

Influência do Treinamento Físico no Puerpério

Influence of physical training during the postpartum period

Hellen Helena Marques Enoque Da Silva

Lucas Marques Silva Vieira

Nadja Raissa De Lima Macêdo

Danilo Mendes de Figueiredo

RESUMO

A prática regular de exercícios físicos durante a gestação e no puerpério tem sido amplamente reconhecida como uma estratégia eficaz para a promoção da saúde materna e neonatal. Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo analisar a influência do treinamento físico no período puerperal, com ênfase na recuperação fisiológica, na saúde mental e na qualidade de vida de mulheres no pós-parto. Trata-se de uma revisão de literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, conduzida a partir de buscas nas bases de dados PubMed e LILACS, incluindo artigos publicados entre 2021 e 2026 nos idiomas português, inglês e espanhol. Os estudos selecionados evidenciaram que a prática regular de exercícios físicos está associada à melhora da capacidade cardiovascular, à redução da incidência de complicações gestacionais, como diabetes gestacional, hipertensão e incontinência urinária, além de favorecer o parto via vaginal e acelerar a recuperação pós-parto. Também foram observados benefícios significativos na saúde mental, com redução dos sintomas depressivos, melhora da qualidade do sono e aumento do bem-estar geral. Ademais, a atividade física contribui para a manutenção de hábitos saudáveis e para a elevação da qualidade de vida no ciclo gravídico-puerperal. Conclui-se que o treinamento físico, quando prescrito de forma individualizada e acompanhado por profissionais qualificados, constitui uma intervenção segura, eficaz e essencial para a promoção da saúde integral da mulher no puerpério.

Palavras chave: Treinamento Físico. Puerpério. Saúde Materna.

ABSTRACT

Regular physical exercise during pregnancy and the puerperium has been widely recognized as an effective strategy for promoting maternal and neonatal health. In this context, the present study aimed to analyze the influence of physical training during the puerperal period, with an emphasis on physiological recovery, mental health, and the quality of life of postpartum women. This is a literature review with a qualitative and descriptive approach, conducted through searches in the PubMed and LILACS databases, including articles published between 2021 and 2026 in Portuguese, English, and Spanish. The selected studies showed that regular physical exercise is associated with improved cardiovascular capacity, reduced incidence of gestational complications such as gestational diabetes, hypertension, and urinary incontinence, in addition to favoring vaginal delivery and accelerating postpartum recovery. Significant benefits were also observed in mental health, including reduced depressive symptoms, improved sleep quality, and increased overall well-being. Furthermore, physical activity contributes to the maintenance of healthy habits and to the enhancement of quality of life throughout the pregnancy-puerperal cycle. It is concluded that physical training, when prescribed on an individualized basis and supervised by qualified professionals, constitutes a safe, effective, and essential intervention for promoting the comprehensive health of women during the puerperium.

Keywords: Physical Training. Postpartum. Maternal Health.

1. INTRODUÇÃO

O puerpério consiste no período subsequente ao parto, iniciando-se imediatamente após a dequitação placentária e caracterizando-se por um processo complexo de restabelecimento das condições fisiológicas, hormonais e psíquicas do organismo materno ao estado pré-gravídico. Com duração variável, o puerpério pode ser classificado em imediato, tardio e remoto, caracterizando-se por intensas alterações sistêmicas, como involução uterina, mudanças endócrinas e hemodinâmicas e uma maior vulnerabilidade a alterações emocionais (Fiocruz, 2021).

A gestação promove diversas alterações hormonais e anatômicas no organismo materno, incluindo aumento da curvatura lombar, relaxamento ligamentar, retenção hídrica e

ganho de peso, o que resulta em maior sobrecarga sobre a coluna vertebral. Nesse contexto, a lombalgia destaca-se como uma das queixas mais frequentes, acometendo cerca de 60% das gestantes e impactando negativamente a qualidade do sono, a disposição física e as atividades diárias (Liddle; Pennick, 2015). Paralelamente, observa-se uma tendência à redução dos níveis de atividade física, especialmente no terceiro trimestre, o que pode intensificar tais desconfortos (Campos et al., 2021).

De acordo com Oliveira, Imakawa e Moisés (2017), apesar desse cenário, a prática de atividade física é amplamente recomendada para gestantes classificadas como de risco habitual, ou seja, aquelas que não apresentam complicações clínicas ou obstétricas. A manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo durante a gestação está associada a desfechos positivos tanto para a mãe quanto para o bebê, inclusive com repercussões favoráveis no período puerperal.

