mulheres não procuram ajuda de profissional da saúde, por medo, preocupação ou inseguranças causadas por possíveis resultados de investigações mais aprofundadas da doença e terapias invasivas, resultado da falta de compreensão (Fakari *et al.*, 2021).

Para os autores, observa-se que há um sofrimento psicológico impactante em relação às portadoras de IU, que podem levar ao desencadeamento de sintomas como o de ansiedade e depressão. Para Lamertom *et al.*, (2020), essas relações são associados aos níveis insuficientes de serotonina (relacionada à sensação de bem-estar) e a superativação da via hipotálamo-hipófise e do sistema nervoso simpático. Os autores sugerem que a inflamação tem um papel importante na contribuição para um alto sofrimento psicológico, obesidade e sobrepeso, fatores que influenciam na estima de mulheres que sofrem de IU.

O estudo de Newark; Thompson (2024) corroboram com os demais autores ao relacionar a IU de estresse, IU mista e IU de urgência observadas na população de mulheres jovens e ativas. A IU de urgência, relaciona-se com a perda involuntária de urina agregada a uma vontade incessantemente e irreprimível de urinar. Tem-se a IU de esforço, onde refere-se a perda involuntária de urina durante esforços físicos, tosse, espirros e atividades relacionadas ao esporte, e tem correlação com o aumento da pressão intra-abdominal, que é uma pressão que comprime os órgãos abdominais. A IU mista é referente a uma mistura de sintomas de IU de urgência simultaneamente associada ao de estresse. De acordo com Fakari *et al.*, (2021), esportes de alto impacto influenciam na IU, como trampolim e voleibol.

No entanto, mesmo perante inúmeras estratégias das quais são adotadas como complemento na avaliação de inúmeras mulheres portadoras de IU, ainda há uma certa resistência que se dão através de fatores culturais, sociais, econômicos e familiares, principalmente ao medo e vergonha, falta de conhecimento, constrangimento ao buscar ajuda profissional, onde se tornam fatores bastante predominantes em todo território ao qual a população ainda permanece cercada por inúmeros tabus (Farias *et al.*, 2015).

#### **4.2 Impactos na qualidade de vida**

De acordo com Alves *et al.*, (2022), a incontinência urinária (IU) é uma condição que afeta muitas mulheres jovens e tem um impacto profundo e multifacetado em suas vidas. Embora comumente associada a mulheres mais velhas, a IU também pode ser prevalente entre mulheres jovens devido a uma variedade de fatores como gravidez, parto, obesidade, atividades físicas intensas, entre outros. Os efeitos dessa condição são amplos e podem comprometer significativamente a qualidade de vida das mulheres afetadas.

Primeiramente, os impactos físicos da incontinência urinária são imediatos e notórios. Mulheres jovens que sofrem de IU frequentemente enfrentam desconforto e irritação da pele devido à umidade constante. Isso pode levar a infecções cutâneas e dermatites, agravando o desconforto físico (Alves *et al.*, 2022). Além disso, a necessidade frequente de urinar pode interferir no sono, resultando em noites mal dormidas e, conseqüentemente, em fadiga diurna e diminuição da capacidade de concentração. Atividades físicas, que são cruciais para a manutenção da saúde física e mental, também podem ser evitadas por medo de vazamentos, limitando assim os benefícios do exercício regular (Ribeiro *et al.* 2019).

De acordo com Lopes *et al.* (2018), os impactos psicológicos e emocionais da incontinência urinária são igualmente severos. A constante preocupação com a possibilidade de vazamentos e odores gera uma carga significativa de ansiedade e estresse. O estigma social associado à IU pode levar a sentimentos de vergonha e embaraço, afetando negativamente a autoestima e a confiança das mulheres jovens. Muitas vezes, essa condição contribui para o desenvolvimento de depressão, uma vez que a frustração e o isolamento social tornam-se recorrentes.

Ademais, socialmente, a IU pode levar ao isolamento. Para Brilhante *et al.* (2022), o isolamento social impactado pela COVID19, contribuiu para a ocorrência associada com a IU, intensificado pelo medo e insegurança da situação pandêmica vivenciada globalmente.

Mulheres jovens com IU frequentemente evitam participar de eventos sociais e atividades em grupo devido ao medo de acidentes e à percepção do estigma (Ribeiro *et al.* 2019). Este isolamento social pode se estender aos relacionamentos íntimos, onde a incontinência urinária pode causar constrangimento e tensão, afetando a vida sexual e a intimidade emocional com os parceiros (Lopes *et al.*, 2018).

Entretanto, observa-se na literatura que muitos casos de IU resolvem ao longo do tempo na maioria das mulheres adultas, onde não se sabe se a IU se apresentando na gravidez muito cedo na vida (como na adolescência ou na idade adulta jovem) persiste após a gravidez ou progride mais rapidamente ao longo da vida reprodutiva da fêmea afetada. Estudos adicionais são necessários para compreender melhor essas importantes questões (Marjorie *et al.*, 2018).

