

# O IMPACTO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL DAS MULHERES DURANTE O CICLO GRAVÍDICO-PUERPERAL: REVISÃO INTEGRATIVA

*The impact of physical activity practice on women's mental health during the pregnancy-puerperal cycle: integrative review*

Luisa Colares Ribeiro<sup>1</sup>

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0388-289X>

Cristiane Rodrigues da Rocha<sup>1</sup>

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-5658-0353>

## Resumo

**Introdução:** O período gestacional compreende um período de intensas mudanças físicas, psíquicas e sociais, havendo um aumento do risco de sofrimento mental. A experiência de gestar aliado ao aumento da carga hormonal pode desencadear ou exacerbar problemas de saúde mental, onde a depressão e a ansiedade são altamente prevalentes. Assim faz-se necessário cuidados especiais e estratégias para a manutenção do bem-estar da mulher, como a prática de atividades físicas. **Objetivo:** Verificar o impacto da atividade física na saúde mental de gestantes e puérperas a partir do que há descritos em produções científicas. **Materiais e métodos:** Trata-se de um estudo do tipo revisão integrativa realizado nas bases de dados LILACS, MEDLINE, Web of Science, CINAHL e Embase utilizando os descritores Exercício físico, Atividade física, Gravidez, Período Pós-Parto, Saúde Mental com associação entre eles através dos operadores booleanos AND e OR com o marco temporal de 2017-2022. **Resultados:** 17 estudos foram incluídos e analisados na revisão. A maioria dos estudos demonstram uma influência positiva na saúde mental das gestantes que realizavam a prática de atividade física, através da diminuição dos sintomas depressivos no pós-parto. **Conclusão:** É fundamental a assistência do enfermeiro obstetra à mulher no ciclo gravídico-puerperal trabalhando com a perspectiva da manutenção da saúde não só física, mas também com a mental propondo estratégias de prevenção de depressão pós-parto como através da realização de atividade física.

**Palavras-chave:** saúde da mulher; gravidez; saúde mental; exercício físico.

## Abstract

**Introduction:** The gestational period comprises a period of intense physical, psychological and social changes, with an increased risk of mental suffering. The experience of gestating together with the increase in the hormonal load can trigger or exacerbate mental health problems, where depression and anxiety are highly prevalent. Thus, special care and strategies are necessary for the maintenance of women's well-being, such as the practice of physical activities. **Objective:** To verify the impact of physical activity on the mental health of pregnant and postpartum women based on what has been described in scientific productions. **Materials and methods:** This is an integrative review study carried out in the LILACS, MEDLINE, Web of Science, CINAHL and Embase databases using the descriptors Exercise, Physical activity, Pregnancy, Postpartum Period, Mental Health with association between them through the boolean operators AND and OR with the time frame of 2017-2022. **Results:** 17 studies were

included and analyzed in the review. Most studies show a positive influence on the mental health of pregnant women who practiced physical activity, through the reduction of depressive symptoms in the postpartum period. **Conclusion:** The obstetric nurse's assistance to women in the pregnancy-puerperal cycle is essential, working with the perspective of maintaining not only physical health, but also mental health, proposing strategies to prevent postpartum depression, such as through physical activity.

Keywords: women's health; pregnancy; mental health; physical exercise.

**Keywords:** women's health; pregnancy; mental health; exercise

## Introdução

O período gestacional compreende um período aproximado de 40 semanas, sendo caracterizado por intensas mudanças físicas, psíquicas e sociais, sendo um momento gerador tanto de situações positivas quanto negativas<sup>1</sup>. As alterações desse período podem levar a quadros de edema, aumento do peso corporal, frouxidão ligamentar, náuseas, mal-estar e alterações no padrão de sono<sup>2</sup>.

Já o puerpério é definido como o período em que as modificações provocadas no organismo da mulher pela gravidez e parto retornam ao estado pré-gravídico. Esse período inicia-se com a expulsão da placenta e tem seu término imprevisto. Sendo um momento de repletas mudanças nos aspectos biológicos, psicológicos, emocionais e socioculturais, sendo uma vivência peculiar para cada mulher e família<sup>3</sup>.

Devido a todas as alterações no ciclo gravídico-puerperal há necessidade de cuidados especiais e estratégias para a manutenção do bem-estar da mulher, como a realização de atividades físicas.

A atividade física compreende qualquer movimento corporal realizado pelo indivíduo envolvendo gasto de energia decorrente da contração muscular<sup>4</sup>. Sendo um fator que impacta positivamente no controle de doenças cardiovasculares, aumenta a resistência óssea, além de fortalecer a musculatura abdominal auxiliando na redução do tempo do trabalho de parto e diminuindo conseqüentemente a realização de cesarianas<sup>5</sup>.

A inatividade física na gestação está associada a desfechos desfavoráveis maternos como o ganho de peso excessivo, a obesidade, a diabetes gestacional, a elevação nas taxas de colesterol, baixa força muscular e a pré-eclâmpsia, além de fatores prejudiciais ao recém-nascido como a prematuridade e o baixo peso ao nascer, sendo um fator de risco modificável<sup>6</sup>.

Apesar da atividade física ser reconhecida como uma prática segura e recomendada para todas as gestantes que não apresentam contraindicações clínicas ou obstétricas. A prevalência de mulheres que praticam atividade física na gestação é baixa como demonstram diversos estudos como o apresentado por Coser e Fonseca<sup>7</sup> (em que 85,2% das gestantes não praticavam nenhum tipo de exercício físico e por Silva e Boing<sup>8</sup> (2021) em que a prevalência de atividade física nos trimestres da gestação era de 7,8% no primeiro, 7,3% no segundo e 5,8% no terceiro.

A baixa prevalência acontece devido ao exercício físico ter sido considerado como um tabu para mulheres grávidas por muito tempo, pois acreditava-se que poderia trazer risco tanto

para a mãe quanto para o feto, dessa forma era desestimulado qualquer atividade no período gestacional. Entretanto, atualmente essa prática vem sendo cada vez mais abordada devido a todos os benefícios materno-fetais que a atividade física proporciona<sup>9</sup>.