Nesse sentido, diretrizes nacionais reforçam que a prática de atividade física durante a gestação é considerada segura, não estando associada ao aumento de riscos como malformações fetais, ruptura prematura de membranas, indução do trabalho de parto, abortamento ou mortalidade neonatal. Além disso, não há evidências de que o exercício físico interfira negativamente na amamentação, seja em relação à composição, ao volume ou ao sabor do leite materno (Brasil, 2022).

Essas recomendações são corroboradas pelo Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2021), que orienta que gestantes, na ausência de contraindicações, realizem pelo menos 150 minutos semanais de atividade física de intensidade moderada. Essa prática pode ser distribuída ao longo da semana ou realizada em sessões contínuas, incluindo exercícios aeróbicos, de fortalecimento muscular, bem como atividades de alongamento leve e ioga.

A adesão a essas recomendações está associada à redução de complicações maternas e neonatais, como menor risco de pré-eclâmpsia, hipertensão e diabetes gestacional, além da diminuição na incidência de cesarianas, partos instrumentais, incontinência urinária e ganho excessivo de peso gestacional. Adicionalmente, são observadas melhorias no controle glicêmico, redução de dores lombo pélvicas e atenuação de sintomas depressivos, evidenciando o papel da atividade física como estratégia não farmacológica relevante para a promoção da saúde durante a gestação (Mottola et al., 2019).

No entanto, apesar do amplo respaldo científico, ainda persistem, no senso comum, concepções equivocadas acerca da prática de atividade física no ciclo gravídico-puerperal, como a crença de que o exercício pode representar riscos à gestação ou de que o período pós-parto exige repouso absoluto. Tais percepções, frequentemente desvinculadas de evidências científicas, contribuem para a redução dos níveis de atividade física nesse período, limitando o acesso das mulheres aos benefícios já descritos para a saúde materna e neonatal (Brasil, 2022).

Outrossim, a prática de exercício físico durante a gestação tem sido amplamente investigada quanto à sua relação com desfechos maternos e neonatais, evidenciando associações com adequado ganho ponderal materno e maior ocorrência de parto vaginal. Entretanto, alguns achados também sugerem possíveis repercussões sobre o crescimento fetal, como maior probabilidade de recém-nascidos pequenos para a idade gestacional. Nesse contexto, torna-se fundamental que a prescrição de exercícios seja realizada de forma individualizada, considerando as particularidades de cada gestante, a fim de aumentar os benefícios e minimizar potenciais riscos materno-fetal (Borges et al., 2020).

Dessa forma, justifica-se a relevância deste estudo pela necessidade de ampliar o conhecimento sobre os efeitos do treinamento físico no puerpério, período marcado por importantes alterações que impactam a saúde e a qualidade de vida da mulher. Apesar dos benefícios já estabelecidos da atividade física na gestação, ainda há lacunas quanto à sua continuidade no pós-parto, além da frequente redução dessa prática por insegurança ou falta de orientação. Nesse sentido, torna-se fundamental investigar e sistematizar evidências que subsidiem a atuação do profissional de Educação Física na prescrição de programas seguros e eficazes, contribuindo para a recuperação materna, promoção da saúde mental e melhoria da qualidade de vida no puerpério.

A partir disso, o presente estudo tem como objetivo analisar a influência do treinamento físico no puerpério, com ênfase em seus efeitos sobre a recuperação fisiológica, a saúde mental e a qualidade de vida de mulheres no período pós-parto. Busca-se, ainda, identificar os principais benefícios associados à prática regular de exercícios físicos, bem como contribuir para a produção de evidências científicas que subsidiem a atuação do profissional de Educação Física na prescrição de atividades seguras e adequadas para essa população.

