



Defesa do Trabalho de Conclusão de Curso

Título: Efeitos da Atividade Física na Saúde de Gestantes e Puérperas Brasileiras: uma Revisão Integrativa.

Discente: Marcela Gemeliano Valverde.

Orientadora: Profa. Clara Mockdece Neves.

Coorientadora: Profa. Marcela Siqueira.

Data: 29 de agosto de 2024.

Horário: 10h.

Local: Sala 5 da FAEFID.

Departamento: FEF/FAEFID.

Resumo

Introdução: A gravidez é um período no qual a mulher passa por transformações fisiológicas, físicas e psicológicas. Após o nascimento do bebê, algumas dessas alterações podem persistir por algum tempo no período pós-parto. Esses fatores podem influenciar tanto na evolução da gestação como nos desfechos materno-fetais, merecendo destaque por serem potencialmente modificáveis. Diversas diretrizes apoiam a prática de atividade física na gravidez e pós-parto, sendo uma maneira segura de estimular a saúde da mãe e do bebê. **Objetivo:** Analisar os efeitos da prática de atividade física durante a gestação e o pós-parto, além de verificar quais exercícios são seguros e compreender os fatores que podem influenciar sua prática. **Metodologia:** Os descritores foram definidos a partir da estratégia PICO. A coleta de dados ocorreu entre os meses de outubro e dezembro de 2022 mediante busca online nas bases de dados: PubMed, Embase e Web of Science. Após a exclusão de duplicatas e aplicação dos critérios de exclusão, 28 artigos permaneceram para a extração de dados. **Resultados:** Para o detalhamento dos dados, optou-se por separar os estudos em duas categorias: com a realização de intervenção e estudos sem intervenção. Com relação aos instrumentos utilizados, o Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ) foi o mais presente entre os artigos. No que se refere ao tipo de intervenção, os exercícios na água

ANEXO 5

e caminhada prevaleceram. **Conclusão:** A atividade física durante a gestação reduz ansiedade e dor, melhora o equilíbrio, e diminui a limitação de atividades. A ausência de atividade física pode aumentar dores e o risco do recém-nascido ter baixo peso. Exercícios aquáticos, caminhada e fisioterapia são seguros para gestações de baixo risco. Fatores que afetam a prática de atividade física incluem vulnerabilidade social, aspectos sociodemográficos e obstétricos, comportamento, e falta de incentivo.

Palavras chaves: Gestação; Pós-parto; Atividade Física; Brasil.