Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE

doi.org/10.51891/rease.v12i11.32028

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE A GESTAÇÃO E NO PERÍODO PÓS-PARTO: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Paloma Pereira de Almeida Santos Rodrigues[1]
Thalys Gabriel Santos Maltez de Paiva[2]
Thiago José de Oliveira[3]
Cínthia Emerenciana de Almeida Dutra[4]
Roberto Cesar Pereira da Motta[5]
Deodato Alves Ferreira Filho[6]

RESUMO: O presente trabalho tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão da literatura, os benefícios da prática de exercícios físicos durante a gestação e no período pós-parto, considerando aspectos relacionados à saúde materna, ao bem-estar psicológico, ao condicionamento físico, ao assoalho pélvico e à diástase dos músculos retos abdominais. Trata-se de uma revisão da literatura fundamentada em diretrizes, revisões sistemáticas, metanálises e estudos experimentais e observacionais publicados em periódicos científicos de caráter metodológico qualitativa. O estudo visar compartilhar propostas de cuidado à ampliar a potencialidade da saúde individual, conscientização sobre a importância do exercício físico no período pré e pós-parto para desmistificar concepções equivocadas sobre o que pode ou não realizar nas ações. Também, fomentar a área de conhecimento da Educação Física com ênfase nesta atuação temática.

Palavras-chave: Gestação. Pós-parto. Exercício físico. Atividade física. Diástase dos músculos retos abdominais.

ABSTRACT: The aim of this study is to analyse, through a literature review, the benefits of physical exercise during pregnancy and in the postpartum period, taking into account aspects relating to maternal health, psychological well-being, physical fitness, the pelvic floor and diastasis of the rectus abdominis muscles. This is a literature review based on guidelines, systematic reviews, meta-analyses, and experimental and observational studies published in scientific journals, employing a qualitative methodological approach. The study aims to share care proposals to enhance individual health potential and raise awareness of the importance of physical exercise during the pre- and postnatal periods, in order to dispel misconceptions about what can and cannot be done in practice. It also aims to advance the field of Physical Education, with an emphasis on this specific area.

Keywords: Pregnancy. Postpartum period. Physical exercise. Physical activity. Rectus abdominis diastasis.

[1] Graduando do Curso de Educação Física UniVassouras.
[2] Graduando do Curso de Educação Física UniVassouras.
[3] Mestre em Ciências aplicadas em Saúde, Universidade de Vassouras, Docente do curso de Educação Física UniVassouras, RJ, Brasil.
[4] Mestre em Ciências da Sáude e Meio Ambiente, Unifoa, Docente do curso de Educação Física UniVassouras, RJ, Brasil.
[5] Mestre em Ciências aplicadas em Saúde UniVassouras, Docente do curso de Educação Física UniVassouras, RJ, Brasil.
[6] Mestre em Psicologia, Universidade católica de Petrópolis, Docente do curso de Educação Física UniVassouras, RJ, Brasil.

RESUMEN: El presente trabajo tiene como objetivo analizar, mediante una revisión bibliográfica, los beneficios de la práctica de ejercicio físico durante el embarazo y en el posparto, teniendo en cuenta aspectos relacionados con la salud materna, el bienestar psicológico, la condición física, el suelo pélvico y la diástasis de los músculos rectos abdominales. Se trata de una revisión bibliográfica basada en directrices, revisiones sistemáticas, metaanálisis y estudios experimentales y observacionales publicados en revistas científicas de carácter metodológico cualitativo. El estudio tiene como objetivo compartir propuestas de atención para ampliar el potencial de la salud individual, concienciar sobre la importancia del ejercicio físico en el periodo pre y posparto y desmitificar concepciones erróneas sobre lo que se puede o no se puede realizar en la práctica. Asimismo, pretende fomentar el área de conocimiento de la Educación Física haciendo hincapié en esta temática.

Palabras clave: Embarazo. Posparto. Ejercicio físico. Actividad física. Diástasis de los músculos rectos abdominales.

INTRODUÇÃO

Neste presente trabalho buscou apresentar o tema aponta a relevância de fazer exercícios físicos durante a gestação e o período do pós-parto, visto que, perdure ideias equivocadas de que o público vigente não deve realizar exercícios físicos por serem gestantes e/ou lactantes. Nesse sentido, foi elaborada uma análise por meio de uma revisão da literatura, considerando aspectos relacionados à saúde materna, ao bem-estar psicológico, ao condicionamento físico, ao assoalho pélvico e à diástase dos músculos retos abdominais.

