



UNIVERSIDADE FEDERAL DO NORTE DO TOCANTINS
CENTRO DE EDUCAÇÃO, HUMANIDADES E SAÚDE DE
TOCANTINÓPOLIS
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Ana Glauca Miranda Maciel

**AS CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A
GESTAÇÃO, O PARTO E O PÓS PARTO**

Tocantinópolis -TO
2025

Ana Gláucia Miranda Maciel

**AS CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A
GESTAÇÃO, O PARTO E O PÓS PARTO**

Artigo avaliado e apresentado à UFNT – Universidade Federal do Norte do Tocantins – Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis, Curso de Licenciatura em Educação Física para obtenção do título de graduação e aprovado em sua forma final pelo (a) Orientador(a) e pela Banca Examinadora.

Orientadora: Profa. Dra. Carliene Freitas da Silva Bernardes.

Tocantinópolis/TO
2025

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Geração de Ficha Catalográfica SGFC-UFNT
Gerado automaticamente mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

M152c MACIEL, Ana Glauca Miranda .

As contribuições da Educação Física para a gestação, o parto e o pós-parto / Ana Glauca Miranda MACIEL. - Centro de Educação, Humanidades e Saúde - CEHS, TO, 2025.

31 f.

Artigo de Graduação (Graduação - em Educação Física Licenciatura) -- Universidade Federal do Norte do Tocantins, 2025.

Orientadora: Dra. Carliene Freitas da Silva Bernardes.

1. Educação Física. . 2. Gestação. . 3. Parto e Pós-parto. .

CDD 613.707

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

FOLHA DE APROVAÇÃO


Ana Gláucia Miranda Maciel

AS CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A GESTAÇÃO, O PARTO E O PÓS PARTO


Artigo avaliado e apresentado à UFNT – Universidade Federal do Norte do Tocantins – Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis, Curso de Licenciatura em Educação Física para obtenção do título de graduação e aprovado em sua forma final pelo (a) Orientador(a) e pela Banca Examinadora.

Data de aprovação: 01/ 12 /2025.


Banca Examinadora:

Documento assinado digitalmente
 **CARLIENE FREITAS DA SILVA BERNARDES**
Data: 30/01/2026 16:19:55-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Orientadora Profa. Dra. Carliene Freitas da Silva Bernardes, UFNT.

Documento assinado digitalmente
 **ADRIANO FILIPE BARRETO GRANGEIRO**
Data: 18/02/2026 20:44:30-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Adriano Filipe Barreto Grangeiro, UFNT.

Documento assinado digitalmente
 **MILENA PEDRO DE MORAIS**
Data: 02/02/2026 09:34:45-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Milena Pedro de Moraes, UFNT.

Tocantinópolis/TO
2025

DEDICATÓRIA

Dedico esta pesquisa aos meus filhos, minha família e a Deus que me abençoou.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar quero aqui agradecer a Deus pela vida!

À minha família de origem, por tudo que me foi oferecido de apoio financeiro, amor e carinho! Em especial ao meu Pai Luis Carlos Moreira Maciel (em memória), à minha mãe Maria Zélia Miranda e Silva e meu padrasto Edivaldo Silva.

Aos meus avós paternos, Ana Moreira dos Reis e Luiz Maciel dos Reis (em memória), que cuidaram de mim e do meu irmão Mark Davis Miranda Maciel após a separação dos meus pais. Eles nos ensinaram, até seus últimos dias de vida, o quão é importante o estudo, mesmo eles terem frequentado a escola até o quarto ano do Ensino Fundamental.

Agradeço também à tia Dora (Maria das Dores Costa e Silva), minha madrasta, que cuidou de mim e do meu irmão Mark. Nesta nova família, recebemos um novo irmão, Fernando Henrique Costa Maciel, e novos avós maternos, Aurora Costa e Silva e Adão Ribeiro da Silva (em memória), que também nos incentivaram nos estudos e ficaram felizes com minhas conquistas.

Agradeço aos meus avós maternos, Raimundo Francisco de Miranda e Eurides Pereira Lima (em memória), em especial minha avó Eurides que me incentivou a retomar os estudos e se inserir novamente no mercado de trabalho cursando o Ensino Superior. Quando ela faleceu, eu estava aguardando o resultado do vestibular para o curso de Licenciatura em Educação Física. Eu ofereço a ela minha vitória!

Ao meu padrinho e tio paterno Paulino Moreira Maciel, Arnaldo Moreira Maciel e tia Ana Lúcia Moreira Maciel, pelo apoio financeiro durante a graduação em Educação Física e pela motivação na conclusão dos estudos.

À minha tia materna Cleia Lima Miranda por estar comigo em todos os momentos da minha vida, oferecendo amor, carinho e apoio nos cuidados com meus filhos.

Aos meus irmãos Mark Deives Maciel, Fernando Henrique Costa Maciel, Fabrício Miranda Maciel, Iacana Miranda Silva, Luiz Fabiano Maciel Reis sempre presentes em minha vida.

Agradeço aos meus filhos Lucas Luan Maciel Reis, Lidia Luize Maciel Reis, Manoel Souza Maciel, Miguel Souza Maciel e meu Esposo Rogério Souza Barros por estarem comigo.

À minha sogra Creuza Souza Barros e ao meu sogro Manoel Maria Milhomem Barros(em memória) pelos incentivos e pelo acolhimento.

Aos professores e colegas de curso, em especial minha orientadora Dra. Carliene Freitas da Silva Bernardes.

Sou grata a mim, por não ter desistido diante de tantos desafios. Me sinto feliz por estar aqui, concluindo o curso de Licenciatura em Educação Física.

SUMÁRIO

RESUMO:.....	9
ABSTRACT.....	9
INTRODUÇÃO	10
PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA.....	14
CONCEITUANDO GESTAÇÃO, PARTO E PÓS-PARTO.....	16
A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE A GESTAÇÃO	19
A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE O PARTO	24
A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE O PÓS-PARTO.....	24
CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
REFERÊNCIAS.....	28

AS CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A GESTAÇÃO, O PARTO E O PÓS PARTO

Ana Gláucia Miranda Maciel¹, Carliene Freitas da Silva Bernardes²

RESUMO:

O objetivo geral desta pesquisa é investigar as contribuições da Educação Física no acompanhamento da gestação, parto e pós-parto, a partir de uma pesquisa bibliográfica. De forma específica, identificar os tipos de exercícios físicos indicados para as mulheres durante a gestação, parto e pós-parto; identificar os cuidados e contraindicações dos exercícios físicos durante esses períodos; e identificar os benefícios para a saúde da mulher e do bebê. Foi realizada pesquisa bibliográfica de natureza qualitativa com objetivos exploratórios. Foram selecionadas quatorze (14) publicações que versavam sobre atividade física, gestação, parto e pós-parto, sendo seis (06) artigos científicos coletados no Google Acadêmico e oito (08) livros recuperados na Biblioteca do CEHS e na Biblioteca Digital Minha Biblioteca, ambas da UFNT. As publicações foram divulgadas entre 2017 e 2024, sendo da área da Medicina, da Psicologia e da Educação Física. Após o estudo bibliográfico observou ser seguro a prática diária de exercícios físicos moderados pela gestante, trazendo benefícios durante a gestação, o parto e pós-parto. Também ficou evidente que essa prática deve vir acompanhada de um profissional da saúde, incluindo médicos e profissionais de Educação Física, não sendo aconselhado exercícios físicos em estados graves de saúde da mãe e do bebê.

Palavras-chaves: Educação Física. Gestação. Parto. Pós-parto.