Recomenda-se a realização de atividades físicas aeróbicas de forma regular por pelo menos 150 minutos por semana com intensidade de leve a moderada<sup>10</sup>. Os exercícios aeróbicos são os mais recomendados para esse período por apresentarem como característica a utilização de oxigênio como principal fonte de energia e para tal demandam um trabalho cardiorrespiratório no transporte e oferecimento de O<sub>2</sub> para os músculos esqueléticos como a prática de caminhadas, natação e hidroginástica<sup>11</sup>.

As recomendações das boas práticas para atividade física na gestação consistem em: evitar a realização de exercícios em momentos de calor extremo, manter uma hidratação antes, durante e após a atividade, evitar atividades que envolvam risco de quedas, trauma abdominal e esportes de contato (por exemplo: futebol, basquete, lutas) assim como de atividades supinas após o primeiro trimestre da gestação<sup>10,12</sup>.

As contraindicações absolutas a realização de exercício físico por gestantes compreende: a doença cardíaca com alterações hemodinâmicas significativas, a doença pulmonar restritiva, a incompetência istmo-cervical, a gestação múltipla com risco para trabalho de parto prematuro, o sangramento uterino persistente no segundo ou terceiro trimestre, a placenta prévia, a ruptura prematura de membranas, a vasa prévia e a pré-eclâmpsia grave<sup>13</sup>.

Enquanto as contraindicações relativas são: anemia severa (hemoglobina <10 mg/dL), arritmia cardíaca, bronquite crônica, diabetes não controlada, obesidade extrema, deficiências nutricionais ou desnutrição, restrição do crescimento intrauterino na gestação atual, limitações ortopédicas e fumantes em excesso (acima de 20 cigarros/dia) na presença de comorbidade. Nessas situações, as gestantes precisam ser avaliadas e acompanhadas de forma rigorosa pelos profissionais de saúde antes de iniciarem a prática de exercícios<sup>14</sup>.

Deve ser levado em conta também a relação entre esse período e as mudanças psicológicas que essa mulher pode sofrer. A experiência de gestar aliado ao aumento da carga hormonal pode desencadear ou exacerbar problemas de saúde mental, onde a depressão e a ansiedade são altamente prevalentes. Assim como pode ocorrer em menor frequência quadros psicóticos que podem acarretar sérias consequências para o binômio mãe-bebê<sup>15</sup>.

Além das alterações ocasionadas pela própria gestação que aumentam o risco para esse sofrimento mental, é importante também relatar como as alterações sociais também influenciam nesse processo. Isso porque, ao engravidar a mulher assume um novo papel identitário na sociedade em que espera que ela perceba esse momento como sublime e de plenitude, sendo representada como algo naturalizado que inicia na concepção e finaliza na feliz experiência da interação entre mãe e bebê. A romantização da gestação e a falta de espaço na sociedade para vivenciar as suas angústias, também agravam o sofrimento psíquico das mulheres durante esse período<sup>16</sup>.

A depressão consiste em um dos distúrbios mentais mais prevalentes na gravidez e no pós-parto, afetando cerca de um quinto das mulheres. A depressão pós-parto tem início nas primeiras quatro semanas pós-parto e apresenta um quadro clínico bastante heterogêneo caracterizado pela presença de fadiga, sintomas de humor deprimido, anedonia, alterações de pensamento e sentimentos de culpabilidade por sentir que não cuida suficientemente do bebê e sente-se incapaz de desempenhar seu papel maternal. A depressão pós-parto tem como principal fator de risco a depressão pré-natal que afeta cerca de 20% das mulheres em idade reprodutiva<sup>17</sup>.

Encontra-se também como fatores de risco para o surgimento de quadros depressivos durante esse período: ausência de suporte social e familiar, gravidez não desejada, dependência de álcool, tabaco ou outras drogas, história de violência doméstica, desemprego e dificuldades financeiras<sup>18</sup>.

Outra situação de sofrimento mental no puerpério que atinge cerca de 50% a 80% das puérperas é a Tristeza Puerperal ou Baby Blue. Que consiste em uma alteração psíquica transitória de intensidade de leve a moderada, frequentemente rápida tendo início no primeiro dia do puerpério e com maior intensidade por volta do quinto dia. Essa situação é caracterizada por um quadro de melancolia, ansiedade, irritabilidade, redução da concentração, insônia e choro fácil. Esse quadro é desencadeado devido à intensa mudança hormonal somada ao estresse do parto e das novas obrigações da maternidade<sup>19</sup>.

Por fim, a psicose pós-parto consiste no quadro mais grave e pouco frequente na população, apresentando sintomas de ansiedade severa, alucinações e delírios. Exigindo um acompanhamento terapêutico e medicamentoso, além de supervisão devido ao risco à mulher e ao bebê. Essa situação apresenta uma prevalência de 1 a cada 1000 partos e tem como fator de risco o histórico de transtorno bipolar<sup>20</sup>.

A partir disso, devido ao aumento do risco de prevalência de sofrimento mental durante o ciclo gravídico puerperal, a justificativa para a realização deste estudo baseia-se na necessidade de maior aprofundamento dessa temática através de como a adoção de mudança de estilo de vida pela prática de atividade física pode melhorar a saúde mental de gestantes e puérperas, assim como na diminuição dos quadros de ansiedade e depressão.

Tendo em vista os fatos apresentados e que a saúde é definida como um completo bem-estar físico, mental e social e os níveis de saúde são expressos através de determinantes e condicionantes<sup>21</sup>, o presente trabalho tem como objetivo verificar o impacto da atividade física na saúde mental de gestantes e puérperas a partir do que há descritos em produções científicas.

## **Materiais e Métodos**

### **Amostra e tipo de estudo**

Trata-se de uma revisão integrativa de abordagem qualitativa, do tipo descritiva. Considera-se a revisão integrativa como uma metodologia mais ampla, que tem como objetivo prover uma síntese dos resultados obtidos em pesquisas por meio de um processo sistemático, rigoroso e ordenado de análise contribuindo assim, para um aprofundamento do conhecimento do tema analisado<sup>22</sup>.

