

TAVARES, Larissa Polles; SOUZA, Leandra Cristina de. **Relação entre exercício físico de alta intensidade e disfunções urinárias em mulheres atletas: Revisão bibliográfica.** In: *Anuário de Trabalhos de Conclusão de Curso do Centro Universitário Afya de Ji-Paraná*, v. 2, n. 1, Ji-Paraná: Centro Universitário Afya de Ji-Paraná, 2024.

RESUMO

A incontinência urinária (IU) é uma condição que afeta especialmente as mulheres, sendo associada a fatores como enfraquecimento da musculatura do assoalho pélvico (MAP), alterações hormonais e a prática de atividades físicas de alto impacto. Este estudo teve como objetivo identificar as modalidades esportivas com maior prevalência de IU em mulheres atletas e analisar as possíveis causas relacionadas à essa condição. Ele foi realizado por meio de levantamento de artigos nas bases de dados PubMed, SciELO, LILACS, Medline e Cochrane *Library*, utilizando os descritores: "Incontinência urinária", "Distúrbios do assoalho pélvico", "Saúde da Mulher" e "Exercício físico". A revisão incluiu artigos publicados entre 2007 e 2024, e excluiu resumos e teses. Os resultados indicam que as atividades físicas de alto impacto, como saltos e mudanças bruscas de direção, estão associadas a um aumento significativo da pressão intra-abdominal (PIA), o que, por sua vez, pode agravar a IU. Além disso, a prática de exercícios intensos, especialmente em mulheres com dieta restrita ou transtornos alimentares, pode levar à diminuição dos níveis de estrogênio e enfraquecimento da musculatura do assoalho pélvico, fatores que favorecem a manifestação da IU. Embora a musculatura abdominal forte possa ajudar a reduzir os efeitos da pressão intra-abdominal, a falta de contração adequada dos músculos perineais durante o exercício pode aumentar o risco de IU. Conclui-se que a IU em mulheres atletas está diretamente relacionada ao tipo de exercício e à interação entre a pressão intra-abdominal e o fortalecimento do assoalho pélvico. A prevenção e tratamento da IU podem envolver estratégias de fortalecimento pélvico, ajustes na prática de exercícios e acompanhamento de fatores hormonais e nutricionais. Contudo, mais estudos são necessários para aprofundar o entendimento sobre os mecanismos subjacentes e as melhores formas de intervenção para reduzir a prevalência da IU nas mulheres que praticam atividades físicas de alto impacto. **Palavras-chave:** Incontinência urinária. Saúde da Mulher. Distúrbios do assoalho pélvico. Exercício físico.