THE CONTRIBUTIONS OF PHYSICAL EDUCATION TO PREGNANCY, CHILDBIRTH AND POSTPARTUM

ABSTRACT:

The general objective of this research is to investigate the contributions of Physical Education to the monitoring of pregnancy, childbirth, and the postpartum period, based on a bibliographic search. Specifically, the aims are to identify the types of physical exercises indicated for women during pregnancy, childbirth, and the postpartum period; to identify the care required and contraindications of physical exercises during these periods; and to identify the benefits for the health of both the woman and the baby. A qualitative bibliographic search with exploratory objectives was conducted. Fourteen (14) publications addressing physical

¹ Técnica em Enfermagem e graduanda no curso de Licenciatura em Educação Física do Centro de Educação, Saúde e Humanidades da Universidade Federal do Norte do Tocantins. E-mail: ana.maciел@ufnt.edu.br.

² Graduada em Psicologia, Mestre em Psicologia e Doutora em Educação. Docente no curso de Licenciatura em Educação Física do Centro de Educação, Saúde e Humanidades da Universidade Federal do Norte do Tocantins. E-mail: carliene.freitas@ufnt.edu.br.

activity, pregnancy, childbirth, and the postpartum period were selected, including six (06) scientific articles collected from Google Scholar and eight(08) books retrieved from the CEHS Library and the Minha Biblioteca Digital Library, both at UFNT. The publications were dated between 2017 and 2024 and were from the fields of Medicine, Psychology, and Physical Education. Following the bibliographic study, it was observed that the daily practice of moderate physical exercise by pregnant women is safe, bringing benefits during pregnancy, childbirth, and the postpartum period. It also became evident that this practice should be accompanied by a healthcare professional, including doctors and physical education professionals, and physical exercise is not advised in cases of severe health conditions of the mother and the baby.

Keywords: Physical Education. Pregnancy. Childbirth. Post-partum.

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde - OMS (2020) preconiza que a atividade física durante a gravidez, o parto e o pós parto proporciona benefícios para a saúde materna e para o feto. Para as mães ocorre a diminuição do risco de pré-eclâmpsia, hipertensão gestacional, diabetes gestacional, ganho excessivo de peso, complicações no parto e depressão pós-parto. Para o feto, menores complicações na saúde do recém nascido, menores efeitos adversos do peso ao nascer e diminuição do risco de natimortalidade.

O Ministério da Saúde (MS, 2021), em suas diretrizes de 2021 sobre atividade física e comportamento sedentário, faz uma distinção clara entre atividade física e exercício físico a partir das orientações da OMS (2020). Embora os termos sejam frequentemente usados de forma intercambiável, eles têm significados distintos.

Atividade Física é definida como “qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto de energia” (MS, 2021, p. 07). Isso inclui várias atividades do dia a dia, como: atividades domésticas (limpar a casa, jardinagem, cozinhar); locomoção (caminhar ou pedalar para o trabalho, escola ou lazer); trabalho (movimentos realizados durante a jornada de trabalho, seja ele, braçal ou mesmo se levantar da cadeira regularmente em um trabalho de escritório); lazer (brincadeiras, dança e esportes recreativos).

A partir desse conceito, observa-se que a atividade física abrange todo e qualquer movimento que faça o corpo humano se mexer e gastar calorias, independentemente do objetivo ou da estrutura da atividade física. O importante é o movimento em si.

O Exercício Físico é considerado uma subcategoria da atividade física. Para o MS (2021), ele se caracteriza por ser *planejado*, há uma intenção e um plano por trás da atividade; *estruturado*, geralmente segue uma sequência ou um conjunto de regras; *repetitivo*, é feito com regularidade e constância; e possuir um *objetivo* de melhorar ou manter um ou mais componentes do condicionamento físico, como resistência cardiovascular, força muscular,

flexibilidade e composição corporal. São exemplos de exercício físico: ir à academia para levantar pesos; correr em um parque com uma meta de tempo ou distância; nadar; praticar uma aula de yoga ou pilates; praticar esportes de forma intencional e regular (MS, 2021).

A diferença fundamental entre os dois, segundo o MS (2021), é que todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico. Por exemplo, subir escadas no dia a dia é uma atividade física, mas treinar corrida na esteira da academia para uma maratona é um exercício físico. Dessa forma, ambos envolvem movimento e gasto de energia, porém o exercício físico é mais intencional e focado em um objetivo específico de condicionamento.

As diretrizes da OMS(2020) e do MS (2021) acentuam que qualquer quantidade de atividade física é melhor do que nenhuma, e que todas as formas de movimento contam para a saúde. No entanto, para obter benefícios fundamentais à saúde, o cumprimento de metas de atividade física moderada a vigorosa, incluindo fortalecimento muscular, é o recomendado.

Entretanto, nem todo exercício físico pode ser praticado por todas as pessoas da mesma maneira, ou seja, precisa de adaptações. Segundo Pedrinelli e Verenguer (2019), a Educação Física Adaptada é uma parte da Educação Física cujos objetivos são o estudo e a intervenção profissional em um universo que abrange um escopo muito mais amplo que as pessoas com deficiência, incluindo outras pessoas ou grupos com necessidades específicas, tais como gestantes, idosos, diabéticos, hipertensos, pessoas com transtornos mentais, dentre outros. Tal como na Educação Física em geral, seu foco é o desenvolvimento da cultura corporal de movimento. Atividades como ginástica, dança, jogos e esporte, integrantes de qualquer programa de atividade física, devem ser consideradas, tendo em vista as necessidades e o potencial de desenvolvimento de cada pessoa.

Para adaptar exercícios físicos para as gestantes é necessário compreender a gestação humana. De acordo com Papalia e Martorell (2022), o período da gestação humana dura em média de 37 a 41 semanas e inicia-se com a fecundação. “A Fecundação ou a Concepção é o processo pelo qual o espermatozóide e o óvulo, os gametas masculino e feminino ou células sexuais, se fundem para criar uma única célula chamada zigoto, que então se duplica repetidamente por divisão celular para se tornar um bebê” (Papalia; Martorell, 2022, p. 115).

Papalia e Martorell (2022) classificam os partos como: parto fisiológico (parto normal/vaginal humanizado); parto cesariana (quando necessária versus eletiva); e parto domiciliar planejado. As autoras destacam que a humanização deve estar presente em todos os processos de parto, valorizando a qualidade da assistência e as experiências da mulher.

No parto fisiológico (parto normal ou vaginal humanizado), o processo natural do corpo da mulher é respeitado, com o mínimo de intervenções médicas desnecessárias. A mulher é a protagonista, tem autonomia para escolher posições, movimentar-se e ter o apoio contínuo de pessoas de sua confiança, tais como os acompanhantes familiares ou profissionais como a doula (Papalia; Martorell, 2022).

O parto cesariana é um procedimento cirúrgico para o nascimento do bebê. A diferença crucial, sob a perspectiva da humanização, não é a via, mas a indicação e a forma como é realizada. A cesariana pode ter uma indicação médica real ou ser eletiva/sem indicação (Papalia; Martorell, 2022).

A cesariana com indicação médica real, geralmente, ocorre quando há uma condição de saúde da mãe ou do bebê que torna o parto vaginal arriscado, sendo a cesariana a opção mais segura. A cesariana eletiva ou sem indicação, frequentemente criticada, ocorre sem uma necessidade médica clara, muitas vezes por conveniência da equipe ou da gestante sem informação adequada, medo da dor do parto normal ou por seguir um modelo de assistência que prioriza a intervenção (Papalia; Martorell, 2022). Historicamente, em muitos países, há uma alta taxa desse tipo de cesariana.

O parto domiciliar planejado é o parto vaginal humanizado que ocorre na residência da gestante, com o acompanhamento de profissionais capacitados, geralmente, enfermeiras obstetras e doulas, além dos acompanhantes familiares. É uma opção para gestantes de baixo risco que buscam um ambiente mais íntimo, com maior autonomia e menor intervenção, fugindo do modelo hospitalar padronizado (Papalia; Martorell, 2022).