A abordagem qualitativa é recomendada para interpretar fenômenos sociais ou grupais através da observação e formulação do conceito buscando informações referente ao problema pesquisado<sup>23</sup>. A pesquisa configura-se também como descritiva, pois busca especificar, interpretar e descrever os achados do fenômeno analisado<sup>24</sup>.

A pesquisa envolveu riscos mínimos, pois trata-se de uma pesquisa secundária. Dessa forma, os dados já se encontram presentes em outros documentos não sendo necessário a pesquisa com seres humanos. Enquanto os benefícios envolvem o maior aprofundamento da temática fornecendo subsídios para uma estratégia que vise a diminuição dos quadros de sofrimento mental de gestantes e puérperas.

### **Procedimentos**

Para a realização desta revisão integrativa utilizou-se das 6 fases do processo de elaboração (construção da pergunta norteadora; busca ou amostragem na literatura; extração dos dados dos estudos; análise crítica dos estudos incluídos; síntese dos resultados e apresentação da revisão)<sup>22</sup>.

A pergunta norteadora foi elaborada através do acrônimo PEO (*Population, Exposure, Outcome*). Desse modo, este estudo pretendeu responder ao seguinte questionamento: "Qual o impacto da prática de atividade física na saúde mental de mulheres gestantes e puérperas?".

O levantamento dos artigos deu-se por meio das seguintes bases de dados: LILACS, MEDLINE, Web of Science, CINAHL e Embase. O acesso às bases de dados foi realizado através do Portal Periódico Capes via CAFE de modo a obter um acesso a um maior número de artigos disponíveis.

Para a busca dos artigos, foram utilizados os seguintes descritores em português e inglês: Exercício físico (*Exercise*), Atividade física (*Physical activity*), Gravidez (*Pregnancy*), Período Pós-Parto (*Postpartum Period*), Saúde Mental (*Mental Health*). Usando a associação entre eles através dos operadores booleanos AND e OR. A escolha dos descritores foi realizada mediante consulta nos Descritores em Ciências da Saúde (DECS).

A extração dos dados dos estudos inicialmente foi realizada pela leitura do título e do resumo para verificação da adequação à proposta do trabalho para posteriormente ser feita a leitura na íntegra dos artigos selecionados. Nesta etapa fez-se necessário a utilização de um instrumento previamente elaborado de forma que fosse capaz de extrair todos os dados relevantes. Dessa forma, foi utilizado um instrumento adaptado por Ursi dividido em 4 principais blocos: identificação do artigo (título do artigo, título do periódico, autores, país, idioma, ano de publicação), informações da instituição sede do estudo, periódico de publicação e características metodológicas do estudo (objetivo, população, resultados, nível de evidência)<sup>25</sup>.

Para a análise crítica dos estudos incluídos utilizou-se a classificação de nível de evidência da *Agency for Healthcare Research and Quality*, que compreende seis níveis: (I) metanálise de múltiplos ensaios clínicos controlados e randomizados; (II) ensaios clínicos

randomizados; (III) ensaios clínicos não randomizados; (IV) estudo de coorte e de caso-controle; (V) revisão sistemática de estudos descritivos e qualitativos; (VI) estudo descritivo ou qualitativos<sup>26</sup>.

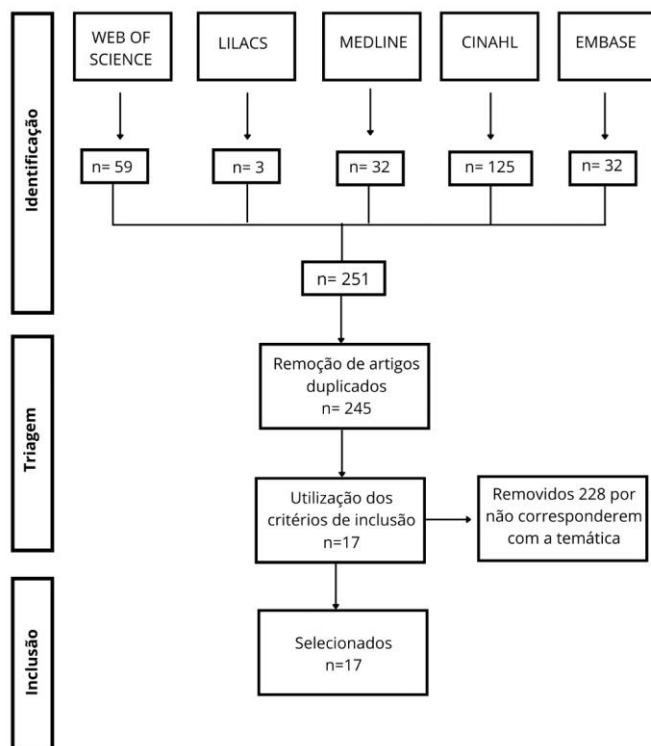
### Critérios de Inclusão e Exclusão

Os critérios de inclusão para a seleção do material foram: artigos em português, inglês e espanhol, disponíveis na íntegra, que sejam relacionados com o objetivo deste trabalho e com recorte temporal dos últimos 5 anos da data da realização da pesquisa (2017-2022). Enquanto os critérios de exclusão foram: artigos que não apresentem significância para a temática proposta, documentos duplicados e revisões da literatura.

### Resultados

A busca nas bases de dados resultou em 251 artigos, após a análise destes materiais e a utilização dos critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 17 artigos. No LILACS e no Embase todos os artigos obtidos foram excluídos por não condizerem com a temática proposta. Já na Medline, CINAHL e no Web of Science foram selecionados respectivamente 4, 6 e 7, resultando dessa forma nos 17 artigos utilizados neste trabalho conforme é demonstrado na Figura 1.

