



UFOP

Universidade Federal
de Ouro Preto

Universidade Federal De Ouro Preto - UFOP
Centro Desportivo – CEDUFOP
Bacharelado Em Educação Física



TCC em formato de artigo

Qualidade de Vida e Exercício Físico no Pós-Parto: Uma Revisão Sistemática

Cristine Fuchs Einwoegerer dos Santos

Ouro Preto

2016

Cristine Fuchs Einwoegerer dos Santos

**Qualidade de Vida e Exercício Físico no Pós-Parto: Uma
Revisão Sistemática**

Trabalho de Conclusão de Curso em formato de artigo apresentado ao curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para aprovação da mesma.

Área de Concentração: Saúde da Mulher
Prof. Dr. Daniel Barbosa Coelho

**Ouro Preto
Agosto/2016**

S237q Santos, Cristine Fuchs Einwoegerer dos.
Qualidade de vida e exercício físico no pós-parto : uma revisão sistemática. [manuscrito] / Cristine Fuchs Einwoegerer dos Santos – 2016.

26 f.

Inclui 4 quadros organizados pela autora.

Orientador : Prof. Dr. Daniel Barbosa Coelho.

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado) -Universidade Federal de Ouro Preto. Centro Desportivo da Universidade Federal de Ouro Preto. Curso de Educação Física.

Área de concentração: Saúde da mulher.

1. Atividade física – Saúde da mulher. 2. Qualidade de vida. 3 Pós Parto. 4. Exercício físico. 5. Mulher. I. Universidade Federal de Ouro Preto. II. Título.

CDU:613.99



UFOP

Universidade Federal
de Ouro Preto

Universidade Federal de Ouro Preto
Centro Desportivo
Educação Física - Bacharelado



"Qualidade de Vida e Exercício Físico no Pós-Parto: Uma revisão Sistemática"

Autor: Cristine Fuchs Einwoegerer dos Santos

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado para obtenção do título de graduação em Educação Física - Bacharelado da Universidade Federal de Ouro Preto, defendido e aprovado em 02 de agosto de 2016 por banca examinadora pelos professores:

Prof. Dr. Daniel Barbosa Coelho
Orientador

Prof. Dr. Kelerson Mauro de Castro Pinto
CEDUFOP

Prof. Dr. Paulo Ernesto Antonelli
CEDUFOP

A todas as mães que buscam fazer sempre diferente para ser melhor, especialmente às amigas Potyra e Gretilaine “companheiras de parto” que me motivaram a trabalhar com mães e bebês.

Minha mãe que agora é avó.

Ao meu filhão Lucca e marido Cleber que me inspiram todo dia a ser diferente, maior e melhor.

Á mim, que aprendi que ser mãe é muito mais do que cuidar e ensinar, é viver a infância de novo, e estar preparada para quase tudo.

RESUMO

São poucos estudos sobre orientações e prática de atividade física no pós-parto, e percebe-se o aumento na procura de exercícios físicos voltados para a melhora da auto-estima, aptidão física e imagem corporal em mulheres no pós-parto. O trabalho tem como objetivo verificar a relação entre a prática de exercícios físicos e a qualidade de vida em mulheres no período pós-parto, através de pesquisas empíricas realizadas na última década. Foi realizada uma revisão sistemática de estudos experimentais, em português, nas bases eletrônicas LILACS e Scielo, publicados entre 2006 e 2015, utilizando os descritores mulher, saúde da mulher, atividade física, exercício físico, qualidade de vida e pós-parto. Pode-se verificar que mulheres mais velhas tendem a associar o baixo nível de atividade física junto ao consumo de alimentos com alta densidade calórica aumentando os riscos de obesidade e doenças crônico-degenerativas; a prática de atividade física ou esporte contribui positivamente para a manutenção das condições mentais e emocionais da gestante e da mulher no pós-parto; apesar da grande insatisfação com a imagem corporal, o sentimento materno sobressai sobre a necessidade de retornar às práticas da atividade física nos primeiros meses pós-parto; as mulheres buscam a atividade física em prol de maior bem estar e saúde em geral. Comprovou-se então que não existem restrições para a prática de exercício físico para lactantes e puérperas desde que seja formulado um treinamento adequado, mantido o acompanhamento de um profissional e a mulher tenha consciência da significância da prática de exercícios físicos para sua vida.

Palavras-chave: Mulher; Pós-parto; Atividade Física; Exercício Físico, Saúde da Mulher; Qualidade de Vida.

ABSTRACT

There are few studies on guidelines and physical activity postpartum, and realizes the increase in demand for physical exercises aimed at improving self-esteem, physical fitness and body image in women postpartum. The study aims to investigate the relationship between physical exercise and quality of life of women in the postpartum period, through empirical research conducted in the last decade. a systematic review of experimental studies in Portuguese was held in electronic databases LILACS and Scielo, published between 2006 and 2015, using the descriptors woman, women's health, physical activity, exercise, quality of life and postpartum. It can be seen that older women tend to associate the low level of physical activity with the consumption of foods with high caloric density increases the risk of obesity and chronic diseases; the practice of physical activity or sport positively contributes to the maintenance of mental and emotional conditions of pregnant women and women in the postpartum period; despite the great dissatisfaction with body image, breast feeling stands on the need to return to the practice of physical activity in the first months postpartum; women seek physical activity towards greater well-being and overall health. It was shown so that there are no restrictions on physical exercise for lactating mothers and provided it is formulated proper training, kept the accompaniment of a professional and the woman has the practical significance of awareness of exercise to your life.