Papalia e Martorell (2022) afirma que o pós-parto, ou puerpério, é compreendido de uma forma muito mais ampla e profunda do que apenas o período físico de recuperação do corpo. Ele é significado como uma fase de intensas transformações, que abrange dimensões físicas, emocionais, sociais e até mesmo espirituais.

Haja visto a importância do exercício físico para a saúde da mulher durante a gestação, parto e pós-parto e para a saúde do bebê, indaga-se como o/a profissional de Educação Física pode intervir nesse período de vida da Mulher? Que tipo de exercícios físicos podem ser indicados? Quais cuidados deve-se ter ao aplicar os exercícios físicos? Que benefícios trazem para a mulher e para o bebê?

O interesse sobre a prática de atividade física durante a gestação, o parto e pós-parto advém das experiências como Técnica de Enfermagem e Mãe.

Durante a formação para Técnica de Enfermagem, entre 1997 e 1999, acompanhamos alguns partos, normal e cesárea, no Hospital Municipal José Saboia de Tocantinópolis, no

período dos estágios. No estágio supervisionado realizamos acompanhamento das gestantes, sob supervisão das responsáveis técnicas, desde a preparação para o parto até o nascimento da criança, no ambiente hospitalar. A função da Técnica de Enfermagem é auxiliar os profissionais da Enfermagem e da Medicina, quanto à preparação do ambiente e materiais; oferecer apoio e conforto à parturiente; assistência ao Recém-Nascido (RN); documentação e registros; limpeza e organização pós-parto (Silva; Laranjeira; Osnan, 2019).

Outra experiência foi a atuação como Técnica de Enfermagem no Pólo Especial de Saúde Indígena do Povo Apinajé, localizado na Aldeia São José, no Município de Tocantinópolis, entre 2006 a 2010. Acompanhamos as gestantes indígenas durante o pré-natal e durante os partos: parto normal de cócoras com as parteiras indígenas na própria aldeia, e o parto cesáreo no Hospital de Tocantinópolis ou de Araguaína. A experiência foi importante, pois o povo Apinajé tem seus costumes específicos quanto ao parto e pós-parto, por exemplo, a puérpera ficava 15 dias sem sair de casa e sem tomar banho, só realizando higiene íntima.

A vivência da maternagem de quatro filhos vivos, de um bebê natimorto e um aborto espontâneo, acentuou o interesse na compreensão da saúde da gestante, da puérpera e do nascituro e de como o profissional de Educação Física pode contribuir para diminuir mortes perinatais.

Com a entrada na Universidade no ano de 2022, no curso de Licenciatura em Educação Física, participei como pesquisadora no NEGET - Núcleo de Estudos de Gênero, Educação e Trabalho, como monitora brincante no PAPU - Programa de Apoio à Parentalidade na Universidade e do Coletivo PAPU - grupo de estudantes e servidoras que dialogam e lutam por políticas que apoiem a maternidade na UFNT. Os estudos, a pesquisa e a extensão despertaram meu interesse pelo tema e de como eu, enquanto profissional de Educação Física, poderia colaborar na saúde da gestante e do bebê.

O PAPU é um Programa de Apoio à Parentalidade na Universidade que acolhe as crianças das famílias universitárias da UFNT (discentes e servidores), com a presença de monitores brincantes nas brinquedotecas do CEHS, enquanto desenvolvem as atividades acadêmicas. O Programa conta também com banheiro família, o espaço de amamentação e atividades de orientação às famílias universitárias, em específico às mães estudantes³.

No ano de 2025, entre os meses de agosto e setembro, realizou-se pesquisas no repositório institucional da UFT e UFNT, com as palavras chaves Educação Física, Gestação, Parto e Pós Parto e foram encontradas várias pesquisas relacionadas à gestação, porém não

³ O PAPU é um programa institucional sob gestão da DAEP - Diretoria de Acessibilidade, Equidade e Políticas Afirmativas: <https://ufnt.edu.br/coordenacao-genero-diversidade/>.

com sobre as contribuições da Educação Física para a gestação, o parto e o pós-parto. Logo, a importância desta pesquisa.

Do ponto de vista social, a pesquisa bibliográfica sobre o tema poderá contribuir com os futuros professores de Educação Física na orientação da gestante sobre a prática de atividade física, seja no ambiente da Educação Física escolar ou noutros ambientes de atuação profissional. O estudo poderá contribuir para os procedimentos de um parto humanizado com a utilização adequada de exercício físico. Futuramente, através da pesquisa, poderão ser realizadas oficinas para gestantes na comunidade de Tocantinópolis, contribuindo com o acompanhamento pré-natal na rede de saúde e , com parceria da Secretaria de Saúde e a Universidade UFNT e o Curso de Licenciatura em Educação Física, projeto de academia para Mães gestantes e junto ao PAPU na UFNT.

Logo, o objetivo geral desta pesquisa é investigar as contribuições da Educação Física no acompanhamento da gestação, parto e pós-parto, a partir de uma pesquisa bibliográfica. De forma específica, identificar os tipos de exercícios físicos indicados para as mulheres durante a gestação, parto e pós-parto; identificar os cuidados e contraindicações dos exercícios físicos durante esses períodos; e identificar os benefícios para a saúde da mulher e do bebê.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA

Este estudo envolve uma pesquisa bibliográfica de natureza qualitativa com objetivos exploratórios. Conforme Marconi e Lakatos (2017), a pesquisa bibliográfica é um tipo específico de produção científica que abrange toda bibliografia tornada pública em relação ao tema de estudo, com o objetivo de colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto. O material bibliográfico envolve “[...] publicações avulsas, boletins, jornais, revistas, livros, pesquisas, monografias, teses, artigos científicos impressos ou eletrônicos, material cartográfico e até meios de comunicação oral: programas de rádio, gravações, audiovisuais, filmes e programas de televisão” [...] (Marconi; Lakatos, 2017, p. 216).

As autoras explicam que a pesquisa bibliográfica envolve oito etapas: 1) escolha do tema; 2) elaboração do plano de trabalho; 3) identificação; 4) localização; 5) compilação; 6) fichamentos; 7) análise e interpretação; e 8) redação.

A pesquisa bibliográfica foi realizada nas seguintes plataformas de pesquisa: no Repositório Institucional da UFT (RIUFT)⁴; no Repositório Institucional da UFNT, Solaris⁵; na Biblioteca do CEHS/UFNT, Prof. Cleides Antônio Amorim; na Biblioteca Digital da UFNT, Minha Biblioteca; e no Google Acadêmico.

A pesquisa bibliográfica foi realizada entre os meses de agosto a setembro de 2025, utilizando palavras chaves como Educação Física, Gestação, Parto e Pós-Parto. Nos Repositórios da UFT e da UFNT não foram encontradas pesquisas que versam sobre as relações entre Educação Física, gestação, parto e pós-parto.

Foram selecionadas quatorze (14) publicações, sendo seis (06) artigos científicos coletados no Google Acadêmico e oito (08) livros recuperados na Biblioteca do CEHS e na Biblioteca Digital Minha Biblioteca. As publicações foram divulgadas entre 2017 e 2024, sendo da área da Medicina, da Psicologia e da Educação Física, conforme Quadro 01.

Quadro 01: Publicações científicas compiladas para a pesquisa bibliográfica, 2025.