2. METODOLOGIA

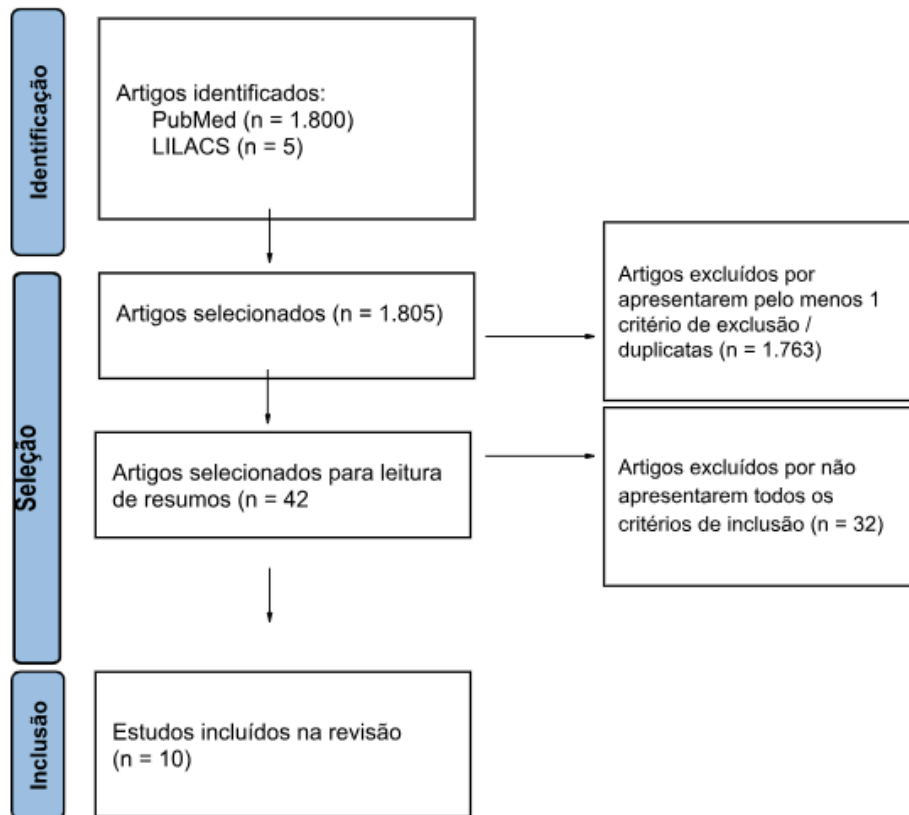
O presente estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, conduzida por meio de uma estratégia de revisão integrativa, com o objetivo de analisar a influência do treinamento físico no período puerperal. A pesquisa foi realizada nas bases de dados científicas: PubMed (National Center for Biotechnology Information – NCBI) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS).

Foram incluídos artigos publicados no período de 2021 a 2026, disponíveis nos idiomas português, inglês e espanhol, sendo selecionados apenas estudos clínicos. Como critérios de exclusão, foram desconsiderados estudos duplicados ou que não apresentassem relação direta com a prática de exercícios físicos nesse contexto.

A estratégia de busca foi realizada por meio da utilização dos seguintes DeCS (Descritores em Ciências da Saúde): physical training and maternal health or postpartum. O processo de seleção dos estudos ocorreu em 3 etapas. Inicialmente, procedeu-se à leitura dos títulos dos artigos, sendo selecionados aqueles que apresentaram relação direta com a temática. Em seguida, realizou-se a análise dos resumos, com o intuito de identificar estudos que abordassem os benefícios, riscos e recomendações do exercício físico para gestantes. Já na terceira etapa, os artigos selecionados foram analisados na íntegra e incluídos no trabalho.

A organização dos dados está apresentada em fluxograma, a fim de facilitar a compreensão do processo de seleção dos estudos. Por fim, a análise dos dados foi conduzida de forma qualitativa e sistematizada na tabela 1.

Figura 1- Fluxograma da metodologia da etapa de seleção e inclusão dos estudos



Fonte: Silva; Vieira; Macêdo (2026).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Tabela 2 apresenta a síntese dos principais estudos incluídos nesta revisão, evidenciando autores, objetivos e resultados relacionados à influência do treinamento físico durante a gestação e no período puerperal.

Tabela 2 – Artigos selecionados para compor a Revisão

| TÍTULO | AUTOR | OBJETIVO | RESULTADO |
|---|----------------------------|--|--|
| O exercício pré-natal reduz a incontinência urinária no final da gestação e aos 3 | Zhang <i>et al.</i> (2025) | avaliar o impacto de um programa de exercícios supervisionados, incluindo o treinamento dos músculos do assoalho | O grupo que realizou intervenção apresentou menor prevalência de incontinência urinária no final da gestação e |