De acordo com o estudo de Saboia *et al.*, (2017), no âmbito profissional, a incontinência urinária pode reduzir a produtividade e a eficiência no trabalho. A necessidade frequente de usar o banheiro e o desconforto físico podem interferir na capacidade de concentração e desempenho. Além disso, problemas de saúde associados à IU, como infecções urinárias recorrentes, podem resultar em ausências frequentes no trabalho. Algumas mulheres podem até limitar suas escolhas de carreira, evitando empregos que envolvam longos períodos sem acesso a banheiros ou que requeiram atividades físicas intensas (Michel *et al.*, (2018).

Decorrente da imprevisibilidade, a IU leva a paciente a vivenciar situações constrangedoras em seu ambiente particular ou nos vários ambientes frequentados, tem associação com a perda aos esforços físicos, o que pode gerar limitações para as mulheres com sintomas isolados, justificando os piores escores possíveis apresentado por mulheres que sofrem de IU (Faria *et al.*, 2015). Sobretudo, portadoras de IU enfrentam inúmeras circunstâncias desagradáveis para enfrentar e gerenciar a doença, com o intuito de reduzir o impacto causado na rotina diária, impossibilitando e dificultando na realização de inúmeras atividades cotidianas (Michel *et al.*, 2018). Tais atitudes sugestivas às mulheres jovens que sofrem de IU, poderia facilitar e controlar os sintomas ao ficarem próximas ao banheiro, ao contrair a musculatura perianal no momento do esforço ao dispensar a urina, com o objetivo de diminuição do impacto da incontinência sobre suas atividades diárias (Faria *et al.*, 2015).

Para Alves *et al.*, (2022), mulheres com maior renda são mais suscetíveis em relação a adoção de medidas preventivas relacionadas ao estilo de vida mais saudável, com a prática frequente de exercício físico e controle do peso, o que traduz uma redução no risco de desencadeamento de IU (Brilhante *et al.* 2022). De acordo com o mencionado acima, nota-se um possível esclarecimento acerca da explicação para a associação entre a renda e demais eventos que se relacionam com a saúde nesses estudos epidemiológicos apontando que mulheres jovens que apresentam uma renda mais vantajada, possuem um acesso mais abrangente aos bens e serviços de saúde (Alves *et al.*, 2022).

Contudo, é importante ressaltar que populações de diferentes regiões do mundo possuem diferentes cargas e fatores genéticos, influenciando a resistência composta nos tecidos do assoalho pélvico feminino. Levando em consideração também que cada autor tem a opção de incluir de forma precisa variáveis que se considera plausíveis de estarem associadas com a incontinência urinária (Ribeiro *et al.*, 2019).

Brilhante *et al.*, (2022), cita em seu estudo sobre a alta prevalência de IU entre mulheres jovens, e nulíparas que não apresentaram nenhum fator de risco associado, o que nos leva a questionar o que está favorecendo o surgimento dessa queixa.

### 4.3 Estratégias de tratamento

Na vida cotidiana, a IU impõe a necessidade de planejamento constante. Mulheres jovens com esta condição precisam localizar banheiros em novos locais, carregar roupas de reposição e considerar o uso de produtos de incontinência, o que pode ser desgastante e limitante. Além disso, os custos financeiros associados a produtos de incontinência e tratamentos médicos, juntamente com possíveis perdas de rendimento devido a absenteísmo, podem gerar um impacto financeiro significativo (Michel *et al.*, 2018).

Segundo Alves *et al.*, (2022), para mitigar esses impactos, é essencial adotar uma abordagem abrangente que inclua tratamentos médicos, apoio psicológico e intervenções comportamentais. Exercícios do assoalho pélvico, como os exercícios de Kegel, podem ajudar a fortalecer os músculos e reduzir os sintomas da IU. Terapias comportamentais, como o treinamento da bexiga, podem ser eficazes em alguns casos. Em situações mais graves, intervenções médicas e cirúrgicas podem ser necessárias (Newark & Thompson 2024).

Além disso, para Farias *et al.*, (2015), suporte psicológico é fundamental para ajudar as mulheres jovens a lidar com os aspectos emocionais da IU. Terapias cognitivas-comportamentais e grupos de apoio podem proporcionar um ambiente seguro para compartilhar experiências e obter apoio emocional. Além disso, a educação e a conscientização sobre a IU são cruciais para reduzir o estigma associado à condição e promover uma atitude mais compreensiva e de apoio na sociedade (Alves *et al.*, 2022).

De maneira geral, a estratégia mais adequada no manejo da IU é a busca de ajuda, por mulheres que possuem os sintomas da doença, através do auxílio de profissionais habilitados da saúde, que possa contribuir com instruções que visam amenizar os sintomas (Lamertom *et al.*, 2020).

## 5. Considerações Finais

A incontinência urinária em mulheres jovens tem um impacto profundo e abrangente na qualidade de vida, afetando aspectos físicos, emocionais, sociais e profissionais. Reconhecer e abordar esses impactos através de uma combinação de tratamentos médicos, suporte psicológico e educação pode melhorar significativamente a qualidade de vida das mulheres jovens que enfrentam essa condição.