Publicação	Nome do livro ou periódico	Título	Ano	Autoria
Artigo	Revista Valore	Musculação para Gestantes: entre efeitos e indicações	2017	Pedro Enrico Caldas Silva et al.
Capítulo de livro	Atividade Física Adaptada	Atividade Física e Gravidez	2019	Ceci Mendes Carvalho Lopes e Januário de Andrade.
Livro	Manual SOGIMIG	Assistência ao Parto e Puerpério	2019	Carlos Henrique M. Silva, Claudia Lourdes S., Gabriel C. Osanan.
Artigo	Revista Eletrônica de Graduação e Pós Graduação em Educação.	Gestação e Exercícios Físicos	2020	Letícia de Oliveira Baldo et al.
Artigo	Revista Obstetrics & Gynecology	Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum	2020	Committee of the American College of Obstetricia and Gynecologists (ACOG)
Livro	Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento	Mulheres Grávidas e no Pós-parto	2020	OMS (Organização Mundial de Saúde)

⁴ Disponível em: https://repositorio.uft.edu.br/?locale=pt_BR. Acesso em: 06 nov. 2025.

⁵ Disponível em: <https://solaris.ufnt.edu.br/>. Acesso em: 06 nov. 2025.

	sedentário			
Livro	Guia de Atividade Física para a população brasileira	Atividade Física para Gestantes e Mulheres no Pós Parto	2021	Ministério da Saúde (MS)
Artigo	Brasileiros de Cardiologia	Posicionamento sobre Exercícios Físicos na Gestação e no Pós-Parto	2021	Milena Santos Barros Campos et al.
Artigo	Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde.	Atividade Física para Gestantes e Mulheres no Pós-parto.	2021	Grégore Iven Mielke et al.
Capítulo de livro	Educação Física e Ciências do Esporte: uma abordagem interdisciplinar, v. 01.	A Gravidez na Adolescência e a Educação Física Escolar	2021	Maria Carolina Oliveira de Sá, João Luís da Costa Barros, Chang Yen Yin.
Capítulo livro	Educação Física e Ciências do Esporte: uma abordagem interdisciplinar, v. 02.	Gestantes na Educação Física Escolar: reflexão sobre a contribuição dos Professores de Educação Física	2021	Débora Ligia Amorim de Souza et al.
Capítulo de livro	Desenvolvimento Humano	Formação de uma nova vida e Nascimento e Desenvolvimento Físico nos três primeiros meses	2022	Diane Eva Papalia e Gabriela Martorelli.
Capítulo de livro	Princípios de Anatomia e Fisiologia	Desenvolvimento e Hereditariedade	2023	Gerard J. Tortora e Bryan Derrickson
Artigo	Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences	Exercícios Físicos no período Gestacional	2024	Jefferson Raimundo de Almeida Lima et al.

Fonte: autoria própria, 2025.

Após a compilação dos textos realizou-se a leitura e fichamento. Na análise buscou-se conceituar gestação, parto e pós-parto; os tipos de exercícios físicos indicados para as mulheres durante a gestação, parto e pós-parto; os cuidados e as contraindicações dos exercícios durante esses períodos; e os benefícios para a saúde da mãe e do bebê. Os resultados serão apresentados nas próximas seções.

CONCEITUANDO GESTAÇÃO, PARTO E PÓS-PARTO

O objetivo desta seção é caracterizar a gestação humana, o parto e o pós-parto a partir das publicações pesquisadas.

A gestação humana é uma sequência de eventos que começa com a fertilização e prossegue com a implantação, o desenvolvimento embrionário, desenvolvimento fetal e,

normalmente, termina com o nascimento, com duração de, aproximadamente, 38 semanas ou 40 semanas após o último período menstrual. (Tortora; Derrickson, 2023).

Durante a gestação, o organismo feminino sofre modificações na forma corporal, podendo também levar a alterações no humor, tornando as mulheres, às vezes, incomodadas com sua mudança de aspecto, sentindo-se pouco atraentes, pesadas e com movimentos descoordenados e sem a agilidade habitual. (Lopes; Andrade, 2019).

O desenvolvimento pré-natal é o tempo desde a fecundação até o nascimento, incluindo os períodos de desenvolvimento embrionário e fetal. O desenvolvimento pré-natal é dividido em períodos de 3 meses cada um, denominados trimestres (Tortora; Derrickson, 2023).

O primeiro trimestre é considerado o estágio mais crítico do desenvolvimento embrionário e fetal, pois todos os principais sistemas de órgãos e tecidos, tais como o coração, o sistema nervoso (incluindo o cérebro e medula espinal), os olhos e ouvidos, os rins, pulmões e o sistema digestivo começam a se formar. Devido a essa atividade extensa e disseminada, é também o período em que o feto é mais vulnerável aos efeitos de fármacos, radiação e microrganismos (Tortora; Derrickson, 2023).

O segundo trimestre é caracterizado pelo desenvolvimento quase completo dos sistemas de órgãos do feto. Ao final desse estágio, o feto assume características distintamente humanas. Já no terceiro trimestre ocorre um período de crescimento fetal rápido, durante o qual o peso do feto dobra. No decorrer dos estágios iniciais desse período, a maioria dos sistemas de órgãos torna-se totalmente funcional (Tortora; Derrickson, 2023).

O trabalho de parto é o processo pelo qual o feto é expelido do útero através da vagina, também é conhecido como “dar à luz”. Um sinônimo para trabalho de parto é parturição (Tortora; Derrickson, 2023)

Papalia e Martorell (2022) classificam os partos como: parto fisiológico (parto normal/vaginal humanizado); parto cesariana (quando necessária versus eletiva); e parto domiciliar planejado. As autoras destacam que a humanização deve estar presente em todos os processos de parto, valorizando a qualidade da assistência e as experiências da mulher.

No parto fisiológico (parto normal ou vaginal humanizado), o processo natural do corpo da mulher é respeitado, com o mínimo de intervenções médicas desnecessárias. A mulher é a protagonista, tem autonomia para escolher posições, movimentar-se e ter o apoio contínuo de pessoas de sua confiança, tais como os acompanhantes familiares ou profissionais como a doula (Papalia; Martorell, 2022).

O parto cesariana é um procedimento cirúrgico para o nascimento do bebê. A diferença crucial, sob a perspectiva da humanização, não é a via, mas a indicação e a forma como é realizada. A cesariana pode ter uma indicação médica real ou ser eletiva/sem indicação (Papalia; Martorell, 2022).

A cesariana com indicação médica real, geralmente, ocorre quando há uma condição de saúde da mãe ou do bebê que torna o parto vaginal arriscado, sendo a cesariana a opção mais segura. A cesariana eletiva ou sem indicação, frequentemente criticada, ocorre sem uma necessidade médica clara, muitas vezes por conveniência da equipe ou da gestante sem informação adequada, medo da dor do parto normal ou por seguir um modelo de assistência que prioriza a intervenção (Papalia; Martorell, 2022). Historicamente, em muitos países, há uma alta taxa desse tipo de cesariana.

O parto domiciliar planejado é o parto vaginal humanizado que ocorre na residência da gestante, com o acompanhamento de profissionais capacitados, geralmente, enfermeiras obstetras e doulas, além dos acompanhantes familiares. É uma opção para gestantes de baixo risco que buscam um ambiente mais íntimo, com maior autonomia e menor intervenção, fugindo do modelo hospitalar padronizado (Papalia; Martorell, 2022).

Como regra, o trabalho de parto vaginal dura mais com os primeiros bebês, normalmente em torno de 14 horas. Para as mulheres que já deram à luz, a duração média do trabalho de parto é de aproximadamente 8 horas – embora o tempo varie enormemente entre os nascimentos (Tortora; Derrickson, 2023).

Segundo Tortora e Derrickson (2023), o parto vaginal ocorre em três fases: dilatação, expulsão e placentário. O tempo desde o início do trabalho de parto até a dilatação completa do colo do útero é o *estágio de dilatação*: dura de 6 a 12 horas, apresenta contrações regulares do útero, geralmente uma ruptura do saco amniótico e dilatação completa (até 10 cm) do colo do útero. O tempo (10 minutos a várias horas) desde a dilatação cervical completa até o parto do bebê é o *estágio de expulsão*. Já o tempo (3 a 5 minutos ou até 1 hora ou mais) após o parto até que a placenta uterina ou “secundina” seja expelida por poderosas contrações uterinas é o *estágio placentário*.

