

RETORNO DA PUÉRPERA AO ESPORTE: EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS E PRÁTICAS BASEADAS NA REABILITAÇÃO PÓS-PARTO

Nívia Ferreira Batista¹, Daniele Vieira Almeida¹, Beatriz Sousa de Couto¹, Evily Jussara Viana Barreto da Cunha², Isabella Freitas e Silva³.

¹Discente da Universidade do Estado do Pará– UEPA/Santarém Campus XII;

²Discente do Centro Universitário da Amazônia – UNAMA/Santarém;

³Fisioterapeuta pelo Centro Universitário da Amazônia – UNAMA/Santarém;

niviaferreira286@gmail.com

INTRODUÇÃO: O puerpério é o período após o parto no qual o corpo da mulher retorna gradualmente às suas condições fisiológicas pré-gestacionais. Essa fase envolve alterações físicas, hormonais e emocionais que podem afetar a funcionalidade da puérpera. Disfunções como incontinência urinária, dor lombar, diástase abdominal, depressão e ganho de peso são comuns. A atividade física, quando bem orientada, tem se mostrado eficaz na prevenção e tratamento desses quadros. Nesse cenário, destaca-se a atuação multiprofissional, com ênfase na fisioterapia, essencial para a reabilitação funcional e o retorno seguro à prática esportiva. **OBJETIVO:** Identificar, com base em evidências recentes, os principais cuidados e parâmetros que orientam o retorno seguro da puérpera à prática esportiva no contexto da reabilitação pós-parto. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma pesquisa exploratória em agosto de 2025 nas bases Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e PubMed. Utilizaram-se os descritores em português e inglês: pregnancy, postpartum, physical therapy, female athlete, physical education e training, combinados com o operador booleano AND. Aplicaram-se filtros para artigos gratuitos, publicados entre 2020 e 2025, nos idiomas português e inglês. Foram incluídos os artigos com descritores no título ou que, após leitura do resumo, se adequavam ao objetivo do estudo. Exclui-se os estudos que não atendiam aos critérios de inclusão e/ou focavam somente nas recomendações de prática esportiva durante a gestação. Adicionalmente, incluiu-se uma publicação institucional do blog do British Journal of Sports Medicine (BJSM), pela sua relevância prática. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Foram encontrados 36 artigos, dos quais 4 atenderam aos critérios de inclusão. Os estudos mostram que a prática de atividade física no pós-parto, com orientação profissional, traz benefícios importantes, como redução da diástase abdominal, melhora da função do assoalho pélvico, alívio de dores lombares, prevenção do ganho de peso e melhora da saúde mental, reduzindo o risco de depressão pós-parto. O retorno ao exercício deve considerar aspectos clínicos e funcionais. Após parto normal, pode ocorrer entre 4 e 6 semanas, e após cesárea entre 6 e 8 semanas, sempre com liberação médica. A progressão deve ser gradual, iniciando com caminhadas, exercícios respiratórios e fortalecimento do assoalho pélvico. Avaliação fisioterapêutica é recomendada para investigar diástase abdominal, dor lombar ou incontinência. Sintomas como sangramento, dor intensa, tontura ou perda urinária exigem a suspensão da atividade. A frequência ideal de exercícios no início varia de 2 a 3 vezes por semana, com intensidade leve a moderada. A presença de fisioterapeuta e educador físico garante a segurança e adaptação dos exercícios às necessidades da mulher. Além disso, fatores emocionais como autoestima, vínculo materno e bem-estar geral devem ser considerados. Alimentação adequada e hidratação são fundamentais, especialmente durante a amamentação. Apesar dos benefícios, há escassez de diretrizes específicas para atletas nesse período, o que destaca a importância de uma abordagem individualizada, respeitando as particularidades físicas e emocionais de cada puérpera. **CONCLUSÃO:** A reabilitação pós-parto, quando bem conduzida por profissionais qualificados, oferece benefícios físicos e mentais à puérpera. O retorno à prática esportiva deve ser baseado em critérios funcionais e não apenas no tempo após o parto. A falta de diretrizes específicas para

atletas reforça a necessidade de uma abordagem individualizada e baseada em evidências. A fisioterapia tem papel central nesse processo, promovendo uma retomada segura e eficaz da prática esportiva.

PALAVRAS-CHAVE: Período pós parto; Volta ao esporte; Reabilitação.

ÁREA TEMÁTICA: Fisioterapia Esportiva e Reabilitação em Saúde da Mulher

REFERÊNCIAS

BEAMISH, N. F. et al. Impact of postpartum exercise on pelvic floor disorders and diastasis recti abdominis: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, [S. l.], v. 59, n. 8, p. 562-575, 2025. DOI: 10.1136/bjsports-2024-108619. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39694630/>

CAMPOS, M. S. B. et al. Posicionamento sobre exercícios físicos na gestação e no pós-parto – 2021. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, São Paulo, v. 117, n. 1, p. 160-180, 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1283709>.

MIELKE, G. I. et al. Atividade física para gestantes e mulheres no pós-parto: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, Pelotas, v. 26, p. 1-10, 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1282850>.

SCHULZ, J. M.; THORNTON, J. S. Returning to activity and sport postpartum: what do we currently know and what is missing? *BJSMBlog – British Journal of Sports Medicine*, 2 fev. 2024. Disponível em: <https://blogs.bmj.com/bjsm/2024/02/02/returning-to-activity-and-sport-postpartum-what-do-we-currently-know-and-what-is-missing/>.

SELMAN, R. et al. Maximizing recovery in the postpartum period: a timeline for rehabilitation from pregnancy through return to sport. *International Journal of Sports Physical Therapy*, [S. l.], v. 17, n. 6, p. 1170-1183, 2022. DOI: 10.26603/001c.37863. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36237644/>