Através dos resultados adquiridos, havendo limitações no conteúdo, por fatores confusos ou imprecisos, é necessário a realização de estudos futuros com intuito de uma análise diversificada sobre a relação da IU em mulheres jovens com a depressão, ansiedade, alimentação, fatores biopsicossociais, de modo geral, uma avaliação ampliada que interferem ou favorecem nos resultados apontados, e que pode não ter sido abordado neste estudo.

## Referências

- Abrams, P. (2018). International Consultation on Incontinence. Recommendations of the International Scientific Committee: evaluation and treatment of urinary incontinence, pelvic organ prolapse and faecal incontinence. *Neurourology and Urodynamics*. 37(7), 2271-2.
- Alexandre, K. (1987). Envelhecimento populacional no Brasil: uma realidade nova. *Cad. Saúde Pública*. 3(3), 217-20. doi.org/10.1590/S0102-311X1987000300001.
- Amador, A. K. *et al.* (2021). Incontinência urinária. *Revista Ciencia Y Salud*. 5(2), 15-23.
- Batista, L.S., Kumada, K. M. O. K. *et al.* (2021). Análise metodológica sobre as diferentes configurações da pesquisa bibliográfica. *Revista Brasileira De Iniciação Científica*. 8, e021029, 1-17. <https://periodicoscientificos.itp.ifsp.edu.br/index.php/rbic/article/view/113>.
- Benício, C. D. A. V. *et al.* Incontinência urinária: prevalência e fatores de risco em mulheres em uma Unidade Básica de Saúde. *Estima*, 14(4), 161-168, 2016.
- Brasil. Ministério da saúde. Programa Saúde do Idoso. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. <[http://www.portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/envelhecimento\\_ativo.pdf](http://www.portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/envelhecimento_ativo.pdf)>.

- Caetano, A. S., Tavares, A. S., Tavares, M. C. G. F., Lopes, M. H. B. M. & Poloni, R. L. (2009). Influência da atividade física na qualidade de vida e auto-imagem de mulheres incontinentes. *Rev Bras Med Esporte*. 15(2). <https://doi.org/10.1590/S1517-86922009000200002>.
- Farinatti, P. T. V. (Teorias biológicas do envelhecimento: do genético ao estocástico. *Rev Bras Med Esporte*. 8(4), 129-38. <https://www.scielo.br/j/rbme/a/kDdV4yj97T6pQ7gVmfy9s7B/?format=pdf>.
- Ferreira, A. L. A. & Matsubara, L. S. (2007). Radicais Livres: conceitos, doenças relacionadas, sistema de defesa e estresse oxidativo. *Revista Associação Médica Brasileira*. 43 (1). <https://doi.org/10.1590/S0104-42301997000100014>.
- Guimarães, J. M. N. & Caldas C. P. A influência da atividade física nos quadros depressivos de pessoas idosas: uma revisão sistemática. *Rev. bras. epidemiol.* 9 (4). <https://www.researchgate.net>.
- Guyton A. C., & Hall John E. (2008) *Fisiologia Humana*. (6a ed.), Guanabara Koogan..
- Hoffmam, M. E. (2002) Bases Biológicas do Envelhecimento. *Revista Eletrônica de Jornalismo Científico*. 35(4). <http://www.comciencia.br/reportagens/envelhecimento/texto/env10.htm>.
- Macchadao, A. P. P. A prevalência de incontinência urinária em mulheres praticantes de jump. *Fisioter*. 25(1).
- Miranda, Mendes G. C. A, Silva. (2016). O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. *Rev. bras. geriatr. gerontol.* 19 (3).
- Oliveira, A. H. F. V., Vasconcelos, L. Q. P., Nunes, E. F. C., Latorre, G. F. S. *et al.* (2017). Contribuições da fisioterapia na incontinência urinária no climatério. *Rev Ciênc Méd.* 26 (3), 127-133.
- Pair, L. S. & Somerall W. E. (2018). Urinary incontinence: Pelvic floor muscle and behavioral training for women. *The Nurs Pract.* 43 (1), 21-5.
- Sanders, K. (2019). Treatment of Stress Urinary Incontinence in Women: A Medical and Surgical Review. *Urol Nurs.* 39 (1), 29-35.
- Schneider, R. H. I. (2008). T.Q. Envelhecimento na atualidade: Aspectos Cronológico, Biológicos, Psicológicos e sociais. *Estud. psicol. (Campinas)*. 25 (4), 585-593.
- Virtuoso, J. F. Mazo, G. Z. & Menezes, E. C. (2011). Incontinência urinária e função muscular perineal em idosas praticantes e não-praticantes de atividade física regular. *Rev. bras. fisioter.* 15 (4). <http://revista.uninga.br>.
- Winter, G. R. (2012). Perfil Funcional de mulheres idosas com incontinência urinária. 38 f. *Monografia (Curso de Bacharelado em Educação Física)*. Universidade Tecnológica Federal do Paraná.