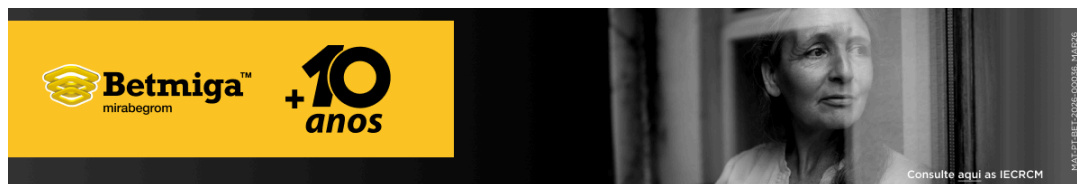


PUB



## Incontinência urinária em atletas de halterofilismo: O que os resultados revelam e o que ainda necessita de ser explorado

2 de Junho, 2026



**S. Lopes, A. Carvalhais, A. Vieira e G. Brochado**

Uma prevalência superior a 60% e a ausência de associação com fatores de risco tradicionalmente reconhecidos colocam novos desafios à compreensão da incontinência urinária em atletas de halterofilismo. Neste artigo de opinião, as docentes da Escola Superior de Tecnologias da Saúde do Tâmega e Sousa **Sofia Lopes, Alice Carvalhais, Ágata Vieira e Gabriela Brochado** analisam os resultados de um estudo recente e defendem uma abordagem clínica mais individualizada e livre de estigmas.





são inequívocos quanto a prevalência, mais de 60% das atletas inquiridas reportaram perdas involuntárias de urina durante os treinos. Um número que, por si só, justifica a atenção clínica e científica que o tema merece. Acresce que 36,9% das participantes obtiveram pontuação positiva na subescala de incontinência de esforço do *Urinary Symptom Profile*, o que evidencia que não estamos apenas perante episódios ocasionais e subjetivamente insignificantes, mas perante uma realidade clínica com expressão mensurável.

O que surpreende, no entanto, não é a prevalência já documentada noutros contextos desportivos, mas, a ausência de associações estatisticamente significativas com fatores de risco já identificados como: idade, índice de massa corporal, hábitos tabágicos e história obstétrica. Não esquecendo outros ainda pouco explorados como: o número de treinos semanais, carga máxima levantada ou mesmo a utilização do cinto de levantamento. Estas conclusões devem ser analisadas com a prudência que a ciência exige, que a IU nesta população não pode ser explicada pelas variáveis analisadas e que são necessários estudos mais aprofundados. Esta conclusão não diminuí a importância do estudo, pelo contrário, valoriza-o ao destacar um dos seus contributos mais honestos, pertinentes e cientificamente relevantes.

Na prática clínica em Fisioterapia, deparamo-nos frequentemente com a tentação de atribuir causalidade linear a fenómenos multifatoriais: o parto vaginal causa IU, o levantamento de cargas pesadas causa IU, a episiotomia protege ou, afinal, não protege. A saúde do pavimento pélvico é um construto complexo, influenciado por fatores neuromusculares, hormonais, comportamentais e psicossociais que raramente operam de forma isolada.

Do ponto de vista da intervenção em fisioterapia, as implicações são claras: a intervenção em atletas com IU não pode assentar



pavimento pélvico, amplamente sustentado pela evidência como intervenção de primeira linha, deve ser integrado de forma personalizada nas rotinas das atletas, contemplando a especificidade dos gestos técnicos do halterofilismo e os padrões respiratórios associados, nomeadamente a manobra de Valsalva. Não se trata de oferecer uma resposta-padrão a um diagnóstico, mas de co-construir, com a atleta, um plano de intervenção que respeite a sua fisiologia e os seus objetivos desportivos.

Importa também refletir sobre o silêncio que rodeia este tema nos contextos desportivos. Muitas atletas restringem o esforço, alteram a ingestão hídrica antes dos treinos ou abandonam progressivamente a prática desportiva sem nunca terem falado com um profissional de saúde sobre as suas perdas urinárias. O estigma associado à IU, ainda percecionada por muitas mulheres como inevitável ou vergonha, continua a ser uma barreira ao diagnóstico precoce e ao acesso à intervenção em fisioterapia. Cabe aos profissionais de saúde, e em particular aos fisioterapeutas que acompanham populações desportivas, criar espaços de comunicação seguros e proativos, onde este tema seja abordado de forma natural e desprovida de julgamento.



## RELACIONADOS



**Disfunção erétil:  
dos sintomas ao  
tratamento – o  
papel decisivo da**



especialista em  
Medicina Geral e  
Familiar e  
coordenadora da USF  
Águas Livres, reflete  
sobre como a  
disfunção erétil é  
mais do que uma  
questão sexual. Além  
disso,...

#### APOIOS



astellas



Bristol Myers Squibb®



MSD



1926  
2026

RECORDATI

Edif. Lisboa Oriente | Av. Infante D.  
Henrique, n.º 333H, esc. 37  
1800-282 Lisboa | Portugal  
21 850 40 65