Keywords: Women; Post childbirth; Physical activity; Physical Exercise, Women's Health; Quality of life.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

SBME – Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte

ACOG – American College of Obstetricians and Gynecologists

Kcal/ dia – quilocalorias por dia

IMC – Índice de Massa Corporal

O₂ – Oxigênio

VO₂ – Volume de Oxigênio

FC – Frequência Cardíaca

CC – Circunferência de Cintura

IPAQ – Questionário Internacional de Atividade Física

ATF – Atividade Física

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	09
2 MATERIAIS E MÉTODOS	11
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	11
3.1 Consumo alimentar pré e pós-parto	12
3.2 Mulher e Atividade Física	14
3.3 Percepção da imagem corporal.....	17
3.4 Saúde e Qualidade de Vida da mulher.....	19
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
REFERÊNCIAS.....	22

Qualidade de Vida e Exercício Físico no Pós-parto: uma revisão sistemática

Cristine Fuchs Einwoegerer dos Santos

Daniel Barbosa Coelho

RESUMO

São poucos estudos sobre orientações e prática de atividade física no pós-parto, e percebe-se o aumento na procura de exercícios físicos voltados para a melhora da auto-estima, aptidão física e imagem corporal em mulheres no pós-parto. O trabalho tem como objetivo verificar a relação entre a prática de exercícios físicos e a qualidade de vida em mulheres no período pós-parto, através de pesquisas empíricas realizadas na última década. Foi realizada uma revisão sistemática de estudos experimentais, em português, nas bases eletrônicas LILACS e Scielo, publicados entre 2006 e 2015, utilizando os descritores mulher, saúde da mulher, atividade física, exercício físico, qualidade de vida e pós-parto. Pode-se verificar que mulheres mais velhas tendem a associar o baixo nível de atividade física junto ao consumo de alimentos com alta densidade calórica aumentando os riscos de obesidade e doenças crônico-degenerativas; a prática de atividade física ou esporte contribui positivamente para a manutenção das condições mentais e emocionais da gestante e da mulher no pós-parto; apesar da grande insatisfação com a imagem corporal, o sentimento materno sobressai sobre a necessidade de retornar às práticas da atividade física nos primeiros meses pós-parto; as mulheres buscam a atividade física em prol de maior bem estar e saúde em geral. Comprovou-se então que não existem restrições para a prática de exercício físico para lactantes e puérperas desde que seja formulado um treinamento adequado, mantido o acompanhamento de um profissional e a mulher tenha consciência da significância da prática de exercícios físicos para sua vida.

Palavras-chave: Mulher; Pós-parto; Atividade Física; Exercício Físico, Saúde da Mulher; Qualidade de Vida.

ABSTRACT

There are few studies on guidelines and physical activity postpartum, and realizes the increase in demand for physical exercises aimed at improving self-esteem, physical fitness and body image in women postpartum. The study aims to investigate the relationship between physical exercise and quality of life of women in the postpartum period, through empirical research conducted in the last decade. a systematic review of

experimental studies in Portuguese was held in electronic databases LILACS and Scielo, published between 2006 and 2015, using the descriptors woman, women's health, physical activity, exercise, quality of life and postpartum. It can be seen that older women tend to associate the low level of physical activity with the consumption of foods with high caloric density increases the risk of obesity and chronic diseases; the practice of physical activity or sport positively contributes to the maintenance of mental and emotional conditions of pregnant women and women in the postpartum period. Despite the great dissatisfaction with body image, breast feeling stands on the need to return to the practice of physical activity in the first months postpartum; women seek physical activity towards greater well-being and overall health. It was shown so that there are no restrictions on physical exercise for lactating mothers and provided it is formulated proper training, kept the accompaniment of a professional and the woman has the practical significance of awareness of exercise to your life.

Keywords: Women; Post childbirth; Physical activity; Physical Exercise, Women's Health; Quality of life.

1. INTRODUÇÃO

Como forma de esclarecer a condição em que a mulher se encontra neste estudo, Ferreira (2001) conceitua “Pu:er-pé-ri-o *sm.* Período que vai da expulsão da criança e da placenta, até que seja completa a involução uterina” ou seja, o puerpério ou pós-parto consiste no período em que o organismo da mulher tende a se recuperar das manifestações ocorridas durante o ciclo-gravídico, isso percorre entre seis a oito semanas após o nascimento e é compreendido em três etapas, sendo elas nos primeiros 10 dias chamada de puerpério imediato, entre 10 a 45 dias conhecida como pós-parto tardio e após os 45 dias denominado como pós-parto remoto. (BARROS, 2002; BRASIL, 2001; MARTINS, RIBEIRO E SOLER, 2011).

Os objetivos da prática de atividade física nos períodos pré e pós gestacional, segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME) são a diminuição de sintomas da gravidez, o melhor controle ponderal, a manutenção da aptidão física e da saúde, a diminuição da tensão no parto, e uma recuperação no pós-parto imediato mais rápida, além da prevenção de doenças crônicas-degenerativas recorrentes como câncer, hipertensão, obesidade e diabetes mellitus.

Para Mota (1997) a atividade física e o esporte são preconizados como sendo os meios mais eficazes sobre os efeitos do tempo e do estilo de vida da sociedade

moderna, onde os indivíduos se deparam com a falta de tempo para o lazer e para a família, predispõe a má alimentação, turno de trabalho excessivo, enfrentam o trânsito caótico das grandes cidades, além de uma população estressada e desvalorizada.

Excesso de peso, sedentarismo e o envelhecimento são os principais fatores que levam os seres humanos a prática de exercício físico, pois a individualidade segue ritmo, forma e oportunidades de escolhas diferentes ao longo do tempo, influenciando diretamente na qualidade de vida (KRABBE E VARGAS, 2014). No caso das mulheres no pós-parto ou puérperas, esses fatores são intensificados em razão das alterações sofridas com a gestação, como modificação física do útero e das mamas, aumento da massa corporal, questões hormonais principalmente relacionadas à prolactina, ocitocina e estrogênio, a construção psicológica para a chegada de um novo ser na família, preocupação com a amamentação e a expectativa para uma nova rotina que lhe aguarda (FORTE ET. AL., 2015).

No contexto deste estudo qualidade de vida em acordo com Nahas (2001) caracteriza-se pelo grau de satisfação que o indivíduo tem pela vida, e estão compreendidos pelo estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, lazer, relações familiares, disposição, prazer e espiritualidade. Desta forma, apesar da complexidade do termo, a intenção do estudo é abranger a relação da atividade física e exercício físico para a melhora ou influência na qualidade de vida da mulher, e não aprofundar-se em relação aos fatores intrínsecos ao tema.