| | | | |
|--|-------------------------------------|---|---|
| <p>meses após o parto: um ensaio clínico randomizado.</p> | | <p>pélvico, durante a gravidez, na incontinência urinária (IU).</p> | <p>aos 3 meses pós-parto, além de diferença no peso ao nascer.</p> |
| <p>Respostas cardiovasculares maternas e fetais ao exercício intervalado agudo de alta intensidade e ao exercício contínuo de intensidade moderada durante a gravidez: um ensaio cruzado randomizado</p> | <p>Wowdzia <i>et al.</i> (2023)</p> | <p>Comparar as respostas cardiovasculares maternas e fetais a uma sessão aguda de treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) versus treinamento contínuo de intensidade moderada (MICT) durante a gravidez.</p> | <p>O HIIT gerou maior frequência cardíaca materna que o MICT, porém ambos não diferiram nos parâmetros maternos e fetais, que permaneceram dentro da normalidade, sem riscos identificados.</p> |
| <p>Efeitos de uma intervenção comportamental na atividade física, dieta e qualidade de vida relacionada à saúde em mulheres no pós-parto com sobrepeso: resultados do ensaio clínico randomizado hipp.</p> | <p>Wilcox <i>et al.</i> (2024)</p> | <p>Avaliar quais são as abordagens necessárias para melhorar a atividade física, a dieta e a qualidade de vida relacionada à saúde durante o período pós-parto em mulheres com sobrepeso e de diferentes perfis.</p> | <p>Não houve diferenças significativas entre os grupos nos desfechos de atividade física, dieta e qualidade de vida aos 6 e 12 meses pós-parto. Entretanto, de modo geral, todos os desfechos melhoraram do período gestacional para o pós-parto. Apesar de não significativos, os resultados tendem a favorecer o grupo de</p> |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | | | intervenção, com efeitos de pequena magnitude. |
| Empoderando mães: HIIT supervisionado versus atividade física de intensidade moderada realizada individualmente durante a gravidez e a luta contra a depressão e a saúde mental precária no período pós-parto - Acompanhamento de um ensaio clínico randomizado controlado. | Walczak-Kozłowska <i>et al.</i> (2025) | Avaliar os efeitos do HIIT e da educação pré-natal na depressão, bem-estar e saúde no pós-parto. | As intervenções tiveram resultados semelhantes, sem diferenças significativas, mas o HIIT pode ajudar a manter melhor a saúde mental no pós-parto. |
| Sono, movimento, saúde e bem-estar dos novos pais durante o período pós-parto | Kracht <i>et al.</i> (2024) | Examinar as mudanças e a relação bidirecional entre sono e movimento, e saúde e bem-estar entre pais de recém-nascidos, bem como as diferenças entre os sexos. | O sono e o estresse apresentaram relação em momentos distintos para pais e mães, enquanto o sono e a qualidade de vida melhoraram ao longo do tempo. As mães relataram menos sono que os pais em alguns períodos, e a atividade |

| | | | |
|--|-------------------------------|---|--|
| | | | física mostrou associação positiva com a qualidade de vida e sua própria manutenção ao longo dos meses. |
| Uma exploração qualitativa do exercício físico durante a gravidez. | Holliday <i>et al.</i> (2023) | Explorar a experiência de mulheres que praticam atividade física durante a gravidez. | A interação humana, a orientação sobre atividade física e o uso de dispositivos de monitoramento aumentaram a motivação, a responsabilidade e a confiança das mulheres, favorecendo a adesão aos exercícios. |
| Estudo PEACH (Exercício pré-natal e saúde cardiovascular): o efeito remoto do treinamento aeróbico na função das artérias condutoras e dos vasos de resistência. | Boparai <i>et al.</i> (2021) | Avaliar o impacto do treinamento aeróbico durante a gestação na função endotelial e em parâmetros cardiovasculares. | O exercício reduziu o aumento da pressão arterial e melhorou o fluxo sanguíneo e a vasodilatação da microcirculação, embora não tenha alterado significativamente a função endotelial. |