A gestação e o período pós-parto são caracterizados por importantes alterações físicas, fisiológicas e psicológicas, que podem modificar a rotina e a capacidade funcional da mulher. Nesse contexto, a prática de exercícios físicos tem sido apontada como uma estratégia relevante para a promoção da saúde materna e para a redução de alguns riscos relacionados à gestação e ao período pós-parto.

Os aportes teóricos analisados indicam que, na ausência de contraindicações, à atividade física durante a gestação é segura e está associada a benefícios como menor ganho excessivo de peso, redução do risco de hipertensão gestacional e diabetes gestacional, melhora do condicionamento cardiorrespiratório e possíveis benefícios relacionados à saúde mental. (Faé, 2021).

No período pós-parto, a prática progressiva de atividade física pode contribuir para a recuperação da capacidade funcional, controle do peso, saúde cardiometabólica e bem-estar. Em relação à diástase dos músculos retos abdominais, Simpsom (2026) aponta resultados distintos entre as intervenções, indicando que diferentes estratégias de exercício podem melhorar função

muscular e sintomas, embora a redução da distância inter-retos não seja observada de forma consistente em todos os protocolos.

Sendo assim, o exercício físico deve ser compreendido como componente importante do cuidado à mulher durante a gestação e após o parto, sendo necessário considerar as características individuais, o momento do ciclo gravídico-puerperal, a presença de complicações e a necessidade de acompanhamento profissional.

Por muito tempo, recomendações relacionadas ao exercício na gestação foram acompanhadas por receios sobre possíveis riscos maternos e fetais. (Cassimiro *et al.*, 2022). Entretanto, diretrizes e revisões indicam que mulheres sem contraindicações podem realizar atividade física durante a gestação, com benefícios para a saúde materna e fetal.

O Guia de Atividade Física para a População Brasileira (GAFPB, 2021) recomenda que gestantes sem contraindicações realizem pelo menos 150 minutos semanais de atividade física de intensidade moderada, com adequações individuais e orientação profissional quando necessária. (Mielke, et al., 2021). Destaca que:

> A prática regular de atividades físicas pode contri buir com a regulação da pressão arterial, redução do risco de desenvolvimento de hipertensão e pré-eclâmp sia11,28. Além disso, melhora o crescimento e a vasculari zação da placenta, promovendo eficiência no transporte de nutrientes para o desenvolvimento do bebê, e pode melhorar a viscosidade do volume tecidual da placenta. (Mieke, et.al,2021, p. 7)

Segundo Mielke et al., (2021, p. 7) demonstra benefícios do exercício durante a gestação em diferentes desfechos. Entre eles estão a redução do risco de ganho excessivo de peso gestacional, de hipertensão gestacional e de diabetes gestacional, além da melhora da aptidão cardiorrespiratória. Além do exercício poder contribuir para a saúde psicológica, embora os resultados variem conforme o desfecho avaliado e as características das participantes.

Além dos efeitos físicos, a atividade física pode contribuir para a saúde psicológica durante a gestação. De acordo com GAFPB (2021), apresenta benefícios para alguns desfechos relacionados à depressão. Nesse sentido, o exercício pode ser uma estratégia complementar de promoção da saúde mental, sem substituir avaliação e tratamento profissional quando necessários.

No período pós-parto, a atividade física também assume papel relevante, visto que, auxilia na recuperação da musculatura abdominal e do assoalho pélvico, ajudando a combater a

diástase, aliviando dores lombares e na cintura pélvica. Além de auxiliar no gasto calórico, melhorando a circulação sanguínea e a disposição corporal nas atividades cotidianas.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2021), recomenda que gestantes saudáveis pratiquem exercícios físicos de atividade física de intensidade moderada por semana.

O Hospital Israelita Albert Einsten (2025) afirma que "a atividade deve ser prazerosa. Assim, a mulher deve buscar o exercício que mais lhe agrada." (Hiae, 2025, n.p.) E, que, por outro lado, considerando a gravidez e o parto, exercícios para fortalecimento da musculatura pélvica também são recomendados e podem ser extremamente benéficos. E aborda a importância de realizar essas atividades com a supervisão de um profissional para evitar acidentes e dores indesejadas. (Hiae, 2025).