Mediante ao panorama apresentado, questiona-se ao redor das alterações da mulher no pós-parto, quais os fatores que se relacionam com a prática de atividade física no período pós-parto? Quais os benefícios que levam a melhora da qualidade de vida da mulher? E por fim, quais as melhores opções de atividade física para a puérpera? Desta forma, optou-se por realizar uma revisão sistemática com o objetivo de investigar os principais fatores que comprovam a importância da atividade física para a mulher em sua totalidade.

Os resultados deste estudo nortearão profissionais da área da saúde para orientação e direcionamento de um programa de atividades e exercícios físicos voltados para a saúde e qualidade de vida da mulher no pós-parto.

Esta pesquisa tem como objetivo sustentar a expectativa da prática de exercícios físicos nos primeiros meses pós-parto embora, a mulher ainda tenha receios e desconhecimento de treinamentos e modalidades que podem ser adaptadas para o seu grupo, sem influenciar a amamentação ou tornar-se uma complicação.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma revisão sistemática, desenvolvida com artigos originais, publicados no período de 2006 a 2015. A escolha deste recorte temporal se deve ao crescimento dos estudos relacionados à saúde da mulher e a expansão da necessidade de prevenção e manutenção da saúde.

As bases eletrônicas consultadas foram: Lilacs e Scielo. Para a busca e seleção dos artigos, utilizaram-se os procedimentos: palavras-chave, na língua portuguesa: “mulher”, “saúde da mulher”, “atividade física”, “exercício físico”, “qualidade de vida”, “pós-parto”. A busca se limitou aos artigos escritos em português.

Os artigos identificados pela estratégia de busca inicial foram avaliados independentemente por dois autores, conforme os seguintes critérios de inclusão: (1) população (mulheres, gestantes e/ou com filhos); (2) intervenção (exercício físico, saúde e qualidade de vida); (3) desfecho (influência e orientações da prática de exercício físico no pós-parto). Aqueles aprovados pelos dois pesquisadores eram incluídos no estudo, e os que apresentassem discordância eram submetidos a um terceiro avaliador. Foram excluídos artigos com equívocos metodológicos e que não atendiam à proposta do estudo.

Foram encontrados e analisados 25 artigos, retiradas as referências cruzadas redundantes, constantes em mais de uma base, foram selecionados 15 artigos, mas incluídos somente 12. Entre as amostras somente 3 artigos relataram experiências diretas com mulheres no período pós-parto, 1 deles com gestantes e 8 com o sexo feminino.

Após a leitura dos artigos, com base nas categorias temáticas, as informações foram registradas em uma ficha catalográfica para cada trabalho, cujo roteiro conteve os dados: autor, ano, local do estudo, objetivo, tipo do estudo, amostra, técnica utilizada, parâmetros mensurados e resultados que compuseram as variáveis do estudo.

A organização dos dados dos artigos foi realizada, após as leituras – analítica e sintética, em seguida foram classificadas em categorias como forma de facilitar a apresentação dos achados, as quais serão apresentadas á seguir.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para o processo de análise, os resultados foram organizados nas seguintes temáticas - (I) Consumo alimentar pré e pós-parto, (II) Atividade física e a mulher, (III) Percepção da imagem corporal, (IV) Saúde e qualidade de vida da mulher.

3.1. Consumo alimentar pré e pós-parto

Segundo a SBME é recomendado o consumo de no mínimo 1800kcal/dia para gestantes e lactantes, como forma de assegurar os nutrientes da dieta para mãe e bebê, e adverte sobre a prática de dietas com valor energético menor que 1500kcal/dia, dietas líquidas e o uso de medicamentos para a perda de peso durante a amamentação, o que alerta sobre o resultado encontrado no estudo de Castro *et al.* (2006) onde o consumo calórico médio pós-parto passou a ser menor do que o recomendado durante a gestação, sendo que no pós-parto cerca de 60% delas restringiram a prática de atividade física em 20%, e outras 40% dobraram o percentual de inatividade física.

Quadro 1– Trabalhos relacionados á categoria de consumo alimentar pré e pós-parto.

AUTORES	AMOSTRA	PARÂMETROS ANALISADOS	RESULTADOS
CASTRO; KAC; SICHIERI (2006)	430 mulheres, 18 a 45 anos	Peso pré-gestacional, ganho de peso na gestação, velocidade da perda de peso pós-parto, duração e intensidade da amamentação, atividade física, alimentação, idade, renda, escolaridade, estado civil, paridade	As mulheres mudaram suas dietas mas sem adequá-las a alimentação saudável, diminuindo o consumo tanto em qualidade quanto em quantidade.
COSTA <i>et. al</i> (2009)	69 mulheres entre 20 e 59 anos	Peso, altura, circunferência da cintura, IMC, informações demográficas, socio-econômicas, consumo alimentar, nível de atividade física, índice de estilo de vida	O menor nível de atividade física e o elevado consumo diário de alimentos hipercalóricos podem explicar o aumento da CC das mulheres.
FORTE <i>et. al</i> (2015)	61 mulheres no pós-parto, média 28 anos, 55 casadas, 26 com excesso de peso	Idade, consumo alimentar diário na gestação, ganho de peso gestacional, retenção nos primeiros 3 meses pós-parto	Quanto maior o ganho de peso gestacional, maior a retenção de peso nos 3 primeiros meses.

A diminuição de atividade física e o aumento do consumo calórico pós-parto podem contribuir para o aumento do percentual de gordura dificultando a perda de peso posteriormente. Ainda sobre gasto calórico, lactantes no primeiro semestre pós-parto tem um gasto energético estimado de 675kcal/dia e no segundo semestre de 460kcal/dia (ACCIOLY, LACERDA E AQUINO, 2009), ou seja, o primeiro ano pós-parto revela-se como uma oportunidade para a mulher rever seus hábitos alimentares e aparece ainda como uma excelente ocasião para a prática de atividade física como forma de equilibrar as necessidades do corpo.