Além do estresse vivenciado pela mãe durante o parto, o bebê também passa por esta situação. Como o feto pode ser comprimido através do canal do parto (colo do útero e vagina) por até várias horas, o feto é estressado durante o parto: a cabeça fetal é comprimida e o feto sofre algum grau de hipóxia intermitente devido à compressão do cordão umbilical e da placenta durante as contrações uterinas (Tortora; Derrickson, 2023).

Papalia e Martorell (2022) afirma que o pós-parto, ou puerpério, é compreendido de uma forma muito mais ampla e profunda do que apenas o período físico de recuperação do corpo. Ele é significado como uma fase de intensas transformações, que abrange dimensões físicas, emocionais, sociais e até mesmo espirituais.

O Puerpério é considerado um período de maior fragilidade psíquica para a mulher, corresponde a um estado de alteração emocional em que a mulher corresponde a um estado de adaptação em que a mãe se liga intensamente ao recém nascido, atendendo às suas necessidades básicas.(Silva; Laranjeira; Osanan, 2019).

A mulher costuma vivenciar muita ansiedade por motivos de amparo e proteção, muitas vezes confundidos como depressão patológica. Com a necessidade de adaptações com a chegada do bebê, com humor rebaixado, as alterações com imagem corporal, as demandas da relação mãe e bebê e alteração da saúde mental. (Silva; Laranjeira; Osanan, 2019).

A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE A GESTAÇÃO

O Ministério da Saúde (2021) recomenda o mínimo de 150 min de atividade física moderada, por semana, para as gestantes que não possuem contraindicações. Para as mulheres que já são ativas fisicamente, recomenda-se a manutenção de atividades físicas durante a gestação e o pós-parto. Para aquelas que estão sedentárias, recomenda-se iniciar com atividades leves e de curta duração, aumentando a frequência e intensidade.

Atividades físicas como caminhar, correr, dançar, nadar, pedalar, fazer ginástica, musculação, hidroginástica, alongamentos, pilates, yoga, entre outras podem ser praticadas pela gestante, a partir da sua preferência e da segurança à sua saúde e do bebê. Exercícios que fortalecem os músculos da pelve são indicados para as gestantes. As atividades devem ser orientadas por um profissional da saúde e adaptadas conforme as mudanças físicas no corpo da mãe e das suas condições de saúde (MS, 2021).

Segundo o Ministério da Saúde (2021), a prática de atividade física durante a gestação traz os seguintes benefícios para a mãe e o bebê: 1) promove o desenvolvimento humano e bem-estar, ajudando mãe e bebê a desfrutar de uma qualidade de vida; 2) promove relaxamento, divertimento e disposição; 3) auxilia no controle do seu peso corporal da mãe; 4) diminui o risco de pressão alta e diabetes gestacional; 5) reduz o risco de pré-eclâmpsia (pressão alta durante a gestação); 6) melhora a disposição da mãe para fazer as atividades do dia a dia; 7) ajuda a diminuir a intensidade das dores nas costas da gestante; 8) reduz o risco de depressão materna; 9) ajuda na inclusão social, e na criação e fortalecimento de laços

sociais, vínculos e solidariedade; 10) reduz o risco do bebê nascer prematuro; 11) ajuda o bebê a nascer com peso adequado.

Alguns cuidados devem ser considerados pela gestante como o tipo de atividade física e como é praticada. Se a gestante sentir náuseas, falta de ar ou tonturas ao realizar atividades feitas na posição deitada (de barriga para cima), deve-se evitá-las. As atividades em que gestante possa colidir com outras pessoas ou algum objeto, ou que causam desequilíbrio e risco de queda devem ser evitadas, como: “esportes com risco de contato físico ou algum objeto, futebol, vôlei, basquete e artes marciais; atividades que causem pressão na região abdominal; e mergulho em profundidade” (MS, 2021, p. 41).

O Ministério da Saúde (2021, p. 44) orienta que o exercício físico não deve ser realizado pelas gestantes nos seguintes casos: “doenças respiratórias graves; doenças cardíacas graves com intolerância ao exercício físico; arritmia grave ou descontrolada; descolamento de placenta; restrição no crescimento intrauterino; trabalho de parto prematuro ativo; sangramento; e pré-eclâmpsia (pressão alta antes do parto) grave”.

Segundo Lopes e Andrade (2019), a gestação, mesmo em condição saudável, muda as condições funcionais da mulher e altera sua estática e seu equilíbrio. O corpo feminino modifica-se na adaptação ao estado gravídico. As principais mudanças são alterações circulatórias, respiratórias e nos tecidos de sustentação, como o conjuntivo e o muscular. A gestante pode manifestar mal-estar e desconforto, como cansaço, dores posturais, edema e outros, em consequência dessas mudanças. Por isso, as mulheres em período gestacional costumam ser aconselhadas a praticar exercícios, que podem ser extremamente benéficos. Por outro lado, costuma-se prescrever repouso para favorecer a evolução da gravidez, quando existe o risco de aborto ou de parto prematuro.

Durante a gestação diferentes aspectos devem ser considerados, muitos profissionais têm receio de prescrever exercícios físicos nesse período. No entanto, pesquisadores brasileiros verificaram que a prática de exercício aeróbico, como caminhadas, desde a 13^a. a 20^a. semana de gestação, melhoraram as condições físicas das gestantes, sem qualquer repercussão negativa sobre o fluxo materno-placentário ou o desenvolvimento fetal (Lopes; Andrade, 2019).

Outros pesquisadores evidenciaram que grávidas em melhor forma física tendiam a ter partos vaginais, em vez de intervenções cirúrgicas, sem prejuízo ao bebê. Os exercícios físicos para alguns grupos musculares, como o diafragma, o reto anterior do abdômen e assoalho pélvico quando exercitados, facilitam o trabalho de parto via vaginal e a plena recuperação no pós parto (Lopes; Andrade, 2019).

Sá, Barros e Yin (2021) destacam a importância da prática de atividade física durante a gestação nas aulas de Educação Física Escolar⁶. Diante da questão socioeconômica das alunas gestantes da Educação Básica na rede pública, as aulas de Educação Física podem ser o único acesso às atividades esportivas e aos cuidados com a saúde durante a gravidez. A prática de atividade física desde que indicada pelo obstetra e realizada com o acompanhamento de um profissional da Educação Física podem trazer inúmeros benefícios. Cada caso deve ser analisado individualmente, a fim de indicar qual prática de atividade física é mais adequada para as alunas gestantes.

Embora não exista recomendações padronizadas para a fase gestacional, recomenda exercícios de intensidade leve a moderada, 3 a 5 vezes por semana, durante 30 minutos no mínimo. As atividades podem ser aeróbicas, de força, alongamento, relaxamento ou dança. Das atividades aeróbicas, a caminhada é sem dúvida a mais utilizada, seguida das atividades aquáticas. Entre as atividades de força, o Pilates e a musculação são os mais realizados, e para atividades de relaxamento, o alongamento e a Yoga estão entre os mais procurados pelas gestantes. Não são recomendadas atividades com risco de queda, como ciclismo, escalada, etc. (Sá; Barros; Yin, 2021).

A atividade física é fundamental para manter a qualidade de vida da estudante durante a gestação, trazendo inúmeros benefícios, entre eles a prevenção de problemas cardiovasculares, controle do peso, redução do risco de diabetes gestacional, melhora a autoestima, aumenta volume sanguíneo e promove controle da pressão arterial (Sá; Barros; Yin, 2021).