Para a diretriz internacional canadense *Canadian Guideline for Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep throughout the First Year Postpartum* lançada pela Sociedade Canadense de Fisiologia do Exercício (CSEP, 2025) destaca o período após o nascimento como uma oportunidade importante para a promoção da saúde materna e infantil, considerando que as mulheres podem apresentar desafios relacionados ao modo de parto, amamentação, função do assoalho pélvico, saúde mental, sono e cuidados com o bebê. Importante frisar, que a retomada do exercício, entretanto, deve ser progressiva e individualizada, considerando a recuperação materna e a presença de complicações.

Outro aspecto relevante do período pós-parto é a diástase dos músculos retos abdominais, caracterizada pela separação dos ventres dos músculos retos associada ao alargamento e afinamento da linha alba. Essa condição é frequente durante a gestação e pode permanecer após o parto, apontada pela autora Karin Carlstedt (2021). Apesar de sua ocorrência, ainda existem dúvidas sobre sua relação com dor, disfunções musculoesqueléticas e sobre quais estratégias de exercício apresentam melhores resultados.

Para Chão Chen *et. al.*, (2025, p. 4) mostram resultados promissores para algumas intervenções, mas também evidenciam que a redução da distância interretos não ocorre de maneira uniforme em todos os programas.

Dessa forma, torna-se relevante reunir as mostras disponíveis sobre a prática de exercícios físicos durante a gestação e no pós-parto, abordando tanto os benefícios gerais quanto questões específicas da recuperação materna. A compreensão dessas demonstrações pode

contribuir para uma atuação mais segura e fundamentada do profissional de Educação Física, em conjunto com os demais profissionais envolvidos na assistência à mulher.

METODOLOGIA

A presente pesquisa adota uma metodologia de abordagem qualitativa caracterizada por uma revisão de literatura, baseada em 11 publicações selecionadas por sua relação com o tema para analisar fatores relevantes acerca da prática de exercícios físicos durante a gestação e no pós-parto, a questão da diástase e a conscientização da prática. Foram considerados estudos que abordassem pelo menos um dos seguintes aspectos: atividade física durante a gestação; segurança e contraindicações do exercício gestacional; benefícios maternos e fetais; atividade física no período pós-parto; assoalho pélvico; diástase dos músculos retos abdominais; treinamento da musculatura abdominal e estratégias de recuperação pós-parto. O conjunto analisado inclui diretrizes, revisões sistemáticas, metanálises e estudos experimentais e observacionais publicados em periódicos científicos.

Entre os documentos analisados estão o posicionamento do American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG, 2020), a revisão sistemática de Meah, Davies e Davenport (2020) sobre contraindicações ao exercício na gestação, o estudo de Dalhaug et., al.(2025) sobre respostas fetais agudas ao treinamento resistido em gestantes atletas, o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2025).

Para a discussão da diástase dos músculos retos abdominais, foram considerados estudos e revisões sobre manejo clínico, associação com condições musculoesqueléticas e respostas a diferentes estratégias de exercício. Entre eles estão as recomendações suecas, a revisão sistemática de Gluppe, Engh e Bø (2021), a revisão de Beamish *et al*. (2024), o estudo de Chen *et al*. (2025), o ensaio clínico de Moreira *et al* (2026). e o estudo observacional de Simpson *et al*.(2026).

Após a leitura dos materiais selecionados, os estudos foram organizados em categorias temáticas: benefícios do exercício durante a gestação; intensidade, segurança e contraindicações; exercício no período pós-parto; assoalho pélvico; e diástase dos músculos retos abdominais. A síntese foi descritiva e comparativa, considerando o desenho dos estudos, as características das participantes, as intervenções e os desfechos avaliados. Não foi realizada metanálise própria.

Importante ressaltar que a revisão não seguiu um protocolo sistemático previamente registrado e não apresenta uma estratégia de busca totalmente reproduzível, com combinações de descritores, datas e número de registros identificados em cada base, visto que, se trata de uma metodologia qualitativa e não quantitativa. Também não foi realizada avaliação formal do risco de viés de todos os estudos incluídos. Por isso, os resultados devem ser interpretados como uma síntese narrativa das publicações selecionadas, e não como uma estimativa quantitativa própria dos efeitos das intervenções.

1. Benefícios do exercício físico durante a gestação

Os benefícios do exercício durante a gestação abrangem diferentes dimensões da saúde materna. Segundo o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (GAFPB, 2021), as evidências sustentam benefícios sobre o controle do ganho de peso gestacional, hipertensão gestacional, diabetes gestacional, condicionamento cardiorrespiratório e alguns desfechos psicológicos. Esses resultados contribuem para compreender o exercício não apenas como estratégia de condicionamento físico, mas como componente do cuidado integral à gestante.