Tem-se constatado por Forte *et. al* (2015) que a retenção de peso nos 3 primeiros meses no pós-parto não possui associação significativa entre o aumento de peso e IMC pré-gestacional adequado (19,8 a 26,0), sobrepeso (26,0 a 29,0) e obesidade (<29,0), em contrapartida as mulheres ativas demonstraram menor retenção de peso comparadas às sedentárias. Já sobre a abordagem nutricional materna, Francisqueti *et. al* (2012) afirmam que o excesso de peso é mais comum entre gestantes do que a desnutrição, o que pode influenciar no estado nutricional do recém-nascido e na maior dificuldade de perda de peso pós-parto. Portanto é possível que quanto maior o ganho de peso gestacional maior o risco de influenciar negativamente no peso do recém-nascido.

Como parte do processo de envelhecimento temos as diversas alterações hormonais que as mulheres transcorrem com o passar dos anos, onde Costa *et. al* (2009) constataram que mulheres com mais de 35 anos tendem a associar o baixo nível de atividade física junto com o consumo de alimentos com alta densidade calórica, e portanto, a possibilidade de alcançarem a obesidade e adquirirem doenças cardiovasculares, hipertensão ou diabetes mellitus é alta. Em artigo do mesmo ano foram encontradas alterações significativas em estudo longitudinal no aumento do índice de massa corporal em mulheres a partir dos 20 anos (COELHO, ASSIS E MOURA, 2009), sinal de que a faixa etária pode significar fator negativo na relação envelhecimento-saúde-qualidade de vida e pode ter sua ação minimizada através da atividade física.

A gestação tem aparecido como um dos fatores para o desenvolvimento da obesidade devido ao ganho de peso excessivo durante a gestação e a retenção pós-parto, desta forma o ideal seria a realização de atividade física em conjunto com uma dieta adequada (AMORIM *ET. AL*, 2007) evitando desta forma doenças crônicas recorrentes do aumento excessivo de peso como por exemplo doenças cardiovasculares e respiratórias. Ainda sobre obesidade na gestação, Francisqueti *et.*

al (2012) apresentam a relação do aumento do IMC materno associado com o peso do recém-nascido e a maior incidência de macrossomia, além de hipertensão gestacional e elevada frequência de distúrbios neonatais.

Todos os estudos desta categoria mostraram que a obesidade e sedentarismo estão em sua maior parte entre mulheres com menor renda familiar e baixa escolaridade, o que nos remete á falta de orientação e direcionamento de profissionais da área da saúde quanto a importância da relação atividade física-alimentação para a prevenção e manutenção da saúde, além disso, gestantes e puérperas tem maiores chances de se tornarem obesas e/ou sedentárias em razão das mudanças e tranformações que ocorrem com a chegada de um filho, como por exemplo a rotina e falta de apoio familiar (QUEIRÓS, 2007).

3.2. Mulher e Atividade Física

Estudos como o de Girdwood *et. al* (2011) abrangem a importância da atividade física para a mulher, pois puderam ser percebidas melhoras biopsicossociais em praticantes de atividade física regular. Araújo e Araújo (2000) exploram a importância da estimulação da prática de atividade física no cotidiano da população, através das políticas públicas, educação infantil e planejamento familiar. Inclusive, esta necessidade esta direcionada também com questões sociais e econômicas, uma vez que a mulher possui o direito de se manter ativa e possui gastos com saúde individual e da família.

O estudo de Jonck *et al.* (2014) mostram que mulheres solteiras em comparação com as casadas e com filhos, possuem maior percepção sobre a importância da prática de exercícios para a saúde, isto pode ocorrer em razão das responsabilidades agregadas ao novo estado de relacionamento, pois surgem novos interesses e valores entre casais que pretendem constituir família, como por exemplo promover o sucesso profissional. Em contraste com Kac *et. al* (2007) o fator sociodemográfico se difere no que diz a baixa renda, maior paridade e baixa escolaridade, apesar da faixa etária ser análoga nem todas as mulheres pesquisadas por Jonck *et. al* (2014) possuíam filhos, 187 de 400 mulheres participantes do estudo, ou 46,7% das entrevistadas.

Sob o mesmo ponto de vista Fonseca e Rocha (2012) e Chipperfield *et. al* (2008) concordam sobre a prática regular de exercícios físicos ser um importante aliado da saúde e minimização da ação do envelhecimento, inclusive tem destaque

para a manutenção da independência nas atividades cotidianas. A participação em diferentes atividades físicas vem sempre sendo incentivada devido aos seus benefícios à saúde, pois melhora a qualidade de vida em contextos que variam desde o simples prazer da prática até os benefícios físicos, psicológicos, sociais, e, portanto atinge todas as faixas etárias e circunstâncias como no período pós-parto.

Quadro 2 – Trabalhos relacionados à categoria de Mulher e Atividade Física

AUTOR (ES)	AMOSTRA	PARÂMETROS ANALISADOS	RESULTADOS
KAC et. al (2007)	478 mulheres, entre 15 e 45 anos	Cor de pele, idade, renda familiar total, paridade, tipo de parto, estado marital, habito de fumar, trabalho durante a gestação, idade gestacional de nascimento, atividade física no trabalho e no lazer	Mulheres pretas e pardas, mais velhas, com maior paridade (3 ou mais), baixa renda, parto normal com idade entre 30 e 45 anos realizam maior atividade no lazer.
JONCK et. al (2014)	400 mulheres entre 20 e 59 anos, desenvolvido entre 2012 e 2013	Idade, escolaridade, estado civil, paridade, cor da pele, renda, peso, estatura, IMC, e atividade física pelo IPAQ.	58-76% foram consideradas suficientemente ativas, do total 58,7% moram com parceiros, 81,8% tem ensino superior, 74,5% classe economica B, 46,8% não possuem filhos, 74% tem peso normal.
FONSECA; ROCHA (2012)	Gestantes	Atividade física, alterações fisiológicas durante a gestação e crescimento fetal	Mulheres que praticam atividade física podem manter o seu treinamento durante uma gravidez normal desde que esteja em boa saúde e em constante monitoramento, com programa de exercícios individualizado e flexível.