Os autores recomendam que os exercícios físicos devem ser acompanhados por um profissional da Educação Física mediante liberação médica. A falta de uma orientação qualificada de um profissional de Educação Física pode ocasionar sérios problemas. A gravidez na adolescência é um fator de ordem social que gera problemas para o futuro da mulher, pois, nesta fase da vida é vista como inoportuna e limitante. (Sá; Barros; Yin, 2021).

Conforme os estudos recentes sobre os benefícios e riscos da atividade física e do exercício durante a gravidez e o período pós-parto. A atividade física, definida como qualquer movimento corporal produzido pela contração dos músculos esqueléticos em todas as fases da vida, mantém e melhora a aptidão cardiorrespiratória, reduz o risco de obesidade e comorbidades associadas e resulta em maior longevidade. Mulheres que iniciam a gravidez

⁶ O governo federal preconiza a não obrigatoriedade das estudantes gestantes e lactantes nas aulas de Educação Física Escolar, conforme Lei 6.503, de 13 de dezembro de 1977, que dispõe sobre a Educação Física, em todos os graus e ramos do ensino. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/16503.htm. Acesso em: 21 nov. 2025.

com um estilo de vida saudável (por exemplo, exercícios, boa nutrição, não fumar) devem ser incentivadas a manter esses hábitos saudáveis. Mulheres que não têm um estilo de vida saudável devem ser incentivadas a ver o período pré-gestacional e a gravidez como oportunidades para adotar rotinas mais saudáveis. O exercício físico, definido como atividade física que consiste em movimentos corporais planejados, estruturados e repetitivos, realizados para melhorar um ou mais componentes da aptidão física, é um elemento essencial de um estilo de vida saudável, e obstetras-ginecologistas e outros profissionais de saúde obstétrica devem incentivar suas pacientes a continuar ou iniciar a prática de exercícios como um componente importante para a saúde ideal.(ACOG, 2020).

Conforme o Colégio Americano de Ginecologia e Obstetrícia (ACOG), há exercícios que foram amplamente estudados durante a gravidez e considerados seguros e benéficos como caminhada, ciclismo estacionária, exercícios aeróbicos, dança, exercícios de resistência (por exemplo, usando pesos e faixas elásticas), exercícios de alongamento, hidroginástica, aeróbica aquática.(ACOG, 2020).

Baldo et al. (2020) afirmam que exercícios funcionais quando aplicados na fase gestacional trazem diversos benefícios, como a melhora da postura, fortalecendo toda a musculatura, não apenas em membros inferiores para melhor sustentação do peso adquirido na gestação, mas também por fortalecer os músculos do abdômen, assoalho pélvico e dorsais, que quando fortalecidos auxiliam a gestante a manter a postura alinhada, reduzindo as lombalgias, e a acentuação da cifose torácica. O fortalecimento desses músculos participa e dá suporte inclusive durante o trabalho de parto. O Treinamento de força promove diversos benefícios para a gestante, tais como: melhora na percepção do estado de saúde; aumento da resistência e flexibilidade muscular, diminuindo o risco de lesões ligamentares e redução de complicações durante a gestação relacionados ao aumento da composição corporal e peso do bebê ao nascer; além de diminuir as alterações posturais.

Para Baldo et al. (2020), os exercícios de alongamento são indicados na gestação, já que nessa fase a mulher apresenta uma instabilidade, ocorrida devido ao aumento de carga sobre ligamentos e músculos da coluna vertebral, podendo acarretar desconfortos e indisposições musculoesqueléticas, prejudiciais para que a gestante tenha bem-estar físico.

O alongamento é caracterizado por um movimento terapêutico usado para ampliar a mobilidade dos tecidos moles e articulares, por gerar aumento do comprimento das estruturas que obtiveram encurtamento adaptativo, podendo ser explicada também como técnica usada para ampliar a extensibilidade musculotendínea e do tecido conjuntivo periarticular,

auxiliando no aumento da flexibilidade articular, ou seja, aumentando amplitude do movimento. (Baldo et al., 2020)

Souza et al. (2021) realizaram pesquisa de campo para investigar se os professores achavam importante as aulas de Educação Física para gestantes na escola. Os resultados evidenciaram que os professores conhecem a importância de praticar atividade física na gravidez, porém, encontram dificuldades para trabalhar com as gestantes em suas aulas de Educação Física nas escolas da Educação Básica, porém, reconhecem que existe uma grande dificuldade em monitorar as aulas com alunas grávidas. Diante dessa realidade, concluíram que a gravidez na adolescência tem sido uma questão que merece mais atenção por parte dos professores de Educação Física, pois estes profissionais têm limitado sua prática profissional a emissão de dispensas ao invés de elaborar planos de intervenção.

O fato de os professores alegarem que não têm “respaldo” para possíveis acidentes deve ser o mesmo usado para os alunos que não são gestantes, há de se adaptar às aulas para atender essas alunas, garantindo-lhes o direito de desenvolver atividades físicas a sua nova condição. Há ainda, professores que se declaram despreparados para atender a essa demanda, fomentando a exclusão nas suas aulas e o desinteresse por parte dos alunos pela simples dispensa, o que poderá culminar em evasão escolar. A gestação é uma questão de saúde pública e educacional, que se constitui em um amplo campo para fomentar o debate sobre a formação dos professores e a inclusão social das mulheres nas escolas (Souza et al., 2021).

Souza et al. (2021) observaram que os professores de Educação Física quando deparam com a problemática da gravidez no âmbito escolar alegam falta de recursos, treinamento, capacitação e também a falta de interesse das alunas como os principais fatores para que as gestantes não sejam inseridas nas aulas de Educação Física escolar. Logo, chamam a atenção para dois problemas presentes na Educação e na Educação Física escolar no Brasil: a falta de inclusão e o direito à qualidade de vida da adolescente gestante.

Silva et al. (2017) afirma que a partir do terceiro trimestre da gestação, a incidência de quedas é maior e as queixas de dores interferem nas atividades diárias. A dor lombar e perda da massa muscular associada com o excesso de peso sinaliza a indicação do Treinamento de Força, a partir da orientação de profissionais da saúde.

O Treinamento de Força é conceituado como uma atividade onde uma resistência é vencida, que essa resistência pode ser por halteres, aparelhos e até o próprio peso corporal, sendo essa prática de exercícios físicos recomendada às gestantes por trazer benefícios tais como aumento da força muscular, flexibilidade, redução de complicações e dores, alívio do

desconforto intestinal, prevenção de incontinência urinária, câimbras nas pernas e recuperação do pós parto (Silva et al., 2017).

Os Autores recomendam acompanhamento de um médico e profissional de Educação Física; não aumentar atividades físicas de antes da gravidez; não realizar exercícios que elevem a fadiga; evitar exercícios em que não são próprios para a gravidez; a frequência cardíaca não deve ultrapassar 140 bpm; realizar atividades regulares, moderadas e controladas e evitar exercícios de alto impacto. (Silva et al., 2017).

A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE O PARTO

Ao longo da seção anterior demonstrou-se que a prática de exercícios regulares durante a gestação prepara as mulheres para o trabalho de parto e para o restabelecimento após o parto.

Durante o parto, Silva, Laranjeira e Ozanan (2019) apresentaram estudos sinalizando que as posições verticais são benéficas no trabalho de parto, comparado às posições supinas ou semi reclinadas em mulheres em trabalho de parto espontâneo descomplicado. Observa-se que as mulheres em trabalho de parto espontâneo se movem para várias posições à medida que o parto progride. Estudos observacionais indicam que a maioria das mulheres adotariam uma postura vertical inclinada (ou de quatro) para estágio ativo do parto.

Logo, as disponibilidades de equipamentos como tapetes e bolas para o parto ajudariam as mulheres a adotarem posições diferentes. O uso da bola durante o parto traz uma série de benefícios que está associada à redução da dor nas mulheres. (Silva; Laranjeira; Ozanan, 2019).