**Figura 1.** Fluxograma do processo de seleção dos artigos. Brasil, 2022.



Fonte: Elaborada pelos autores, adaptado de PRISMA<sup>27</sup>.

Quanto a classificação do nível de evidência da Agency for Healthcare Research and Quality, 6% (1) dos artigos foram classificados com o nível de evidência 1 (metanálise de múltiplos ensaios clínicos e randomizados), 47% (8) com o nível 2 (ensaios clínicos randomizados), 6% (1) com o nível 3 (ensaio clínico não randomizado), 35% (6) com o nível 4 (estudos de coorte) e 6% (1) com o nível 6 (estudos qualitativos) conforme é demonstrado pela Tabela 1.

**Tabela 1:** Delineamento e nível de evidência dos estudos desta revisão. Brasil, 2022.

<b>Estudo</b>	<b>Delineamento</b>	<b>Nível de Evidência</b>
Yamada et al., 2021	Estudo de coorte	IV
Szegda et al., 2018	Estudo de coorte	IV
Shakeel et al., 2018	Estudo de coorte	IV
Ekelöf et al., 2021	Estudo de caso-controle	IV
Lewis et al., 2021	Ensaio clínico randomizado	II
Navas et al., 2021	Ensaio clínico randomizado	II
Susukida et al., 2020	Ensaio clínico randomizado	II
Coll et al., 2019	Ensaio clínico randomizado	II
Rodríguez et al., 2020	Ensaio clínico randomizado	II
Broberg et al., 2021	Ensaio clínico randomizado	II
Garnaes et al., 2019	Ensaio clínico randomizado	II
Feißt et al., 2020	Estudo de coorte	IV
Walker et al., 2017	Estudo qualitativo	VI
Nakamura et al., 2019	Metanálise de múltiplos ensaios clínicos controlados e randomizados	I
Ayllon et al., 2021	Ensaios clínicos não randomizados	III
Watson et al., 2018	Estudo de coorte	IV
Vázquez et al., 2017	Ensaio clínico randomizado	II

Fonte: Elaborada pelos autores

A maior proporção dos artigos selecionados foi do continente Europeu 65% (11), seguido do Americano com 17% (3), o Asiático 12% (2) e por último pela Oceania com 6% (1) dos artigos. Em relação ao idioma, 94% (16) foram em inglês e 6% (1) em espanhol, não houve artigos em português. Observa-se uma grande variedade da amplitude da amostra estudada, o número de participantes variou de 8 a 92.743.

No que diz respeito aos objetivos dos estudos, de forma geral encontram-se voltados em avaliar o efeito do exercício na gestação com o bem-estar psicológico e a qualidade de vida no período gestacional, além de sua influência na diminuição da incidência de depressão no pós-parto. O resumo das informações dos artigos incluídos na revisão esta descritos no Quadro 1.



**Quadro 1:** Descrição dos estudos selecionados para esta revisão, de acordo com seu título, autor, ano de publicação, população estudada, objetivos e síntese dos resultados. Brasil, 2022.

<b>Título/ Autor</b>	<b>Ano</b>	<b>Participantes/ Objetivo</b>	<b>Resultados</b>
Relação entre atividade física e estado de saúde física e mental em mulheres grávidas: um estudo de coorte prospectivo do meio ambiente do Japão e um estudo infantil/ Yamada et al. <sup>28</sup>	2021	82.919 mulheres grávidas sem complicações que contraindiquem exercícios físicos/ Examinar as relações entre os níveis de atividade física antes e durante a gravidez e a saúde física e mental na gravidez	Verificou-se que durante o segundo e terceiro trimestre, é preferível atividades leves, pois a atividade de moderada a vigorosa não levou a melhores benefícios para a saúde física e mental.
Atividade física e sintomas depressivos durante a gravidez entre mulheres latinas: um estudo de coorte prospectivo/ Szegda et al. <sup>29</sup>	2018	820 gestantes latinas de ascendência porto-riquenha ou da República Dominicana com até 20 semanas de gestação/ Avaliar se a atividade física no início da gravidez reduz o risco de sintomas depressivos pré-natais no final da gravidez em uma população de mulheres latinas com alto risco de depressão.	Não foi observado uma associação estatisticamente significativa entre a atividade física no início da gravidez com os sintomas depressivos do meio ao final da gravidez.
Atividade física na gravidez e sintomas depressivos pós-parto em uma coorte multiétnica/ Shakeel et al. <sup>30</sup>	2018	643 grávidas atendidas na atenção primária desde os cuidados pré-natais até o pós-parto em Oslo/ Investigar se a atividade física durante a gravidez está inversamente associada aos sintomas depressivos pós-parto em uma amostra multiétnica.	Gestantes que realizaram $\geq 150$ minutos/semana de atividade física moderada a vigorosa tiveram risco significativamente menor para sintomas depressivos pós-parto em comparação com aquelas que não realizaram nenhum minuto/semana.
Os sintomas depressivos pós-parto estão associados ao nível de atividade física no ano anterior ao parto - um estudo	2021	532 mulheres com até 8 semanas pós-parto/ Investigar a associação do nível de atividade física antes, durante e após a gravidez com sintomas	Obteve-se um menor nível de sintomas depressivos no pós-parto em mulheres com maior nível de atividade física durante a gravidez.