Segundo a SBME para as mulheres no pós-parto, caso não existam complicações a atividade física inicia-se 30 dias após o parto normal e 45 dias após a cesariana, aplicando-se os mesmo princípios utilizados para a população em geral, sendo que o retorno às condições pré-gestacionais dependerá do nível de atividade física que a mulher mantiver durante a gestação. Desta forma, recomenda-se que os exercícios físicos devam considerar condicionamento cardiorrespiratório, *endurance*,

força muscular, composição corporal e flexibilidade, e sua prescrição atenda as seguintes características:

1. Determinar modalidade, duração, frequência, intensidade e modo de progressão;
2. Realizar exercícios aeróbicos durante 30 minutos, 3 vezes na semana, em intensidade moderada;
3. Cumprir-se na maior parte dos dias da semana, com sessões entre 30 e 90 minutos, de forma contínua ou não;
4. Intensidade da fase aeróbica moderada, como 40 a 75% do $VO_{2máx}$ ou 55 a 85% da $FC_{máx}$, o que corresponde em geral à escala de Borg de 3 a 5 ou 12 a 13, conforme escala preferida (0-10 ou 6-20, respectivamente);
5. Exercício de força recomenda-se duas séries de 8 a 10 repetições, em duas ou três vezes na semana, com intensidade de aproximadamente 60% de uma repetição máxima;
6. Realizar alongamento e mobilidade articular e/ou atividade principal em menor intensidade como aquecimento;

Um bom programa de treinamento garantirá que a puérpera tenha seus objetivos alcançados e mantenha-se motivada para a prática regular de exercício físico. Visto que a mulher se diferencia do homem em diversos aspectos sobretudo, na fisiologia do exercício, o treinamento deve visar o nível de aptidão física pré e pós-parto bem como sua condição física e psicológica atual. Por conseguinte Sternfeld *et al.* (1995) mostraram que a prática de atividade física ou esporte contribui positivamente para a manutenção das condições mentais e emocionais da gestante e da mulher no pós-parto.

Mulheres adultas possuem maior percentual de gordura corporal o que resulta em menor eficiência termorregulatória, possuem menor volume de fibras I e II o que confere menor potência e *endurance* muscular, menor consumo máximo de oxigênio (O_2), menor débito cardíaco decorrente do menor volume sistólico, menor capacidade de transporte de O_2 , devido às alterações do ciclo menstrual, tornando o desempenho desportivo da mulher 6 a 15% menor do que os homens, embora possuam a mesma capacidade de adaptação ao treinamento (LEITÃO *et al.*, 2000), portanto é de se esperar que as alterações fisiológicas ao longo e após a gestação se desorganizem.

Algumas modificações segundo Queirós (2007) são o aumento do consumo de O₂ em repouso, do débito cardíaco, do volume sanguíneo, da FC de repouso, a maior quantidade retida de água na gestação, existe ainda a variação do tamanho uterino, alteração das mamas, além das implicações inerentes ao parto, seja ele normal ou cesária. Desta forma, é claro que as peculiaridades do período dificultam a retomada dos bons hábitos, mas não constitui uma limitação.

3.3. Percepção da imagem corporal

As academias de ginástica nos dias atuais se caracterizam por ser um local próprio para a prática de exercício, direcionado para indivíduos que em sua maioria não tem compromisso profissional com o esporte, e tem como objetivo buscar qualidade de vida e saúde. Costa *et al.* (2015) encontraram uma maior insatisfação com a imagem corporal pelas mulheres em academias, e mostraram que essa negatividade aparece como influenciador na frequência dos treinos, pois a busca pela muscularidade é muito presente e transforma o pensamento de que partes específicas do corpo das mulheres não se adequa aos padrões do ambiente, em contrapartida Bevilaqua, Daronco e Balsan (2012) apontam que mesmo a maioria das mulheres mostrando insatisfação com sua imagem corporal, mulheres que praticam atividade física apresentam mais auto-estima.

Entende-se que as academias de ginásticas e musculação porventura venham a torna-se uma limitação para a mulher que não está satisfeita com o seu atual corpo, pois pode existir um conflito de motivação intrínseco e extrínseco levando futuramente ao “burnout”, indica-se, portanto que sejam instigadas á descobrir outros ambientes que sejam agradáveis para a prática de exercício físico, como por exemplo parques, quadras, praças, academias ao ar livre ou modalidades diferenciadas que podem ser praticadas até mesmo no próprio lar.

Penna *et. al* (2006) mostraram que o otimismo das puérperas está direcionado ao nascimento do seu filho saudável e a medida que a rotina aparece, as dificuldades e entraves passam a ser mais facilmente percebidos por elas. As mulheres apresentaram notável desvalorização de si mesmas, e quando questionadas sobre o seu corpo, elas declaram mudanças como aparecimento de estrias, abdome saliente e sobrepeso recorrentes da gestação e se apresentam dispostas a contornar a situação, apesar de não possuírem uma previsão para essa ação. Com efeito Bevilaqua, Daronco e Balsan (2012) comprovam que mulheres que praticam atividade física tem mais auto-estima mesmo insatisfeitas com a sua imagem corporal, no estudo de

Penna *et. al* (2006) o questionário foi realizado nos primeiros 30 dias pós parto e portanto pode não ter sido tempo o bastante para que percebessem as reais alterações corporais.

A obesidade é um fator fortemente ligado á imagem corporal, pois estudos como o de Pessanha *et. al* (2013) e Marcuzzo *et. al* (2012) afirmam que a mulher com excesso de peso tende a distorcer mais a sua figura real do corpo, assim como mostram Costa *et. al* (2015) que quanto menor o IMC mais a dependência por exercício físico, oque dirige á atenção tanto ao alto quanto ao baixo IMC, pois de todas as forma os indivíduos procuram estratégias para encontrar a seu melhor molde apesar de que, as alterações constantes dos padrões culturais tornam essa busca constante e incessante.

Quadro 3. Trabalhos relacionados á categoria de percepção da imagem corporal.