Em relação ao ganho de peso, a atividade física pode auxiliar no controle do aumento ponderal excessivo. Esse aspecto é relevante porque o ganho de peso acima do recomendado pode estar associado a maior risco de complicações maternas e obstétricas. Dessa forma, a prática regular de exercícios, integrada à alimentação adequada e ao acompanhamento pré-natal, pode contribuir para uma gestação mais saudável.

Outro benefício importante está relacionado aos distúrbios hipertensivos e metabólicos. As evidências sintetizadas por Mielke et al.(2021) apontam redução do risco de hipertensão gestacional e diabetes gestacional, além de benefícios para a aptidão cardiorrespiratória. A atividade física também pode estar associada à redução do risco de pré-eclâmpsia, embora o acompanhamento clínico permaneça indispensável.

Quanto à saúde psicológica, a literatura analisada indica possível redução da intensidade de sintomas depressivos durante a gestação. O GAFPB (2021), relata redução do risco de depressão em determinados contextos, embora não tenha identificado efeito consistente sobre o risco de ansiedade. Assim, o exercício pode atuar como uma estratégia complementar de promoção da saúde mental, sem substituir avaliação e tratamento profissional quando necessários.

No que tange aos benefícios também alcançam a função do assoalho pélvico. Aponta que exercícios da musculatura do assoalho pélvico podem reduzir o risco e os sintomas de incontinência urinária. Esse aspecto é especialmente relevante porque a gestação e o parto podem aumentar a demanda sobre as estruturas pélvicas. (GAFPB, 2021).

Em relação à dor lombar e pélvica, as evidências não indicam necessariamente que a atividade física regular impeça o aparecimento desses quadros, mas há possibilidade de redução dos sintomas em algumas mulheres. Isso reforça a importância de individualizar a prescrição, considerando sintomas, capacidade funcional e evolução da gestação. (Takito, 2025)

2. Tipos, intensidade e segurança do exercício na gestação

A atividade física durante a gestação pode incluir exercícios aeróbicos, treinamento de força, caminhada, corrida para mulheres já adaptadas, ciclismo, dança e outras atividades adequadas à condição materna. Segundo a *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG, 2020) destaca a importância da combinação de atividades aeróbicas e de fortalecimento muscular, com adaptações conforme o avanço da gestação.

A intensidade deve ser definida de acordo com a condição da mulher e sua experiência anterior. O Guia brasileiro recomenda que mulheres previamente inativas iniciem gradualmente, priorizando intensidades leves a moderadas. Mulheres que já eram ativas podem manter uma rotina de atividade física moderada a vigorosa quando não houver contraindicação.

A segurança também depende do reconhecimento de situações que exigem interrupção, modificação ou avaliação profissional. Meah, Davies e Davenport analisaram 44 estudos sobre condições anteriormente consideradas contraindicações e observaram que muitas restrições históricas tinham pouca evidência empírica. Ao mesmo tempo, os autores identificaram condições com potencial importante de dano materno ou fetal, que justificam contraindicação ao exercício, como doença cardiorrespiratória grave, descolamento prematuro de placenta, placenta prévia em determinadas condições, diabetes tipo 1 não controlado, restrição de crescimento intrauterino, trabalho de parto prematuro ativo, pré-eclâmpsia grave e insuficiência cervical.

Portanto, a ausência de contraindicação não significa que qualquer exercício ou qualquer intensidade seja indicada para todas as gestantes. O planejamento deve considerar histórico de

treinamento, idade gestacional, sintomas, condição clínica, modalidade praticada e resposta individual ao esforço.

Dalhaug et al. (2025) avaliou respostas fetais agudas durante um protocolo de treinamento resistido com cargas elevadas em 48 gestantes atletas, sendo sete atletas de elite e 41 recreacionais. Os autores observaram que a frequência cardíaca fetal permaneceu, em geral, dentro dos parâmetros esperados, sem alterações persistentes que indicassem comprometimento fetal. Foram observadas algumas alterações transitórias, interpretadas no contexto do protocolo e da população estudada. Por se tratar de uma amostra composta por mulheres fisicamente treinadas e sem contraindicações, os resultados não devem ser extrapolados para todas as gestantes.