observacional retrospectivo/ Ekelöf et al. <sup>31</sup>		depressivos no pós-parto entre mulheres na Suécia.	Houve maior proporção de relatos de sintomas depressivos no pós-parto em mulheres com estilo de vida sedentário ou com baixo nível de atividade física do que em mulheres ativas.
Ensaio randomizado que examina o efeito de exercícios e intervenções de bem-estar na prevenção da depressão pós-parto e do estresse percebido/ Lewis et al. <sup>32</sup>	2021	450 mulheres com 4 semanas após o parto e que tinham um histórico de depressão antes da gravidez/ Examinar duas intervenções de baixo custo destinadas a prevenir a depressão pós-parto e o estresse percebido entre mulheres de alto risco.	Não houve diferenças entre exercícios e cuidados habituais e exercícios com o bem-estar dos sintomas depressivos aos 6 ou 9 meses.
Eficácia do exercício aeróbico aquático de intensidade moderada durante a gravidez sobre a qualidade de vida e a depressão pós-parto: um ensaio clínico randomizado e multicêntrico/ Navas et al. <sup>33</sup>	2021	320 gestantes com 14 a 20 semanas de gestação e que apresentavam baixo risco de complicações/ Analisar a eficácia e segurança de um programa de exercícios aeróbicos na água na depressão pós-parto e na qualidade de vida em mulheres um mês após o parto.	As mulheres no grupo de intervenção, que realizaram o exercício, eram menos propensas a relatar ansiedade ou depressão comparado ao do grupo controle.
Associação de sofrimento psicológico pré-natal e depressão pós-parto com intensidade variável de atividade física: Japan Environment and Children 's Study (JECS)/ Susukida et al. <sup>34</sup>	2020	92.743 mulheres grávidas residentes no Japão que participaram do JECS/ Avaliar a associação entre combinações de atividade física com diferentes intensidades durante a gravidez com o sofrimento psicológico e a depressão.	Mulheres que realizaram atividades físicas leves tiveram chances significativamente menores de sofrimento psicológico durante a gravidez do que aquelas sem atividade física. Entretanto, mulheres com atividade física moderada e vigorosa teve probabilidade significativamente maior de sofrimento psicológico durante a gravidez

<p>Eficácia do exercício regular durante a gravidez na prevenção da depressão pós-parto: o ensaio clínico randomizado PAMELA/ Coll et al. <sup>35</sup></p>	<p>2019</p>	<p>639 mulheres com 16 a 20 semanas de gestação/ Avaliar a eficácia da prática de exercícios físicos regulares durante a gravidez na prevenção da depressão pós-parto.</p>	<p>Não houve reduções significativas na depressão pós-parto em mulheres que realizaram exercícios de intensidade moderada durante a gravidez.</p>
<p>Exercício aquático e qualidade de vida na gravidez: um ensaio clínico randomizado/ Rodríguez et al. <sup>36</sup></p>	<p>2020</p>	<p>129 mulheres com 12 semanas de gestação/ Analisar a qualidade de vida na gravidez de mulheres que completam um programa de atividade física moderada na água.</p>	<p>De acordo com os escores obtidos, as mulheres que se exercitavam sofreram uma diminuição menos acentuada na qualidade de vida relacionada a saúde em termos do componente de saúde mental em comparação ao grupo controle.</p>
<p>Efeito do exercício em grupo supervisionado no bem-estar psicológico entre mulheres grávidas com ou em alto risco de depressão (Estudo EWE): Um estudo controlado randomizado/ Broberg et al. <sup>37</sup></p>	<p>2021</p>	<p>282 gestantes com histórico atual ou anterior de depressão e/ou ansiedade e com necessidade de tratamento nos últimos 10 anos, ou uso de antidepressivos 3 meses antes ou durante a gravidez/ Avaliar o efeito do exercício supervisionado em grupo no bem-estar psicológico e nos sintomas de depressão entre mulheres grávidas com ou em alto risco de depressão</p>	<p>As mulheres que participaram de <math>\geq 75\%</math> das sessões de exercício mostrou uma pontuação média mais alta no Índice de Bem-Estar da Organização Mundial da Saúde em relação ao grupo controle nas 23-34 semanas gestacionais. Com oito semanas pós-parto, o grupo de intervenção relatou maior bem-estar psicológico do que o grupo controle.</p>
<p>Efeitos do treinamento físico supervisionado durante a gravidez no bem-estar psicológico entre mulheres com sobrepeso e obesas:</p>	<p>2019</p>	<p>31 mulheres com massa corporal antes da gravidez de <math>\geq 28\text{kg/m}^2</math> e com 12 a 18 semanas de gestação/ Examinar os efeitos do exercício supervisionado durante a gravidez sobre o bem-estar psicológico no</p>	<p>Não foi encontrado nenhum efeito dos exercícios supervisionados durante a gravidez sobre o bem-estar psicológico entre mulheres com IMC alto.</p>

análises secundárias do ensaio ETIP, um ensaio clínico randomizado/ Garnaes et al. <sup>38</sup>		final da gravidez e no pós-parto entre mulheres com um IMC pré-gestacional $\geq 28$ kg/m <sup>2</sup> .	
A redução da atividade física aumenta significativamente a depressão e a ansiedade no período perinatal: um estudo longitudinal baseado em uma ferramenta de avaliação digital de autorrelato/ Feißt et al. <sup>39</sup>	2020	597 gestantes de dois hospitais universitários da Alemanha/ Examinar a interação longitudinal entre exercício e resultados de saúde mental em mulheres grávidas.	Os escores de depressão e ansiedade foram significativamente maiores em mulheres que tiveram um declínio maior de atividade física na gravidez em comparação as que tiveram menor declínio.
Experiências de atividade física durante a gravidez decorrentes da fertilização in vitro: uma análise fenomenológica interpretativa/ Walker et al. <sup>40</sup>	2017	8 mulheres, que haviam se submetido a um tratamento de fertilização in vitro e estavam grávidas ou haviam dado à luz nos últimos dois anos/ Explorar as experiências qualitativas e os processos de tomada de decisão em torno da atividade física para mulheres que se submeteram a tratamento de fertilização in vitro.	A atividade física durante a gestação foi vivenciada como forma de se acalmar e controlar a vivência da gestação; no entanto, isso foi mediado por preocupações sobre segurança e limitações físicas na atividade física.
Atividade física durante a gravidez e depressão pós-parto: revisão sistemática e meta-análise/ Nakamura et al. <sup>41</sup>	2019	17 estudos, representando 93.676 mulheres. Determinar os efeitos preventivos da atividade física durante a gravidez na depressão pós-parto.	A meta-análise indicou uma redução significativa nos escores de depressão pós-parto para mulheres fisicamente ativas durante a gravidez em relação aos que não eram ativos.
Associações de atividade física, tempo sedentário e aptidão física com saúde mental durante a gravidez: O projeto GESTAFIT/	2021	124 mulheres com 12 semanas de gestação/ Analisar as associações da atividade física, do tempo de sedentarismo e da aptidão física com a saúde	A Atividade Física de moderada a vigorosa intensidade foi negativamente associada à depressão.