AUTOR (ES)	AMOSTRA	PARÂMETROS ANALISADOS	RESULTADOS
BEVILAQUA; DARONCO; BALSAN (2012)	47 mulheres de 40 a 83 anos praticantes de exercício físico	Percepção de imagem corporal, escala de auto-estima, avaliação socio-econômica e antropométrica	78,7% mostraram insatisfação. Mulheres que praticam atividade física regularmente apresentaram mais auto-estima mesmo insatisfeitas com a imagem corporal.
COSTA; TORRE; ALVARENGA (2015)	100 desportistas, dentre eles 67 mulheres	Massa corporal, estatura, tempo de frequência na academia e objetivos da prática	Não foi encontrada correlação entre a pratica de exercício com a insatisfação da imagem corporal, mas sim entre o IMC e a imagem corporal. Muito tempo na academia é negativo.
PENNA; CARIRANHA; RODRIGUES (2006)	8 puérperas, entre 15 e 30 dias após parto, 17 a 39 anos, 3 primíparas e 5 múltíparas, baixo nível socioeconômico	Sentimentos, experiências, opiniões, atitudes, valores, motivações	Notável desvalorização do ser mulher e do autocuidado em função da prioridade de atenção ao bebê.

A busca pela melhor aparência é algo que acompanha a sociedade e os padrões impostos, e, portanto envolve diversos fatores socioculturais compreendidos por fatores psicológicos, sociais, culturais e biológicos (DAMASCENO *et. al*, 2006). Dessa maneira é interessante que o tipo de exercício físico seja especificamente determinado ao individuo com base em suas preferências e conveniências, dado que a

ligação entre auto-estima, bem estar, obesidade, hábitos e regularidade da prática estão envolvidos pela satisfação e prazer da prática e do ambiente.

3.4. Saúde e Qualidade de Vida da mulher

Uma das vertentes da saúde no sentido do período pós-parto são as expectativas e percepção acerca dos sentimentos, mudanças e situações que são construídas a partir da gestação até o nascimento e cotidiano com o bebê, bem como as relações interpessoais que envolvem o parceiro nesse momento em que a mulher necessita de apoio para que não deixe o papel de mãe ocultar o da cônjuge e companheira (PENNA *ET. AL*, 2006). A segurança que o parceiro oferece á mulher nesse momento é essencial para manter a relação interpessoal com a mãe a qual é significativamente determinante sobre o nível de estresse que atinge de 30 a 40% de mulheres no Brasil (LOBATO, MORAES E REICHENHEIM, 2011).

Quadro 4 – Trabalhos relacionados á categoria de Saúde e Qualidade de vida da mulher.

AUTORES	AMOSTRA	PARÂMETROS ANALISADOS	RESULTADOS
KRABBE, S; VARGAS, A.C. (2014)	45 mulheres, entre 50 e 60 anos, praticantes de voleibol, aeróbico e força, sedentárias.	Domínios da Qualidade de vida: físico, psicológico, social e meio ambiente.	Voleibol: possuem valores elevados em todos os domínios; Exercícios combinados: o grau elevado é de aptidão física; Sedentárias: inferior aos outros grupos.
RODRIGUES; LIMA (2012)	78 mulheres com idade acima de 40 anos	Tempo de participação do projeto, nível de escolaridade, estado civil, convivência familiar, renda familiar	Melhora/ manutenção do estado de saúde, da qualidade de vida, aumento do bem estar geral e prevenção de doenças são os principais motivos pela adesão á pratica de ATF por mulheres com mais de 40 anos.
GIRDWOOD; ARAÚJO; PITANGA (2011)	Mulheres com tendência à depressão	Atividade física e bem estar, atividade física e depressão, saúde e qualidade de vida	A prática da atividade física deve visar os aspectos fisiológicos, estéticos mas também os efeitos nos aspectos social, no estilo de vida mais saudável bem como o hábito a alimentação saudável.

A depressão altera a forma que a pessoa tende a ver a vida, como sente a realidade e como manifesta suas emoções, Girdwood *et al.* (2011) discorrem sobre a importância da atividade física na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, além de melhorar o fluxo de sangue para o cérebro, ajuda na capacidade de lidar com problemas e o estresse, além do mais auxilia na recuperação da auto-estima, ao diminuir com os níveis de ansiedade e estresse que estão adjacentes muitas vezes com a desordem familiar, desamparo, luto, entre outros, torna-se um tratamento eficaz contra a depressão.

Em pesquisa de Rodrigues e Lima (2012) a melhora da qualidade de vida aparece em 2º lugar nas pesquisas, logo abaixo da melhora/ manter o estado de saúde, diferente dos estudos mais recentes de Costa *et al.* (2015) o qual coloca para as mulheres a saúde e a estética em primeiro lugar de importância, pode ser que o ambiente em que as pesquisas tenham sido realizadas tenha alterado as respostas aos questionários, pois a primeira foi feita em um projeto acadêmico e a segunda dentro de academias.

Percebe-se que as mulheres buscam a atividade física em prol de maior bem estar e saúde em geral, seja física ou psicológica, e que a partir de certa idade o interesse em diminuir o percentual de gordura e prevenir doenças cai bruscamente, os próprios Krabbe e Vargas (2014) citam que mulheres na faixa dos 50 anos de idade já realizam atividade física objetivando o prazer, saúde, convivência, assim como bem estar e diminuição das dores musculares e articulares.

A qualidade de vida está intrínseca ao processo de envelhecimento, pois nas alterações voltadas à aptidão física estão os domínios físicos, social, psicológico e no meio ambiente de cada indivíduo ou grupo. Krabbe e Vargas (2014) corroboram com Rodrigues e Lima (2012) e Girdwood *et al.* (2011) quando concluem a importância da atividade física para o bem estar e qualidade de vida.

Em relação aos diferentes tipos de exercício físico, Krabbe e Vargas (2014) discursam sobre a prática de exercícios combinados (aeróbico e musculação) e esportes coletivos (voleibol), em razão da melhora da aptidão física por meio do trabalho físico é muito maior nos exercícios combinados, enquanto no esporte ocorre maior manutenção das capacidades fisiológicas e metabólicas, não obstante Ashrafina *et al.* (2015) realizaram um estudo sobre os efeitos do Pilates em mulheres no pós-parto, o grupo de intervenção realizou atividades 30 minutos em 5 dias na semana, por 8 semanas consecutivas e quando comparadas com o grupo controle relataram menor fadiga física, mental, maiores níveis de atividade e motivação.