| | | | |
|--|------------------------------------|---|---|
| <p>Ensaio randomizado que examina o efeito de intervenções de exercício e bem-estar na prevenção da depressão pós-parto e do estresse percebido.</p> | <p>Lewis <i>et al.</i> (2021)</p> | <p>Avaliar intervenções de exercício físico e bem-estar na prevenção da depressão pós-parto e do estresse.</p> | <p>Não houve diferença significativa na incidência de depressão pós-parto entre os grupos. Contudo, a intervenção de bem-estar reduziu significativamente os sintomas depressivos, enquanto a intervenção com exercícios físicos mostrou maior eficácia na diminuição do estresse percebido, indicando potencial efeito protetor dessas estratégias no período pós-parto.</p> |
| <p>Efeitos do exercício físico sobre as disfunções do assoalho pélvico no pós-parto: um estudo randomizado controlado por placebo.</p> | <p>Vargas <i>et al.</i> (2024)</p> | <p>Investigar os efeitos do treinamento dos músculos do assoalho pélvico (TMAP) e do low pressure fitness (LPF) na redução do incômodo relacionado às disfunções da musculatura do assoalho pélvico no pós-parto.</p> | <p>As intervenções com LPF e TMAP foram mais eficazes do que o placebo na melhora de disfunções do assoalho pélvico após 12 semanas, com destaque para o LPF, que apresentou melhores resultados na redução global dos sintomas, na incontinência urinária de esforço e na dispareunia.</p> |

| | | | |
|---|---------------------|--|---|
| Atividade física na gravidez e seu efeito sobre os parâmetros relacionados ao peso: Um estudo piloto randomizado e controlado | Rani; Joshi, (2022) | Avaliar o efeito de diferentes intervenções, exercícios supervisionados, uso de pedômetro e envio de mensagens de texto, sobre os níveis de atividade física e parâmetros relacionados ao peso durante a gestação. | Houve diferença significativa entre os grupos quanto ao peso no 9º mês de gestação e à retenção de peso no pós-parto, com destaque para o grupo de exercício supervisionado, que apresentou menor retenção de peso em comparação ao grupo controle. Contudo, não foram observadas diferenças significativas em outros parâmetros antropométricos, como IMC e circunferências corporais. |
|---|---------------------|--|---|

Fonte: Silva; Vieira; Macêdo (2026).

A literatura tradicionalmente adotou uma postura conservadora em relação à prática de exercícios físicos durante a gestação, especialmente no que se refere ao treinamento resistido e ao levantamento de peso, com base em evidências oriundas de contextos ocupacionais associadas a desfechos adversos, como aborto espontâneo, pré-eclâmpsia e parto prematuro (Cai *et al.*, 2020). Entretanto, essa perspectiva vem sendo progressivamente revisada, uma vez que o exercício realizado em contexto esportivo apresenta melhor controle de intensidade, duração e recuperação, o que o diferencia substancialmente das demandas ocupacionais (Rocha, 2021).

Nesse sentido, estudos mais recentes, como o de Prevett et al. (2023), indicam que a prática de atividade física, inclusive em intensidades moderadas e elevadas, não está associada a riscos adicionais para a mãe ou o feto, podendo resultar em desfechos semelhantes

ou até mais favoráveis quando comparados aos observados em mulheres não gestantes submetidas aos mesmos tipos de exercício. Além disso, os achados demonstram que a realização regular de atividades físicas durante o período gestacional pode contribuir para a manutenção da capacidade cardiorrespiratória, melhora do condicionamento físico e maior adaptação fisiológica às alterações próprias da gestação.

Apesar dos benefícios amplamente descritos, a adesão à atividade física durante a gestação ainda é um desafio, sendo importante destacar que fatores como orientação profissional, suporte social e uso de tecnologias de monitoramento mostram-se determinantes para aumentar a motivação e a confiança das gestantes, além de favorecer a adesão a programas supervisionados e flexíveis (Holliday *et al.*, 2023).

Em contraposição aos benefícios atribuídos às estratégias voltadas ao aumento da adesão à atividade física durante a gestação, estudos como o de Coll *et al.*, (2017) apontam que a disponibilização de orientação profissional, suporte social e tecnologias de monitoramento, embora relevantes, nem sempre se mostra suficiente para garantir a participação efetiva das gestantes em programas de exercício físico. Diversos fatores de natureza individual, socioeconômica e cultural podem atuar como barreiras significativas, incluindo limitações financeiras, baixa disponibilidade de tempo, sobrecarga decorrente das atividades laborais e domésticas, medo de possíveis riscos à gestação, fadiga, desconfortos físicos próprios do período gestacional e crenças culturais relacionadas à restrição de esforços durante a gravidez.

Dessa forma, o estudo de Schmidt *et al.* (2021) observou uma redução progressiva na prática de atividade física ao longo dos trimestres gestacionais, com prevalência de apenas 20,6% das gestantes ativas. Sendo esse declínio, possivelmente relacionado a desconfortos físicos e falta de orientação profissional, podendo acarretar consequências negativas, visto que a inatividade, especialmente no final da gestação, está associada ao aumento de 40% nas chances de parto cesáreo e de 99% no risco de baixo peso ao nascer.