Ayllon et al. <sup>42</sup>		mental no início do segundo trimestre.	
Frequência de exercícios e saúde mental materna: modelagem de processos paralelos durante o período perinatal em uma gravidez australiana coorte/ Watson et al. <sup>43</sup>	2018	258 gestantes australianas/ Examinar longitudinalmente a relação bidirecional entre exercício e sintomas de saúde mental materna durante o período perinatal.	O declínio mais acentuado na frequência de exercícios durante o período perinatal foi associado a uma taxa mais rápida de aumento dos sintomas depressivos e de ansiedade.
Qualidade de vida relacionada à saúde em uma população de gestantes saudáveis após um programa de atividade física no meio aquático/ Vázquez et al. <sup>44</sup>	2017	46 grávidas a partir do segundo trimestre/ Avaliar o efeito na qualidade de vida de um programa de atividade física aquática de seis semanas em gestantes saudáveis.	No final do programa de atividade física, verificou-se que ele atuou positivamente nas dimensões do Papel Emocional antes de 89,0 e depois 93,5 e Saúde Mental antes 80,7 e depois 84,2.

Fonte: Elaborada pelos autores

## Discussão

No presente estudo possibilitou-se evidenciar a influência da atividade física na gestação na repercussão do sofrimento psicológico principalmente da ansiedade e da depressão no pós-parto. Por meio da maioria dos estudos incluídos foi possível verificar uma diminuição de sintomas depressivos no pós-parto em mulheres que realizavam atividade física em comparação aquelas que apresentavam um padrão sedentário.

No estudo de Shakeel *et al.*<sup>30</sup> avaliou-se 643 mulheres desde o início da gravidez até o pós-parto em Oslo e verificou-se que as gestantes que apresentavam  $\geq 150$  minutos/semana de atividade física tiveram menor risco para depressão pós-parto em comparação aquelas que não tinham nenhum minuto/semana. Esse resultado é reforçado pelo de Ekelöf *et al.*<sup>31</sup> com 532 mulheres em que também se obteve um menor nível de sintomas depressivos nesse período nas que apresentaram maior nível de atividade.

Além do impacto na depressão pós-parto, os estudos demonstram também influência na redução da ansiedade durante a gestação. No de Navas *et al.*<sup>33</sup> com 320 gestantes verificou-se que as mulheres do grupo de intervenção foram menos propensas a relatar ansiedade em comparação ao grupo controle.

Os estudos que não apresentaram diferença significativa no bem-estar psicológico entre o grupo controle e o de intervenção apresentaram como limitação a baixa adesão ao protocolo de exercício o que pode ter subestimado os possíveis benefícios dos exercícios. No estudo de

Coll *et al.*<sup>35</sup> a adesão do grupo de intervenção foi de 40,4% enquanto no de Garnaes *et al.*<sup>38</sup> foi de 50%.

No que se refere no padrão de exercício, o estudo de Yamada *et al.*<sup>28</sup> comparou as intensidades dos exercícios na gestação e demonstrou que as mulheres devem evitar atividades de moderada a vigorosa intensidade com mais de 1.080 minutos/semana, pois foram associadas a uma piora na saúde mental e que atividades de baixa intensidade como caminhadas apresentam melhores benefícios para saúde mental das mulheres grávidas. Esse resultado é corroborado pelo estudo de Susukida *et al.*<sup>34</sup> onde demonstrou a importância de avaliar o risco do sofrimento psicológico de acordo com a intensidade do exercício, também demonstrando uma piora no sofrimento mental nas mulheres que praticavam atividades moderadas e vigorosas.

Em contrapartida, o estudo de Ayllon *et al.*<sup>42</sup> apresentou uma modesta melhora na saúde mental das gestantes que apresentavam níveis mais altos de atividade física de moderada a vigorosa e com níveis mais baixos de tempo sedentário. Neste estudo, não houve a comparação desse impacto na saúde mental relacionada nas atividades de baixa intensidade, pois comparou-se as que realizavam as de moderada a intensas com as que tinham padrão sedentário, o que pode ter ocasionado os resultados discrepantes com os estudos acima.

Para avaliar os sintomas depressivos no pós-parto, oito estudos utilizaram a Escala de Depressão Pós-natal de Edimburgo (EPDS). Esta escala contém 10 itens subdivididos em 4 pontuações (0 a 3) totalizando 30 pontos. Ao final quanto maior o resultado, maior a chance de um quadro de depressão puerperal. Os estudos avaliados apresentaram resultados discordantes. Enquanto 5 estudos<sup>30, 33, 34, 39, 43</sup> apresentaram menor pontuação média na EPDS para mulheres que realizaram atividade física na gestação em comparação as que tinham padrão sedentário os outros 3 estudos<sup>29, 35, 38</sup> não apresentaram diferença significativa entre o grupo controle e o de intervenção.

Três estudos<sup>28,36,37</sup> utilizaram de outras escalas de modo a avaliar a qualidade de vida das mulheres gestantes e puérperas através da *8-Item Short Form Health Survey*, do Índice de Bem-Estar da Organização Mundial da Saúde (OMS-5) e da Qualidade de Vida Relacionada à Saúde (QVRS). Estes três estudos apresentaram como resultado um melhor bem-estar psicológico e consequente melhor qualidade de vida no grupo de mulheres que praticavam atividade física neste período.