Os próprios autores destacam que os resultados devem ser interpretados considerando a população específica estudada, formada por mulheres altamente ativas e sem contraindicações. Assim, os achados não devem ser utilizados para recomendar treinamento pesado indiscriminadamente a todas as gestantes. O estudo contribui principalmente para ampliar o conhecimento sobre respostas agudas ao treinamento resistido em mulheres previamente treinadas.

3. Exercício físico no período pós-parto

O período pós-parto representa uma fase de transição marcada pela recuperação do organismo após a gestação e o parto. Além das alterações físicas, a mulher passa a lidar com novas demandas relacionadas aos cuidados com o bebê, amamentação, sono e organização da rotina. A diretriz canadense de 2025 reconhece esse período como uma oportunidade importante para promoção da saúde, mas também ressalta que existem barreiras específicas à prática de atividade física.

A retomada do exercício deve ocorrer de forma gradual e individualizada. O Guia de Atividade Física para a População Brasileira recomenda que, na ausência de complicações médicas ou cirúrgicas, as mulheres retornem progressivamente às atividades, buscando atingir pelo menos 150 minutos semanais de atividade moderada. Mulheres que já realizavam atividade vigorosa podem, quando apropriado, retomar essa intensidade de maneira progressiva.

Entre os benefícios do exercício no pós-parto estão a recuperação da aptidão cardiorrespiratória, o controle do peso, a melhora da saúde cardiometabólica e a retomada da

capacidade funcional. A prática também pode favorecer a manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo ao longo dos anos, contribuindo para prevenção de doenças crônicas.

A atividade física no período pós-parto também pode ser compatível com a amamentação. O Guia brasileiro destaca que o exercício pode melhorar a aptidão cardiorrespiratória materna sem prejudicar a produção ou a composição do leite (GAFPB, 2021). Dessa forma, a amamentação, por si só, não deve ser considerada motivo para impedir a prática de atividade física adequada.

A diretriz canadense reforça a necessidade de considerar simultaneamente atividade física, comportamento sedentário e sono. O objetivo não é apenas estabelecer uma quantidade fixa de exercício, mas promover um conjunto de comportamentos que favoreça a saúde da mulher e do bebê durante o primeiro ano após o parto.

4. Assoalho pélvico e recuperação pós-parto

A musculatura do assoalho pélvico participa do suporte dos órgãos pélvicos e das funções urinária, intestinal e sexual. A gestação e o parto podem aumentar a demanda sobre essas estruturas, sendo a incontinência urinária uma das condições discutidas na literatura relacionada ao período gravídico-puerperal.

O Guia de Atividade Física para a População Brasileira (GAFPB, 2021) aponta que exercícios do assoalho pélvico podem reduzir o risco e os sintomas de incontinência urinária durante e após a gestação. A abordagem do assoalho pélvico deve, entretanto, considerar avaliação individual, pois nem toda mulher apresenta a mesma necessidade ou o mesmo padrão de função muscular.

Para Leitão et.al, (2000, p. 5), afirma que:

> Exercícios de flexibilidade são particularmente úteis na gestação para equilibrar a musculatura dorsolombar, abdominal e de assoalho pélvico, que estão em geral contraídos pela postura gravídica. Exercícios respiratórios também são importantes por favorecerem a conscientização corporal e promoverem as trocas gasosas. Estes são úteis ainda para o relaxamento e para o auxílio no trabalho de parto. A segurança para a mãe e o feto deve ser a principal preocupação, especialmente nas questões referentes à adequada hidratação e a realização de exercícios em condições favoráveis de temperatura. Os exercícios no período pós-parto, não existindo complicações, iniciam-se 30 dias após o parto normal e 45 dias após a cesariana, aplicando-se os mesmos princípios utilizados para a prescrição de exercícios na população em geral. O retorno às condições pré-gestacionais, especialmente em atletas, dependerá do grau de aptidão que a mulher mantiver durante a gestação. (Leitão, et.al, 2000, p. 5)

A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SMBE) inclui em suas recomendações a prática de treinamento de força muscular e que a relação de doenças é inversa à prática de exercícios, sendo o exercício um efeito protetor contra doenças. Estipulam que o exercício deve ser realizado com o máximo de benefício e o mínimo de risco de lesão. Indicam que exercícios para força muscular demandam pouco tempo e com isso maior aderência, auxiliando na manutenção da massa muscular e óssea. (Carvalho, 1996, p.2)

5. Diástase dos músculos retos abdominais e exercício no período pós-parto

A diástase dos músculos retos abdominais caracteriza-se pelo aumento da distância entre os músculos retos ao longo da linha alba. É frequente durante a gestação e pode persistir no período pós-parto. Sua presença, isoladamente, não significa necessariamente que a mulher apresente dor ou limitação funcional.