No que diz respeito às diferentes modalidades de exercício físico realizadas durante a gestação, estudos demonstram que tanto o treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) quanto o treinamento contínuo de intensidade moderada (MICT) são bem tolerados por gestantes, não apresentando diferenças estatisticamente significativas nos parâmetros maternos e fetais, apesar da maior exigência fisiológica associada ao HIIT (Wowdzia *et al.*,

2023). Os resultados encontrados por esses autores revelam que a maior intensidade do esforço não representa, necessariamente, maior risco gestacional, desde que a prática seja adequadamente monitorada e respeite as particularidades clínicas de cada gestante.

Corroborando com essa perspectiva, o estudo de Boparai et al. (2021) evidenciou que a realização de exercícios contínuos e moderados durante a gestação pode promover redução aproximada de 71% no aumento da pressão arterial, além de favorecer incremento de cerca de 20% no fluxo sanguíneo, indicando maior capacidade de vasodilatação da microcirculação. Esses achados reforçam a existência de benefícios fisiológicos significativos decorrentes da prática regular de atividade física, sobretudo em relação às adaptações cardiovasculares maternas, que exercem papel fundamental na manutenção do adequado suprimento sanguíneo para a mãe e para o feto.

Tais efeitos somam-se às adaptações naturais da gestação, nas quais alterações respiratórias e metabólicas aumentam o consumo de oxigênio e podem gerar dispneia fisiológica em até 70% das gestantes, sem, contudo, contraindicar a prática de exercícios (Campos *et al.*, 2021). Visto que, mulheres fisicamente ativas que mantêm a prática de exercícios durante a gestação tendem a apresentar menor frequência cardíaca em repouso e maior volume sistólico, o que contribui para melhor eficiência cardiovascular e maior tolerância a intensidades elevadas de esforço (Sundgot-Borgen *et al.*, 2019).

Além disso, a prática de atividade física durante a gestação está associada à redução de até 50% no risco de diabetes gestacional e de cerca de 40% na ocorrência de outras complicações, como pré-eclâmpsia, hipertensão e ganho de peso excessivo (Campos et al., 2021). De forma complementar, o estudo de Wilcox *et al.*, (2024) demonstra que intervenções estruturadas têm demonstrado impacto positivo na manutenção de hábitos ativos ao longo do tempo, evidenciado por uma redução aproximada de 12% nos níveis de comportamento sedentário no período pós-gestacional.

Ademais, mulheres que aderem a algum programa de exercício físico podem apresentar uma redução de aproximadamente 41% na retenção de peso em comparação àquelas sedentárias, evidenciando efeito significativo dessa intervenção. Observa-se, ainda, menor ganho ponderal ao final da gestação nesse grupo, o que reforça a maior efetividade do exercício supervisionado na modulação dos desfechos relacionados ao peso materno e na

promoção de melhores condições de saúde no período gravídico-puerperal (Rani; Joshi, 2022).

Ainda no âmbito fisiológico, a prática de exercícios físicos voltados ao fortalecimento do assoalho pélvico durante o período gestacional está associada à redução da incontinência urinária tanto no final da gestação quanto no pós-parto (Zhang *et al.*, 2025). Ademais, evidências indicam que modalidades como o low pressure fitness (LPF) apresentam resultados mais expressivos na diminuição da incontinência urinária de esforço e da dispareunia, sugerindo maior efetividade quando comparadas ao treinamento dos músculos do assoalho pélvico (TMAP) realizado de forma isolada (Vargas *et al.*, 2024).

Nesse contexto, evidências indicam que gestantes fisicamente ativas apresentam uma diminuição de aproximadamente 24% na ocorrência de incontinência urinária após o parto, reforçando o papel do exercício na promoção da saúde materna e na prevenção de disfunções do assoalho pélvico (Johannessen *et al.*, 2021).