Em relação a população estudada, a maioria apresentou como amostra gestantes saudáveis sem problemas referentes a saúde mental com exceção de 4 estudos que tiveram como população gestantes com histórico de depressão e/ou ansiedade. Nestas populações os benefícios da prática de atividade física na saúde mental apresentam resultados inferiores comparado aos demais estudos com gestantes sem históricos de sofrimento psicológico. No estudo de Lewis *et al.*<sup>32</sup> apesar da atividade física não ter influenciado na diminuição do risco de depressão pós-parto verificou-se que houve um efeito protetor dessa prática no estresse percebido das mulheres em risco de depressão pós-parto. Já no estudo de Broberg *et al.*<sup>37</sup> embora o exercício supervisionado não tivesse ocasionado melhora no bem-estar psicológico durante a gestação apresentou um impacto positivo após oito semanas de pós-parto.

É importante também elencar as inseguranças que as mulheres apresentam ao realizar atividade nesse período de tantas mudanças físicas e psíquicas. O estudo de Walker *et al.*<sup>40</sup> demonstrou que a prática de exercícios foi mediada por diversas preocupações das gestantes referentes a segurança da sua saúde e do seu bebê, o que reforça a importância de mais orientações sobre essa prática durante as consultas de pré-natal de modo a retirar as dúvidas e proporcionar maior segurança ao realizar as atividades.

Apesar da grande quantidade de estudos com altos níveis de evidências, Ressalta-se como limitação deste estudo a variedade de métodos empregados nos artigos analisados nesta revisão o que dificulta uma análise comparativa mais refinada entre eles.

## Conclusão

A presente revisão integrativa demonstrou que a maioria dos estudos analisados apresentaram resultados positivos na saúde mental das mulheres que realizaram a prática de atividade física na gestação principalmente sobre a incidência de depressão pós-parto. Além disso, mesmo os estudos que não demonstraram os benefícios desta prática também não relataram nenhum prejuízo para a saúde mental.

Diante disso, é imprescindível a assistência do enfermeiro obstetra à mulher no ciclo gravídico-puerperal trabalhando com a perspectiva da manutenção da saúde não só física, mas também com a mental. A avaliação do bem-estar mental das gestantes deve ser avaliada desde o período pré-natal até o pós-natal, com escalas indicativas do risco e com estratégias de prevenção de depressão pós-parto, sendo uma delas a atividade física. Ressalta ainda a importância da relação de confiança e do vínculo entre enfermeiro e usuária para a retirada de dúvidas sobre a prática de exercícios físicos, de modo a aumentar a confiança dessas mulheres para tal atividade.

## Referências Bibliográficas

1. Azevedo KF, Vivian AG. Representações maternas acerca do bebê imaginário no contexto da gestação de alto risco. *Diaphora*, Porto Alegre, 2020; 9 (1).
2. Cestári CE, Souza THC, Angelo PFC, Silva AS. Análise das principais alterações posturais e sintomatologias decorrentes do período gestacional. *Revista Ciência e Estudos Acadêmicos de Medicina*, 2017; 8: 41-51.
3. Andrade CJ, Baccelli MS, Benincasa M. O vínculo mãe-bebê no período de puerpério: uma análise Winnicottiana. *Revista do NESME*, 2017; 14 (1): 1-13.
4. Soares DSCS, Soares JJ, Graup S, Streb AR. Atividade Física na Gestação: Uma Revisão Integrativa. *Revista Perspectiva: Ciência e Saúde*, 2017; 2 (2).
5. Costa PHV, Silva FS, Machado CJ. Nível de Atividade Física e Qualidade de Vida dos Estudantes de Fisioterapia de uma Instituição Privada de Ensino Superior. *Revista Interdisciplinar Ciências Médicas*, 2018; 2 (1): 46-53.
6. Rocha JF, Carvalho JR, Costa JBB. Gestação e Exercícios Físicos: Qualidade de Vida para a Mãe e o Bebê. *Revista Diálogos em Saúde*, 2019; 2 (1).



7. Coser MP, Fonseca V. Estado antropométrico nutricional e prevalência da prática de exercícios físicos entre gestantes atendidas em um posto de assistência médica durante acompanhamento de pré-natal. *Brazilian Journal of Development*, 2021; 7 (1).
8. Silva VR, Boing AF. Prevalência de atividade física e fatores associados entre gestantes: estudo transversal de base populacional no sul do Brasil. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 2021; 21 (3).
9. Augusto GI, Silva IH, Andrade MS, Rodrigues VM, Moreira VMS. Atividade física durante a gestação: "Quem disse que não pode?". *Brazilian Journal of Development*, 2021; 7 (4).
10. Mielke G, Tomicki C, Botton CE, Cavalcante FVSA, Borges GF, Galliano LM, Sandreschi PF, Pinto SS, Bezerra TA, Halla PC, Autran R. Atividade física para gestantes e mulheres no pós-parto: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 2021.
11. Sociedade Brasileira de Cardiologia. Posicionamento sobre Exercícios Físicos na Gestação e no Pós-Parto – 2021, 2021.
12. OMS. Diretrizes da OMS para Atividade Física e Comportamento Sedentário: um piscar de olhos, 2020.
13. Baldo LO, Ribeiro PRQ, Macedo AG, Lopes CA, Rocha RAM, Oliveira DM. Gestação e Exercício Físico: Recomendações, Cuidados e Prescrição. *Itinerarius Reflectionis* 2020; 16 (3).
14. Jesus FN, Lemes CCP, Okuno NM. Exercício Físico e Gestação: um estudo de revisão acerca das alterações fisiológicas, recomendações e benefícios da prática. *Publ. UEPG Ci. Biol. Saúde*, Ponta Grossa, 2020; 26 (1): 27-44.
15. Alves TV, Bezerra MMM. Principais alterações fisiológicas e psicológicas durante o Período Gestacional. *Revista Multidisciplinar de Psicologia*, 2020; 14 (49).
16. Carosio AA, Porto MA. Transtornos mentais em mulheres no período gestacional: uma revisão de literatura. *Revista Interciência*, 2021; 1 (6).
17. Steen M, Francisco AA. Bem-estar e saúde mental materna. *Acta Paulista de Enfermagem*, 2019; 32 (4).
18. Poles MM, Carvalheira APP, Carvalhaes MABL, Parada CMGL. Sintomas depressivos maternos no puerpério imediato: fatores associados. *Acta Paul Enferm.*, 2018; 31 (4).
19. Pedrosa ER, Silva MD, Miranda RS. Baby blues na atenção primária: reflexos entre mãe e o recém-nascido. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 2020; 12 (9): 1-10.
20. Lopes MWP, Gonçalves JR. Avaliar os Motivos da Depressão Pós-Parto: uma revisão bibliográfica de literatura. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, 2020; 3 (6).
21. OMS. Documentos básicos. 26.ed. Ginebra: OMS, 1976.
22. Mendes KDS, Silveira RCCP, Galvão CM. Uso de Gerenciador de Referências Bibliográficas na Seleção dos Estudos Primários em Revisão Integrativa. *Texto contexto - enferm.*, 2019; 28.
23. Silva ER, Savaris T, Marchalek AL, Castilhos NC, Tondolo VAG. Caracterização das Pesquisas de Teses em Administração com Abordagem Qualitativa. *Revista de Administração de Roraima-UFRR*, Boa Vista, 2016; 6 (1): 194-223.