Simpson *et al*. (2026) observaram que 38% das 177 mulheres avaliadas nos dois primeiros anos após o parto relataram diástase. A condição apresentou associação com desconforto abdominal e urgência urinária, mas não com dor lombar, dor na cintura pélvica ou incontinência urinária de esforço.

Carlstedt *et al*. (2021) recomendam a fisioterapia como primeira linha de tratamento, destacando o treinamento do core para mulheres com comprometimento funcional, embora não existam evidências definitivas de que essa prática reduza a distância entre os músculos em todos os casos.

Em um estudo realizado com 106 mulheres, Chen *et al* (2025) observaram redução da distância do reto abdominal após seis semanas de treinamento de força e estabilidade do core associado a técnicas respiratórias, com resultados mais expressivos no grupo intervenção. Em contrapartida, Moreira *et al*. (2026) verificaram que exercícios hipopressivos não reduziram significativamente a diástase em comparação ao grupo controle, embora tenham melhorado a função muscular abdominal, a percepção corporal e os sintomas relacionados ao assoalho pélvico.

Desse modo, o acompanhamento da mulher com diástase não deve se limitar à medida da distância entre os músculos, posto que, função abdominal, força, controle motor, sintomas, capacidade de realizar atividades e qualidade de vida também são desfechos relevantes. A

escolha da estratégia de exercício deve ser individualizada e, quando houver sintomas importantes ou dúvidas diagnósticas, integrada à avaliação de profissionais habilitados.

6. Resultados e Discussão

A síntese das publicações indica convergência entre as diretrizes quanto à recomendação de atividade física para gestantes sem contraindicações, com adaptação às condições clínicas, à experiência prévia e à evolução da gestação. Os benefícios mais consistentes descritos no material analisado incluem melhor controle do ganho de peso e redução do risco de algumas complicações metabólicas e hipertensivas. Ainda assim, a segurança depende de avaliação individual e da identificação de situações que exigem orientação clínica.

O estudo de Dalhaug *et al.* (2025) amplia a discussão sobre exercícios resistidos com cargas elevadas, mas avaliou respostas agudas em gestantes atletas fisicamente treinadas. Por isso, seus resultados não permitem recomendar esse tipo de protocolo para todas as gestantes, especialmente para mulheres sedentárias, iniciantes ou com condições clínicas específicas. A prescrição deve respeitar a individualidade e não se apoiar em um único estudo.

No período pós-parto, as recomendações convergem para uma retomada gradual, individualizada e orientada pelos sintomas e pela recuperação após o parto (Mielk, 2025). A diretriz canadense também considera atividade física, redução do comportamento sedentário e sono como componentes relacionados à saúde durante o primeiro ano pós-parto. Dessa forma, a quantidade de exercício deve ser construída progressivamente, sem desconsiderar o tipo de parto, possíveis complicações e a condição funcional da mulher.

Quanto ao assoalho pélvico, a revisão de Beamish *et al.* (2025) encontrou evidências favoráveis ao treinamento da musculatura pélvica para reduzir a probabilidade de incontinência urinária e prolapso de órgãos pélvicos no período pós-parto, embora a certeza varie conforme o desfecho. Isso reforça a importância de incluir a função do assoalho pélvico na avaliação, sem presumir que todas as mulheres necessitem exatamente da mesma intervenção.

No que se refere a intensidade moderada de exercício físico, a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2021), recomenda que gestantes saudáveis pratiquem de fato exercícios físicos sob a ótica interdisciplinar profissional para obter um olhar cuidadoso, amplo e individualizado.

Complementarmente, o Hospital Israelita Albert Einsten (2025) destacou que a prática física deve ser de escolha pessoal, de maior identificação da gestante seja ela qual for (dança,

yoga, pilates, tecido, hidroginástica, musculação e afins.) com a supervisão de um profissional de cada área profissional para atender melhor as especificidades.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Vale ressaltar que o presente estudo buscou analisar justamente os benefícios da prática de exercícios físicos durante a gestação e no período pós-parto por meio de uma revisão da literatura. Como objetivos específicos, buscou-se identificar os principais benefícios físicos e psicológicos do exercício durante a gestação; discutir recomendações de atividade física e aspectos relacionados à segurança e às contraindicações; analisar os benefícios da atividade física no período pós-parto; e apresentar evidências relacionadas à diástase dos músculos retos abdominais e às intervenções por exercício.

