

**EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE DE GESTANTES E  
PUÉRPERAS BRASILEIRAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

*Marcela Gemeliano Valverde (marcelagvalverde@gmail.com)*

*Beatriz Pardal De Matos (beatriz.pardal@estudante.ufjf.br)*

*Arthur Venâncio Da Silva (venancio.arthur@hotmail.com)*

*Natália Christinne Ferreira De Oliveira (natalia.fdo@hotmail.com)*

*Marcela Rodrigues De Siqueira (marcelarsiqueira@hotmail.com)*

*Clara Mockdece Neves (claramockdece.neves@ufjf.br)*

A gravidez é um período no qual a mulher passa por transformações fisiológicas, físicas e psicológicas, podendo acarretar em mudanças no sistema cardiovascular e metabólico, além de alterações psicoemocionais. Algumas dessas alterações podem persistir no pós-parto. Essas condições podem influenciar tanto na evolução da gestação como nos desfechos materno-fetais, merecendo destaque por serem potencialmente modificáveis através de um estilo de vida ativo. Diversas diretrizes apoiam a prática de atividade física nesses períodos, podendo prevenir uma série de complicações, como o ganho de peso, desenvolvimento de diabetes, distúrbios hipertensivos, podendo propiciar redução da ansiedade e depressão pós-parto. Porém, segundo a Pesquisa Nacional de Saúde realizada pelo IBGE (2019), no Brasil apenas 37,2% das gestantes declararam realizar atividade física. Objetiva-se analisar os efeitos da prática de atividade física durante a gestação e o pós-parto,

verificar quais exercícios são seguros e compreender os fatores que podem influenciar sua prática. Esta pesquisa seguiu as diretrizes PRISMA para revisões sistemáticas e meta-análises e utilizou a estratégia PICO para definir os descritores. Foram incluídos estudos com população brasileira, publicados entre 2018 e 2022, nos idiomas inglês ou português. A busca on-line foi realizada nas bases de dados: PubMed, Embase e Web of Science, entre outubro e dezembro de 2022. Os artigos foram analisados no software Rayyan. Ao final, 28 artigos foram considerados elegíveis. Foram encontrados 24 estudos com gestantes e apenas 4 com mulheres no pós-parto. A prática de atividade física reduziu a ansiedade e a dor, melhorou o equilíbrio, aumentou a atividade muscular do tronco, diminuiu a limitação em gestantes com lombalgia e reduziu a rigidez arterial. As intervenções presentes foram protocolos fisioterapêuticos, exercícios na água e caminhada, sendo consideradas seguras de serem realizadas em gestações de baixo risco. Fatores que afetam a prática de atividade física incluem vulnerabilidade social, aspectos sociodemográficos e obstétricos, comportamento e falta de incentivo. O Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ) foi o principal instrumento para avaliar a atividade física em gestantes, enquanto mulheres no pós-parto foram avaliadas por questionários criados pelos próprios autores. A inatividade física no início da gravidez, especialmente entre mulheres com menor nível socioeconômico, está associada a um aumento do risco de diabetes mellitus gestacional, além de outros desfechos adversos para a saúde materno-fetal. Em contraste, a prática de atividade física durante a gestação demonstra um efeito protetor, contribuindo para a redução de perdas materno-fetais e melhora da saúde física e mental. Além disso, exercícios durante a gestação têm sido considerados seguros, apresentando diversos benefícios. A literatura revela ainda uma significativa lacuna de estudos direcionados a mulheres no período pós-parto, destacando a necessidade de mais pesquisas voltadas para essa população.

Palavras-chave: gestação; puerpério; exercício físico; brasil.