Já no âmbito psicológico, evidências indicam que programas de exercício físico, como o treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT), podem contribuir para maior estabilidade da saúde mental no puerpério, sugerindo efeito protetor contra sintomas depressivos quando comparados a intervenções exclusivamente educativas (Walczak-Kozłowska *et al.*, 2025). Sendo assim, o exercício físico uma das principais intervenções não farmacológicas a contribuir significativamente para a promoção da saúde mental materna, sobretudo em contextos de maior vulnerabilidade (Lewis *et al.*, 2021)

A relação dose-resposta do exercício físico na saúde mental materna e na prevenção da depressão perinatal, com foco na depressão subclínica ao longo desse período, evidencia que a prática regular de exercícios promove redução significativa dos sintomas depressivos. Além disso, observa-se que tais efeitos são mais pronunciados durante a gestação em comparação ao período pós-parto, reforçando o potencial do exercício físico como uma estratégia eficaz para a promoção da saúde mental materna e prevenção da depressão perinatal (Fuenzalida *et al.*, 2025).

O estudo de Tornquist *et al.* (2025) associa essas evidências ao papel modulador exercido pela atividade física na relação entre índice de massa corporal (IMC) e sintomas depressivos no pós-parto. Embora o IMC isoladamente não apresenta associação significativa, visto que, níveis mais elevados de atividade física moderada a vigorosa estão relacionados à

redução de aproximadamente 12,5% nos sintomas depressivos, mesmo em mulheres com maior IMC .

No período puerperal, a relação entre atividade física, sono e saúde mental torna-se ainda mais evidente, com melhorias na qualidade de vida e no bem-estar ao longo dos meses após o parto, embora existam diferenças significativas em relação ao sono e estresse associados a cada gestante (Richter *et al.*, 2019). Dessa forma, evidencia-se que a promoção da atividade física ao longo do ciclo gravídico-puerperal deve ser incentivada de maneira segura, individualizada e baseada em evidências, considerando seus amplos benefícios para a saúde materna e neonatal (Kracht *et al.*, 2024).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo evidenciou que o treinamento físico durante a gestação e no puerpério exerce influência positiva sobre a saúde materna, contribuindo para a melhora da capacidade cardiovascular, redução de complicações gestacionais e promoção da saúde mental. Observou-se que a prática regular de exercícios físicos está associada à diminuição do risco de diabetes gestacional, hipertensão, incontinência urinária e sintomas depressivos, além de favorecer a recuperação no período pós-parto.

Dessa forma, considera-se que o objetivo proposto foi alcançado, uma vez que os resultados analisados reforçam a relevância da atividade física como estratégia segura e eficaz. Ressalta-se a importância de orientação profissional adequada, bem como a necessidade de novos estudos que aprofundem a compreensão sobre diferentes protocolos de treinamento no puerpério.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS. Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. Committee Opinion No. 804.

Obstetrics & Gynecology, v. 135, n. 4, p. e178–e188, 2020. Disponível em:

<https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2020/04/physical-activity-and-exercise-during-pregnancy-and-the-postpartum-period>. Acesso em: 29 mar. 2026

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira / MS, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: MS, 2021

BRASIL. Ministério da Saúde. Tem no Guia de Atividade Física e você não sabia: gestantes e mulheres no pós-parto podem fazer atividade física? Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/noticias/2022/tem-no-guia-de-atividade-fisica-e-voce-nao-sabia-gestantes-e-mulheres-no-pos-parto-podem-fazer-atividade-fisica>. Acesso em: 29 mar. 2026.

BORGES, Vinicius Ribas et al. A Influência do Exercício Físico no Desfecho Materno Fetal. *Arquivos Catarinenses de Medicina*, v. 49, n. 2, p. 117-128, 2020.

BOPARAI, Rakhbeer et al. Prenatal exercise and cardiovascular health (PEACH) study: the remote effect of aerobic exercise training on conduit artery and resistance vessel function. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, v. 46, n. 12, p. 1459-1468, 2021.

CAMPOS, Milena dos Santos Barros et al. Posicionamento sobre Exercícios Físicos na Gestação e no Pós-Parto—2021. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 117, p. 160-180, 2021.

COLL, Carolina V. N. et al. *Perceived barriers to leisure-time physical activity during pregnancy: a literature review of quantitative and qualitative evidence*. *Journal of Science and Medicine in Sport*, v. 20, n. 1, p. 17–25, 2017.

DIPIETRO, Loretta et al. Benefícios da atividade física durante a gravidez e o pós-parto: uma revisão abrangente. *Medicina e ciência no esporte e no exercício*, v. 51, n. 6, p. 1292, 2019.

FIOCRUZ, Fundação Oswaldo Cruz. Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira. **Portal de Boas Práticas em Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente**. *Principais questões sobre a consulta de puerpério na atenção primária à saúde*. Rio de Janeiro, [s.d.]. 2021.