Considerando as circunstâncias da mãe no pós-parto e acatando as recomendação da ACOG, exercícios em casa são uma ótima opção para mulheres que não querem deixar seus filhos para se exercitar, pois apresentam menos barreiras relacionadas com a ligação entre mãe-bebê melhorando a força de vontade e motivação (ASHRAFINIA *ET AL.*, 2015), dentro desta perspectiva podem ser realizados desde alongamentos, yoga, até exercícios estáticos ou dinâmicos com o peso do filho como sobrecarga, desde que estejam ambos confortáveis.

Atualmente é possível encontrar com grande facilidade principalmente, em mídias sociais programa de exercícios em que a mãe trabalha com o filho como sobrecarga ainda que, sejam escassos os estudos científicos que relatam ou direcionam para esta atividade peculiar. Para o treino de resistência muscular, a mulher no pós-parto tem a oportunidade de promover a adaptação do organismo quanto á postura, fortalecimento da musculatura paravertebral lombar, cintura escapular, e preferencialmente os grandes grupos musculares, inclusive é indicado que seja utilizado o próprio peso corporal ao invés de aparelhos de musculação (NASCIMENTO *ET AL.*, 2014), compreende também treinamento funcional e treino em circuito.

Entre os exercícios aeróbicos são indicadas as caminhadas, corrida, bicicleta estacionária, natação, hidroginástica, danças ou ginástica aeróbica, desde que a intensidade seja controlada a partir do VO₂ máximo ou FC máxima, conforme prevê a ACOG e conduz Nascimento *et al.* (2014).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

São fatores que influenciam a puérpera na prática ou não de atividade física: faixa etária, nível de escolaridade, IMC, auto-estima, hábitos alimentares, tempo livre, ambiente, tipo de exercício, número de filhos, renda, falta de orientação e acompanhamento adequados, isto é, aspectos que constroem uma esfera motivacional favorável á realização da prática de atividade física.

É essencial reforçar a importância de se tornar um hábito a prática de exercício físico assim como atividades do cotidiano como higiene, se deslocar ou se alimentar. O exercício físico é seguro para a lactante e conveniente para a mãe no período pós-parto por contribuir com a reestruturaração do organismo. A proposta é estimular a mulher em construir uma dieta de acordo com a atividade física adequada em cada fase do pós-parto, pois apesar das mudanças e alterações do corpo e mente, as

opções de práticas são muito variadas o que contribui para cada momento em todas as suas especificidades.

A variedade de exercícios físicos indicados englobam modalidades como yoga, pilates, circuito funcional, musculação, danças, bicicleta ergométrica, corrida, caminhada, natação, hidroginástica, ginásticas em geral, esportes coletivos ou individuais, desde que sejam muito bem definidos objetivo, duração, frequência, intensidade e modo de progressão. Cabe ao profissional de Educação Física utilizar de seu conhecimento e realizar o acompanhamento necessário para que a mulher alcance um resultado expressivo e mantenha o estímulo constante.

Diante desta revisão sistemática é notável a dificuldade de profissionais da saúde, inclusive do profissional de Educação Física, em se posicionar quanto á prática de atividade física no pós-parto, inclusive até o momento não existem estudos de profissionais de Educação física relacionados com mulheres no pós-parto e qualidade de vida, entretanto é possível encontrar dados suficientes da área da fisiologia, humanas e ciências médicas para compartilhar os benefícios quanto á melhora da saúde e bem estar geral em prol da qualidade de vida.

Sugere-se que sejam realizados estudos que contribuam para a orientação e direcionamento de mulheres que por diferentes motivos tenham dificuldade em retomar ou iniciar um programa de exercícios em prol de melhorar a qualidade de vida, pois a ocorrência da gestação pode ser a mais deslumbrante e intensa mudança na vida de uma mulher, o que torna imprescindível a atenção e o controle ás necessidades da relação corpo-mente-espírito como forma de estender as experiências e sentimentos positivos ao longo da vida.

REFERÊNCIAS

1. ACCIOLY, E.S.; LACERDA, C.; AQUINO, E.M. **Nutrição em Obstetrícia e Pediatria**. 2. Ed. São Paulo: Editora: Guanabara Koogan, 2009.
2. AMORIM A.R.; LINNE Y.M.; LOURENCO P.M.; **Diet or exercise, or both, for weight reduction in women after childbirth**. Cochrane Database Systematic Reviews (3), CD005627;2007.
3. ARAÚJO, D.S.M.S.; ARAÚJO, C.G.S. **Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos**. Rev. Bras Med Esporte – Vol.6, n.5, set/out, 2000.

4. BARROS, S.M. **Enfermagem Obstétrica e Ginecológica**. São Paulo: Roca, 2002.
5. BEVILAQUA, L.A.; DARONCO, L.S.E.; BALSAN, L.A.G. **Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal e auto-estima em mulheres ativas**. *Salusvita*, Bauru, v.31, n.1, p. 55-69, 2012.
6. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. **Área técnica da Mulher. Parto, aborto e puerpério: assistência humanizada à mulher**. Brasília : Ministério da Saúde, 2001.
7. CASTRO, M.B.T.; KAC, G.; SCHIERI, R. **Padrão de consume alimentar em mulheres no pós-parto atendidas em um centro municipal de saúde do Rio de Janeiro, Brasil**. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 22(6):1159-1170, jun,2006.
8. COELHO, M.S.P.H.; ASSIS, M.A.A.; MOURA, E.C. **Aumento do índice de massa corporal após os 20 anos de idade e associação com indicadores de risco ou de proteção para doenças crônicas não transmissíveis**. *Arq Bras Endocrinol Metab*. 2009;53/9.
9. COSTA, P.R.F. *et. al.* **Mudança nos parâmetros antropométricos: a influência de um programa de intervenção nutricional e exercício físico em mulheres adultas**. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 25(8): 1763-1773, ago, 2009.
10. COSTA, A.C.P.; TORRE, M.C.M.D.; ALVARENGA, M.S. **Atitudes em relação ao exercício e insatisfação com a imagem corporal de frequentadores de academia**. *Rev. Bras Educ Fís Esporte*. São Paulo – 29(3): 453-64. Jul/set, 2015.
11. CHIPPERFIELD, J.G. *et. al.* **Differential determinants of men's and women's everyday physical activity in later life**. *Journal Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 63(4), S211-S218, 2008.
12. DAMASCENO, V. O. *et. al.* **Imagem corporal e corpo ideal**. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v. 14, n. 1, p. 87-96, 2006.
13. FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Miniaurélio Século XXI Escolar: O minidicionário da lingua portuguesa / Aurélio Buarque de Holanda Ferreira; Coordenação de edição, Margarida dos Anjos, Marina Baird Ferreira; lexicografia, Margarida dos Anjos...[et al.]** 4. Ed. Re. Ampliada. – Rio de Janeiro : Nova Fronteira, 2001.
14. FRANCISQUETI, F.V. *et. al.* **Estado nutricional materno na gravidez e sua influência no crescimento fetal**. *Rev. Simbio-Longias*, V.5, n.7, Dez, 2012.