A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE O PÓS-PARTO

Após o parto e com avaliação de um profissional de saúde, de preferência pelo profissional que acompanhou a gestação, a mãe deve iniciar os exercícios físicos para o fortalecimento dos músculos que sustentam os órgãos da pelve (aqueles localizados na região do quadril). Importante escolher uma atividade física que proporciona satisfação à mãe e que possa fazer com o seu bebê, transformando essa prática em uma oportunidade para fortalecer o vínculo entre mãe-filho (MS, 2021).

A atividade física após a parto ao ser associada à dieta adequada, proporciona retorno ao padrão corporal prévio da gestação. Os exercícios devem ser acompanhados com ajuste da

nutrição. O programa não interfere na lactação e pode trazer benefícios cardiovasculares, no metabolismo, na lipedemia e no bem estar físico.(Lopes; Andrade, 2019).

Diversos estudos indicam que o nível de participação das mulheres em programas de exercícios diminui após o parto, frequentemente levando ao sobrepeso e à obesidade, segundo Silva, Laranjeira e Ozanan (2019). Logo, retomar a prática de exercícios ou incorporar novas rotinas de exercícios após o parto é importante para a manutenção de hábitos saudáveis ao longo da vida. Para os autores, as rotinas de exercícios podem ser retomadas gradualmente após a gravidez, assim que for clinicamente seguro, dependendo da via de parto (vaginal ou cesárea) e da presença ou ausência de complicações médicas ou cirúrgicas.

Os exercícios para o assoalho pélvico podem ser iniciados no período pós-parto imediato. Exercícios de fortalecimento abdominal, incluindo exercícios abdominais e o exercício de contração, uma manobra que aumenta a pressão abdominal puxando os músculos da parede abdominal, demonstraram diminuir a incidência de diástase dos retos abdominais e diminuir a distância inter-retais em mulheres que deram à luz por via vaginal ou por cesariana. (Silva; Laranjeira; Ozanan, 2019).

A prática regular de exercícios aeróbicos em mulheres lactantes melhora o condicionamento cardiovascular materno sem afetar a produção ou composição do leite, ou o crescimento do bebê. Mulheres que estão amamentando devem considerar amamentar seus bebês ou extrair leite antes de se exercitarem para evitar o desconforto do ingurgitamento mamário. Elas também devem garantir uma hidratação adequada antes de iniciar a atividade física. (Silva; Laranjeira; Osanan, 2019).

Aconselha-se que a rotina de exercícios no pós-parto retorne gradualmente, em uma fase que a prática seja segura, a depender do tipo de parto (vaginal ou cesariano) e se não houve complicações cirúrgicas. Orienta-se o retorno à atividade física em torno de 6 semanas após o parto cesariano e em torno de 4 semanas após o parto vaginal. A progressão deve ser mais lenta se houver desconforto ou na presença de outros fatores, como anemia e infecção de ferida operatória. As puérperas que já praticavam exercício físico devem reduzir a intensidade nos primeiros meses e evoluir gradualmente. (Campos et al., 2021).

Conforme Campos et al. (2021), a prática de exercícios aeróbicos, de leve a moderada intensidade, podem ser realizadas por mulheres que estão amamentando, sem prejuízo na produção do leite e no crescimento da criança. O ideal é realizar os exercícios após a amamentação, para evitar o desconforto provocado pelo ingurgitamento das mamas e da mesma forma com proteção para a adequada sustentação. Mulheres que estão nessa fase devem manter hidratação abundante, observando inclusive a presença de volume satisfatório

de diurese clara, além de garantir que a ingestão calórica não esteja abaixo de 25% das calorias consumidas e manter perda de peso de até 450 g por semana. Estima-se o gasto calórico da amamentação em aproximadamente 600 kcal/dia. Por outro lado, exercícios de alta intensidade podem estar associados ao aumento de ácido láctico no leite materno e alterar o paladar do leite. Caso a mãe perceba que o bebê está rejeitando o leite materno, deve reduzir o nível do exercício físico.

Os exercícios resistidos estão liberados, mas são necessários cuidados para os que envolvem flexão do tronco (abdominais tradicionais), pelo risco do aumento da diástase dos músculos retos abdominais. Pilates é opção adequada, o treinamento da musculatura profunda do abdome e do assoalho pélvico, contribuindo para o corpo da mulher retornar ao seu estado pré-gestacional. O comprometimento da musculatura pélvica pode contribuir para o aparecimento de incontinência urinária e fecal, além de disfunção sexual. (Campos et al., 2021).

É importante realizar o treinamento da musculatura pélvica desde a gestação. Os exercícios de pular devem ser evitados no pós-parto pela fragilidade do assoalho pélvico. Os exercícios promovem benefícios na gestação, no puerpério e a longo prazo. As mulheres que mantêm a prática apresentam menor chance de permanecer com o excesso de peso adquirido na gravidez, desenvolver depressão e complicações metabólicas e cardiovasculares. Todos os profissionais de saúde responsáveis pelo acompanhamento das gestantes devem estimular e orientar a prática do exercício com segurança. (Campos et al., 2021).

A prática de exercícios físicos durante a gestação não só melhora a qualidade de vida a curto e longo prazo, mas também auxilia na manutenção da saúde no período pós-parto. Entretanto, muitas mulheres reduzem a prática de exercício após o nascimento do bebê devido às novas circunstâncias e dificuldades (Campos et al., 2021).

A prática regular de exercício físico no pós-parto oferece benefícios semelhantes aos observados na população adulta em geral, com foco no controle do peso corporal, relaxamento, alívio do estresse, redução da incontinência urinária e melhora da capacidade física (MS, 2021).

Durante a gestação e no pós-parto, os exercícios devem ser escolhidos de acordo com o interesse e preferência da mulher, buscando práticas que ela goste, para garantir benefícios e adequação à rotina diária (Lima et al., 2024).

Segundo Mielke et al. (2021), a prática de atividades físicas no pós parto tem efeitos positivos na saúde da mulher além de não apresentar efeitos negativos na amamentação. Com algumas recomendações dos autores que pratiquem pelo menos 150 min por semana com

intensidade moderada. As mulheres que já praticavam atividades físicas antes da gestação poderiam continuar na mesma intensidade ao destacar que a prática de exercícios durante a lactação melhora a aptidão cardiovascular, sem prejudicar a produção e componentes do leite.

As barreiras encontradas para prática de exercícios físicos no pós parto, se dá através de falta de apoio, falta de aconselhamento e orientação, a falta de suporte para cuidar do bebê na ausência da mãe. (Mielke et al., 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar as contribuições da Educação Física para a gestação, parto e pós parto com base nas evidências científicas.

Os resultados da revisão bibliográfica exploratória demonstram, de forma consistente, que a prática regular e orientada de exercícios físicos durante a gestação traz benefícios para saúde da mãe e do bebê, prevenindo complicações como diabetes gestacional, pré eclâmpsia e lombalgia, além de auxiliar o controle de peso corporal.

Em relação ao parto, os estudos sugerem que a aptidão física e o fortalecimento muscular contribuem para um trabalho de parto com menor duração e menos intervenções.

No pós-parto, a atividade física e o apoio emocional para as mulheres auxiliam no retorno da autoestima e prevenção da depressão pós-parto. As principais evidências mostram que 150 minutos de exercícios físicos moderados por semana são recomendados. E que a Educação Física é uma área de conhecimento essencial na assistência à saúde materno infantil.

As limitações deste estudo se baseiam no fato de ser uma revisão bibliográfica com objetivos exploratórios, logo revisões sistemáticas com maior número de publicações, com diferentes trabalhos científicos (artigos, dissertações, teses e outros) e obtidos em diferentes plataformas científicas podem sinalizar outros resultados.