Com base nos referenciais teóricos estudados, conclui-se que a prática de exercícios físicos durante a gestação e no período pós-parto pode trazer benefícios relevantes à saúde materna, desde que respeite as condições individuais e a ausência de contraindicações. As publicações consultadas apontam benefícios relacionados ao controle do ganho de peso, à saúde cardiometabólica, à aptidão cardiorrespiratória e a alguns desfechos psicológicos e obstétricos.

Durante a gestação, a atividade física deve ser adaptada ao histórico de treinamento, à idade gestacional e às condições clínicas. No período pós-parto, a retomada deve ocorrer de forma gradual, considerando a recuperação, o tipo de parto, os sintomas e possíveis complicações. A avaliação e o acompanhamento profissional contribuem para uma prática mais segura.

Em relação à diástase dos músculos retos abdominais, os estudos indicam que a condição é frequente após a gestação, mas sua presença não explica necessariamente todas as queixas musculoesqueléticas. Os resultados das intervenções são heterogêneos: alguns programas apresentam redução da distância interretos, enquanto outros mostram principalmente mudanças funcionais ou nos sintomas.

Tendo em vista os aspectos observados, não é possível indicar um único exercício ou protocolo universal para a diástase. A escolha deve considerar a avaliação individual, os objetivos funcionais, os sintomas e a progressão da carga, com encaminhamento para avaliação de outros profissionais quando necessário. E, também, a escolha da atividade que melhor se

identifique e sinta prazer em se movimentar para obter energia vital, disposição corporal, e qualidade psicofísica sob ótica interdisciplinar.

Por fim, no que se refere a atuação do profissional de Educação Física na promoção de atividade física deve ser segura e individualizada durante a gestação e após o parto, em articulação com a equipe de saúde. A prescrição deve priorizar segurança, funcionalidade e qualidade de vida, respeitando sinais de alerta, complicações obstétricas e a necessidade de avaliação específica do assoalho pélvico ou da parede abdominal.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS. **Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period:** ACOG Committee Opinion No. 804. Obstetrics & Gynecology, v. 135, n. 4, p. e178-e188, 2020. DOI: https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000037732.

AZEVEDO, Renata Alvez; MOTA, Márcio Rabelo; SILVA, Alessandro Oliveira; DANTAS, Renata Aparecida Elias. **Exercício físico durante a gestação: uma prática saudável e necessária**. Universitas: Ciências da Saúde, Brasília, DF, v. 9, n. 2, p. 53-70, jul./dez. 2011. DOI: https://doi.org/10.5102/ucs.v9i2.1410

BEAMISH, Nicole F.; DAVENPORT, Margie H.; ALI, Muhammad Usman; GERVAIS, Matthew J.; SJWED, Talia Noel; BAINS, Gyanjot; SIVAK, Allison; DEERING, Rita E.; RUCHAT, Stephanie-May. **Impact of postpartum exercise on pelvic floor disorders and diastasis recti abdominis: a systematic review and meta-analysis**. British Journal of Sports Medicine, v. 59, n. 8, p. 562-575, 2025. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2024-108619

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. 54 p. ISBN 978-85-334-2885-0. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 27 out. 2026.

CARLSTEDT, Anders; BRINGMAN, Sven; EGBERTH, Mattias et al. **Management of diastasis of the rectus abdominis muscles: recommendations for Swedish national guidelines**. Scandinavian Journal of Surgery, v. 110, n. 3, p. 452-459, 2021. DOI: https://doi.org/10.1177/14574969209610007. GLUPPE S, ENGH ME, BØ K. What is the evidence for abdominal and pelvic floor muscle training to treat diastasis recti abdominis postpartum? A systematic review with meta-analysis. Braz J Phys Ther. 2021;25(6):664-675. doi:10.1016/j.bjpt.2021.06.006.

CARVALHO, Tales de; NÓBREGA, Antonio Claudio Lucas da; LAZZOLI, José Kawazoe; MAGNI, João Ricardo Turra; REZENDE, Luciano; DRUMMOND, Félix Albuquerque; OLIVEIRA, Marcos Aurélio Brazão de; DE ROSE, Eduardo Henrique; ARAÚJO, Claudio Gil

Soares de; TEIXEIRA, José Antonio Caldas. **Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 2, n. 4, p. 79-81, out./dez. 1996.