- 15.FONSECA C.C.; ROCHA, L.A. **Gestação e atividade física: Manutenção do programa de exercícios durante a gravidez.** Rev Bras Ci e Mov 2012;20(1): 111-121.
- 16.FORTE, C.C. *et. al.* **Relação entre a retenção de peso nos primeiros três meses pós-parto com ganho de peso e ingestão alimentar durante a gestação.** Rev. Bras. Saúde Matern. Infant., Recife, 15(3): 279-287, jul/set, 2015.
- 17.GIRDWOOD, V.M.O.; ARAÚJO, I.S.; PITANGA, C.P.S. **Efeitos da Atividade físicano tratamento da depressão da mulher.** Rev. Baiana de Saúde Pública. V.35, n.3, p.537-547, jul/set, 2011.
- 18.JONCK, V.T.F. *et. al.* **Prevalência de atividade física em mulheres.** Rev. Bras. Promoç Saúde, Fortaleza, 27(4): 533-540, out/dez, 2014.
- 19.KAC, G. *et. al.* **Fatores associados à prática de atividade física no lazer em mulheres no pós-parto.** Rev. Bras Med Esporte – Vol. 13, N.2, mar/abr, 2007.
- 20.KRABBE, S.; VARGAS, A.C. **Qualidade de Vida percebida por mulheres em diferentes tipos de exercício físico.** Rev. Kairós Gerontologia, 17(2), p.193-204, jun, 2014.
- 21.LEITÃO M. B. *et. al.* **Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde na mulher.** Rev Bras Med Esporte. 2000; 6(6):215-220.
- 22.LOBATO, G.; MORAES, C.L.; REICHENHEIN, M.E. **Magnitude da depressão pós-parto no Brasil: uma revisão sistemática.** Rev. Bras. Saude matern. Intanf., Recife, 11(4): 369-379, out./dez., 2011.
- 23.MALDONADO M.T. **Psicologia da gravidez.** 16ª ed. São Paulo (SP): Saraiva; 2002.
- 24.MARTINS, A.B.; RIBEIRO, J.; SOLER, Z.A.S.G. **Proposta de exercícios físicos no pós-parto. Um Enfoque na atuação do enfermeiro obstetra.** Invest Educ Enferm. 29(1), 2011.
- 25.MARCUZZO, M.; PICH, S.; DITRICH, M.G. **A construção da imagem corporal de sujeitos obesos e sua relação com os imperativos contemporâneos de embelezamento corporal.** Interface – Comunic., Saude, Educ., v.16, n.43, p.943-54, out/dez, 2012.

26. MOTA, J. **Atividade Física no lazer**. Reflexões sobre a sua prática. Livros Horizonte, 1997.
27. NAHAS, M.V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida**. Londrina (PR): Midiograf, 2001.
28. NASCIMENTO, S.L. *et al.* **Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura**. Rev. Bras Ginecol Obstet. 36(9): 423-31, 2014.
29. PENNA, L.H.G.; CARINHANHA, J.L.; RODRIGUES, R.F. **A mulher no pós-parto domiciliar: uma investigação sobre essa vivência**. Esc Anna Nery R Enferm. 10(3): 448-55, dez, 2006.
30. PESSANHA, A. *et al.* **Insatisfação com a imagem corporal no período pré-gestacional e fatores associados**. Rev. Psicologia e Saúde, v.5,n.2, p. 92-101, jul./dez, 2013.
31. QUEIRÓS, A.S.M. **Atividade Física no período pós-parto**. (Monografia do curso de Desporto e Educação Física) Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. 2007.
32. RIBEIRO, P.S. **O papel da mulher na sociedade**; *Brasil Escola*. Disponível em <<http://brasilecola.uol.com.br/sociologia/o-papel-mulher-na-sociedade.htm>>. Acesso em 01 de julho de 2016.
33. RODRIGUES, A.P.; LIMA, R.C. **Motivos de Adesão à prática de atividade física em mulheres acima de 40 anos de idade**. (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física – Bacharelado) Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais, 2012.
34. SOUZA, V.D.B. A internacionalização de marca dos principais clubes de futebol brasileiro. 2015. Ouro Preto, 25f. **Monografia** (Graduação). Universidade Federal de Ouro Preto – UFOP, Ouro Preto. 2015.
35. THE AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS. **Frequently asked questions**. Faq131. Labor, Delivery, and Postpartum care. Jun, 2015.

GLOSSÁRIO

Macrossomia: é uma doença que se caracteriza pelo excesso de peso em recém-nascidos, e esta associada à condição materna durante o seu desenvolvimento.

Diabetes Mellitus: doença metabólica caracterizada pelo aumento anormal de glicose no sangue.

Muscularidade: sinônimo de musculatura.

Burnout: (em relação ao exercício físico) é causado por elementos negativos que influenciam na motivação do indivíduo e como consequência crônica provoca o abandono ou aversão a atividade física, exercício ou esporte em razão do esgotamento psicofisiológico.

Paridade: Refere-se ao parto (parir) e significa a quantidade de partos que a mulher se submeteu.

Primípara: quando a mulher obteve um único parto.

Multípara: quando a mulher obteve mais de dois partos.