Inicialmente, tentou-se realizar uma pesquisa de campo com objetivos exploratórios, buscando profissionais de Educação Física que trabalhassem, especificamente, com gestantes no Município de Tocantinópolis e região no ano de 2025. Por não haver profissionais da Educação Física que oferecessem esse acompanhamento, optou-se apenas pela pesquisa bibliográfica.

No município de Tocantinópolis tem-se acompanhamento das gestantes através do pré natal nas unidades básicas de saúde pelo SUS (Sistema Único de Saúde) e nas aldeias pelo distrito especial indígena vinculado ao Ministério da Saúde. A gestante têm seu

acompanhamento desde a descoberta da gestação, com a recomendação de pelo menos seis consultas de pré natal durante toda a gestação, intercalada entre profissionais da equipe multidisciplinar. No entanto, até o ano de 2025, não se conheceu projetos de acompanhamento das gestantes por profissionais de Educação Física nas unidades básicas de saúde ou no hospital municipal, sugerindo novas pesquisas sobre a atuação de profissionais da Educação na rede pública de assistência à gestante em Tocantinópolis - TO.

Ao dialogar com alguns egressos (as) do curso de Licenciatura em Educação Física da UFNT, eles relataram baixa procura das gestantes por um acompanhamento profissional particular, talvez haja mistificação de que gestante não realiza exercícios físicos e que não pode frequentar academia de musculação. Novos estudos podem ser realizados com gestantes em Tocantinópolis -TO para investigar o nível de atividade física que praticam.

Importante destacar que, mesmo não sendo obrigatória a participação da aluna gestante e lactante nas aulas de Educação Física escolar, os professores poderiam adaptar as atividades às alunas, em função dos benefícios que traz à mãe e ao bebê.

Após o estudo bibliográfico observou ser seguro a prática diária de exercícios físicos moderados pela gestante, trazendo benefícios durante a gestação, o parto e pós-parto. Também ficou evidente que essa prática deve vir acompanhada de um profissional da saúde, incluindo médicos e profissionais de Educação Física, não sendo aconselhado exercícios físicos em estados graves de saúde da mãe e do bebê.

Através da pesquisa percebe-se que ainda há muito a se conhecer sobre essa temática, pois observa-se a romantização da gestação (a maternidade é puramente feliz, mágica e sem desafios), ignorando as pressões sociais sobre a maternidade perfeita, a sobrecarga de trabalho, o sofrimento físico e psicológico das mães. Esse contexto incentiva novos estudos e reafirma a importância do profissional de Educação Física atuando na equipe multidisciplinar de acompanhamento às gestantes nos sistemas público e privado de saúde.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS. *Whooping cough vaccination: still important during pregnancy*. ACOG, 2023. Disponível em: <https://www.acog.org/Wwhooping-cough-vaccination>. Acesso em: 21 nov. 2025.

BALDO, Leticia Oliveira et al. *Gestação e exercício físico: recomendações, cuidados e prescrição*. Itinerarius Reflectionis, Jataí- GO, v. 16, n. 3, p. 01–23, 2020. DOI: 10.5216/rir.v16i3.62357. Disponível em: <https://revistas.ufj.edu.br/rir/article/view/62357>. Acesso em: 18 nov. 2025.

CAMPOS, Milena dos Santos Barros et al. Posicionamento sobre Exercícios Físicos na Gestação e no Pós-Parto – 2021. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 117, n. 1, p. 160-180, jul. 2021. Disponível em: [10.36660/abc.20210408](https://doi.org/10.36660/abc.20210408). Acesso em: 18 nov. 2025.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. *Fundamentos de Metodologia Científica*. 9 ed. Rio de Janeiro: Atlas, 2021. E-book. pág.202. ISBN 9788597026580. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788597026580/>. Acesso em: 22 nov. 2025.

LIMA, Jefferson Raimundo de Almeida et al. Exercícios Físicos no período gestacional: aspectos indicativos e contra indicativos da prática e normativos. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, [S. l.], v. 6, n. 11, p. 2728–2741, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n11p2728-2741. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/4456>. Acesso em: 18 nov. 2025.

LOPES, Ceci Mendes Carvalho; ANDRADE, Januário. Atividade física e gravidez. In: GREGUOL, Márcia; COSTA, Roberto Fernandes (Org.). *Atividade física adaptada: qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais*. 4. ed. Barueri: Manole, 2019, p. 375-409. ISBN 9788520456224. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788520456224/>. Acesso em: 30 jan. 2026.

MINISTÉRIO DA SAÚDE - MS. *Guia de Atividade Física para a População Brasileira*. [recurso eletrônico]. Brasília: Ministério da Saúde/Secretaria de Atenção Primária à Saúde/Departamento de Promoção da Saúde, 2021.

MIELKE, Grégore Iven et al. Atividade física para gestantes e mulheres no pós-parto: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, [S. l.], v. 26, p. 1–10, 2021. DOI: 10.12820/rbafs.26e0217. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14561>. Acesso em: 18 nov. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE - OMS. *Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário*. Tradução de Edina Maria de Camargo e Ciro Romelio Rodriguez Añez. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020.

PAPALIA, Diane E.; MARTORELL, Gabriela. *Desenvolvimento humano*. 14. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2022. E-book. p.i. ISBN 9786558040132. Disponível em: <https://app.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786558040132/>. Acesso em: 10 out. 2025.

PEDRINELLI, Verena Junghänel; VERENGUER, Rita de Cássia Garcia. Educação física adaptada: introdução ao universo das possibilidades. In: GREGUOL, Márcia; COSTA, Roberto Fernandes (Org.). *Atividade física adaptada: qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais*. 4. ed. Barueri: Manole, 2019, p. 01-22. ISBN 9788520456224. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788520456224/>. Acesso em: 30 jan. 2026.

SILVA, Pedro Enrico Caldas; LISBOA, Tamara Santos; BARROS, Glhevysson dos Santos; OLIVEIRA, Paulo Sérgio Pimentel. Musculação para gestantes: entre efeitos e indicações. *Revista Valore*, [S. l.], v. 2, n. 1, p. 186–194, 2017. DOI: 10.22408/reva12201750153-161.

Disponível em: <https://revistavalore.emnuvens.com.br/valore/article/view/50>. Acesso em: 18 nov. 2025.0

SÁ, Maria Carolina Oliveira; BARROS, João Luiz de Costa; YIN, Chang Yin. A Gravidez na Adolescência e a Educação Física Escolar. In: GRILLO, Rogério de Melo; SWERTS, Márcio Moterani (Org.). *Educação Física e Ciência do Esporte: uma abordagem interdisciplinar*. São Paulo: Editora Científica Digital Ltda, 2021, v. 01.

SILVA, Carlos Henrique M.; LARANJEIRA, Cláudia Lourdes S.; OSANAN, Gabriel C. *Manual SOGIMIG - Assistência ao parto e puerpério*. Rio de Janeiro: MedBook Editora, 2019. E-book. p.265. ISBN 9786557830116. Disponível em: <https://app.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786557830116/>. Acesso em: 10 out. 2025.

SOUZA, Debora Ligia Amorim et al. Gestantes na Educação Física Escolar: reflexão sobre a contribuição dos professores de Educação Física. In: GRILLO, Rogério de Melo; SWERTS, Márcio Moterani (Org.). *Educação Física e Ciências do Esporte: Uma abordagem interdisciplinar*. São Paulo: Editora Científica Digital Ltda, 2021, v. 02.

TORTORA, Gerard J.; DERRICKSON, Bryan. *Princípios de Anatomia e Fisiologia*. 16. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2023. E-book. p.Capa. ISBN 9788527739368. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788527739368/>. Acesso em: 28 out. 2025.