FUENZALIDA, Paulina et al. Impact of exercise dose-response on maternal mental health and perinatal depression prevention: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Public Health*, v. 70, p. 1608940, 2025.

HOLLIDAY, Kathryn et al. A qualitative exploration of exercise during pregnancy. *Nursing for Women's Health*, v. 27, n. 3, p. 190-200, 2023.

JOHANNESSEN, Hege H. et al. Exercícios pré-natais regulares, incluindo treinamento dos músculos do assoalho pélvico, reduzem a incontinência urinária 3 meses após o parto — Acompanhamento de um ensaio clínico randomizado controlado. *Acta obstetricia et gynecologica Scandinavica*, v. 100, n. 2, p. 294-301, 2021.

KRACHT, Chelsea L. et al. New parents' sleep, movement, health, and well-being across the postpartum period. *Behavioral sleep medicine*, v. 22, n. 5, p. 636-649, 2024.

LEWIS, Beth A. et al. Randomized trial examining the effect of exercise and wellness interventions on preventing postpartum depression and perceived stress. *BMC Pregnancy and Childbirth*, v. 21, n. 1, p. 785, 2021.

LIDDLE, Sarah D.; PENNICK, Victoria. Interventions for preventing and treating low-back and pelvic pain during pregnancy. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, n. 9, 2015.

MOTTOLA, Michelle F. et al. 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. **British journal of sports medicine**, v. 52, n. 21, p. 1339-1346, 2018.

OLIVEIRA, Cibele Santini; IMAKAWA, Thiago; MOISÉS, Elaine Christine Dantas. Atividade física durante a gravidez: recomendações e instrumentos de avaliação. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia/RBGO Ginecologia e Obstetrícia**, v. 08, pág. 424-432, 2017.

PREVETT, Christina et al. Impact of heavy resistance training on pregnancy and postpartum health outcomes. **International urogynecology journal**, v. 34, n. 2, p. 405-411, 2023.

ROCHA, Renata Britto. Atividade física como instrumento promotor de saúde em bombeiras militares gestantes do CBMDF. 2021.

RICHTER, David et al. Long-term effects of pregnancy and childbirth on sleep satisfaction and duration of first-time and experienced mothers and fathers. **Sleep**, v. 42, n. 4, p. zsz015, 2019.

SCHMIDT, Tauana Prestes et al. Physical activity in gestational trimesters and perinatal outcomes in SUS puerperal women. **Revista de Saúde Pública**, v. 55, p. 58, 2021.

SUNDGOT-BORGEN, Jorunn. et al. Elite athletes get pregnant, have healthy babies and return to sport early postpartum. **BMJ Open Sport & Exercise Medicine**, v. 5, n. 1, e000652, 2019. DOI: 10.1136/bmjsem-2019-000652.

TORNQUIST, L. et al. The role of physical activity in the prospective association between body mass index and depressive symptoms in mothers from the 2015 Pelotas (Brazil) Birth Cohort. **Journal of Psychiatric Research**, v. 185, p. 161–168, maio 2025.

VARGAS, Thaiane Moleta et al. Efeitos do exercício físico nas disfunções do assoalho pélvico no pós-parto: um ensaio clínico randomizado controlado por placebo. **Fisioterapia em Movimento**, v. 37, p. e37137, 2024.

ZHANG, Dingfeng et al. Prenatal exercise decreases urinary incontinence in late pregnancy and 3 months postpartum: a randomized controlled trial. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 57, n. 3, p. 555–562, mar. 2025.

WALCZAK-KOZŁOWSKA, Tamara et al. Empowering moms: Supervised HIIT vs. self-performed moderate intensity physical activity during pregnancy and the battle against depression and poor mental health in the postpartum period- The follow-up of a randomized controlled trial. **Applied Psychology: Health and Well-Being**, v. 17, n. 3, p. e70043, 2025.

WILCOX, Sara et al. Effects of a behavioral intervention on physical activity, diet, and health-related quality of life in postpartum women with elevated weight: results of the HIPPA randomized controlled trial. **BMC Pregnancy and Childbirth**, v. 24, n. 1, p. 808, 2024.

WOWDZIA, Jenna B. et al. Maternal and fetal cardiovascular responses to acute high-intensity interval and moderate-intensity continuous training exercise during pregnancy: a randomized crossover trial. **Sports Medicine**, v. 53, n. 9, p. 1819-1833, 2023.