CHEN, Chao; ZHANG, Huai-Ming; SHEN, Lei; HE, Hua-Ping; MA, Zhen-Yu; ZHU, Yu-Qin; GENG, Zhao-Hui; QIN, Yan-Xia. **Core muscle strength and stability-oriented breathing training reduces inter-recti distance in postpartum women**. Open Medicine, v. 20, n. 1, artigo 20251164, 2025. DOI: https://doi.org/10.1515/med-2025-1164.

Conselho Federal de Educação Física (**CONFEF**), Revista Educação Física. Na Gestação, É De Extrema Importância Que A Mulher Tenha Uma Prescrição De Exercício Físico Seguro E Assertivo, Que Respeite As Adaptações A Cada Trimestre (Bia Faé), edição nº 78, junho de 2021.

DAVENPORT, Margie H.; RUCHAT, Stephanie-May; JARAMILLO GARCIA, Alejandra et al. 2025 **Canadian guideline for physical activity, sedentary behaviour and sleep throughout the first year post partum**. British Journal of Sports Medicine, v. 59, n. 8, p. 515-526, 2025. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2025-1097856.

HIAE. **Quando iniciar ou retomar a atividade física após o parto?.** São Paulo: Hospital Israelita Albert Einstein, 2026. Disponível em: Quando iniciar ou retomar a atividade física após o parto? | Vida Saudável | Einstein Hospital Israelita Acessado em: 27 out. 2026.

LEITÃO, Marcelo Bichels; LAZZOLI, José Kawazoe; OLIVEIRA, Marcos Aurélio Brazão de; NÓBREGA, Antonio Claudio Lucas da; SILVEIRA, Geraldo Gomes da; CARVALHO, Tales de; FERNANDES, Eney Oliveira; LEITE, Neiva; AYUB, Alice Volpe; MICHELS, Glaycon; DRUMMOND, Félix Albuquerque; MAGNI, João Ricardo Turra; MACEDO, Clayton; DE ROSE, Eduardo Henrique. **Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde na mulher**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 6, n. 6, p. 215-220, nov./dez. 2000. DOI: https://doi.org/10.1590/S1517-86922000000600001

MEAH, Victoria L.; DAVIES, Gregory A.; DAVENPORT, Margie H. **Why can't I exercise during pregnancy? Time to revisit medical 'absolute' and 'relative' contraindications: systematic review of evidence of harm and a call to action**. British Journal of Sports Medicine, v. 54, n. 23, p. 1395-1404, 2020. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-1020423. DALHAUG EM, et al. Pushing limits: the acute effects of a heavy-load resistance protocol and supine exercise on fetal well-being. BMJ Open Sport Exerc Med. 2025;11:e002639. doi:10.1136/bmjsem-2025-002639.

MIELKE, Gregore Iven; TOMICKI, Camila; BOTTON, Cíntia Ehlers; 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, v. 26, e0217, p. 1-10, 2021. DOI: https://doi.org/10.12820/rbafs.26e02175.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020

MOREIRA, Sara Emmanuela; DEBS, Angélica Lemos; OLIVEIRA, Elder Henrique de; SILVA, Milena Clicia Naves da; PINTO, Rogério de Melo Costa; PEREIRA-BALDON, Vanessa Santos. **Hypopressive exercises for diastasis recti and pelvic floor symptoms in postpartum women: a randomized trial**. Brazilian Journal of Physical Therapy, v. 30, n. 3, artigo 101584, 2026. DOI: https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2026.10158411.

NASCIMENTO, Simony Lira do; GODOY, Ana Carolina; SURITA, Fernanda Garanhani; PINTO E SILVA, João Luiz. **Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura**. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, v. 36, n. 9, p. 423-431, 2014. DOI: https://doi.org/10.1590/S0100-72032014000500

OTTAWA. **Carta de Ottawa para a Promoção da Saúde**. Ottawa: Primeira Conferência Internacional Sobre Promoção da Saúde, 1986.

SIMPSON, Eloise; HANNINGTON, Madeline; BØ, Kari; HAHNE, Andrew. **Association between diastasis of the rectus abdominis muscles and musculoskeletal conditions in the first 2 years postpartum: a cross-sectional study**. Musculoskeletal Care, v. 24, n. 1, artigo e70209, 2026. DOI: https://doi.org/10.1002/msc.70209