24. Wernke R, Lembeck M, Junges I. Adaptação do Método das Unidades de Esforço de Produção (UEP) ao Princípio de Custeio Ideal. *Anais Congresso Brasileiro de Custos*, 2020.
25. URSI, ES. Prevenção de lesões de pele no perioperatório: revisão integrativa da literatura. 2005. Dissertação (Mestrado em Enfermagem Fundamental) - Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2005.
26. Agency for Health Care Research and Quality. Quality Improvement and monitoring at your fingertips, 2016.
27. Moher D, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. Explicação e elaboração do PRISMA 2020: orientações atualizadas e exemplos para relatar revisões sistemáticas. *BMJ*, 2021; 372 (160).
28. Yamada Y, Ebara T, Matsuki T, Kano H, Tamada H, Kato S, Sato H, Sugiura OM, Saitoh S, Kamijima M. Relação entre atividade física e estado de saúde física e mental em mulheres grávidas: um estudo de coorte prospectivo do ambiente japonês e estudo infantil. *Int. J. Ambiente. Res. Saúde Pública*, 2021; 18.
29. Szegda K, Bertone JER, Pekow P. Atividade física e sintomas depressivos durante a gravidez entre mulheres latinas: um estudo de coorte prospectivo. *BMC gravidez Parto*, 2018; 18 (252).
30. Shakeel N, Richardsen KR, Martinsen EW, Gran ME, Slinning K, Jennum AK. Atividade física na gravidez e sintomas depressivos pós-parto em uma coorte multiétnica. *Journal of Affective Disorders*, 2018; 236.
31. Ekelof K, Anderson O, Holmén A, Thomas K, Tangen GA. Sintomas depressivos no pós-parto estão associados ao nível de atividade física no ano anterior ao parto – um estudo observacional retrospectivo. *Sexual e Reproductive Healthcare*, 2021; 29.
32. Lewis BA, Schuver K, Dunsiger S. Ensaio randomizado examinando o efeito de exercícios e intervenções de bem-estar na prevenção da depressão pós-parto e do estresse percebido. *BMC Gravidez Parto*, 2021; 21 (785).
33. Navas A, Carrascosa MDC, Artigues C, Ortas S, Portells E, Soler A, Yanez AM, Bannasar VM, Leiva A. Eficácia do Exercício Aeróbico Aquático de Intensidade Moderada durante a Gravidez na Qualidade de Vida e Depressão Pós-parto: Um Ensaio Multicêntrico, Randomizado e Controlado. *J. Clin. Med*, 2021; 2432 (10).
34. Susukida R., Usuda K, Hamazaki K. Associação de sofrimento psicológico pré-natal e depressão pós-parto com intensidade variável de atividade física: Japan Environment and Children 's Study (JECS). *Sci Rep.*, 2020; 6390 (10).
35. Coll CDVN, Domingues MR, Stein A. Eficácia do exercício regular durante a gravidez na prevenção da depressão pós-parto: o ensaio clínico randomizado PAMELA. *JAMA Netw Open*, 2019; 2 (1).
36. Rodrigues BR, Aguilar CMJ, Marín JAE, Menor RMJ, Montiel TM, Sánchez GJC. Exercício aquático e qualidade de vida na gravidez: um ensaio clínico randomizado. *Int J. Ambient. Res. Saúde Pública*, 2020; 1288 (17).
37. Broberg L, Tabor A, Rosthøj S. Efeito do exercício em grupo supervisionado no bem-estar psicológico entre mulheres grávidas com ou com alto risco de depressão (Estudo EWE): Um estudo controlado randomizado. *Acta Obstet Gynecol Scand*, 2021; 100: 129 – 138.

38. Garnas KK, Helvik AS, Staffine SN, Morkved S, Salvesen O, Moholdt T. Efeitos do treinamento físico supervisionado durante a gravidez no bem-estar psicológico entre mulheres com sobrepeso e obesas: análises secundárias do ensaio ETIP, um estudo controlado randomizado. *BMJ Open*, 2019; 9 (11).
39. Feibet HK, Feibt M, Brusniak K. A redução da atividade física aumenta significativamente a depressão e a ansiedade no período perinatal: um estudo longitudinal baseado em uma ferramenta de avaliação digital de autorrelato. *Arch Gynecol Obstet*, 2020; 302: 53-64.
40. Walker C, Mills H, Gilchrist A. Experiências de atividade física durante a gravidez decorrentes da fertilização in vitro: uma análise fenomenológica interpretativa. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 2017; 35 (4).
41. Nakamura A, Waerden J, Melchior M, Bolze C, Khoury FE, Pryor L. Atividade física durante a gravidez e depressão pós-parto: revisão sistemática e meta-análise. *Journal of Affective Disorders*, 2019; 246: 29-41.
42. Ayllon MR, Manzano PA, Risco IC, Gallardo LR, Cosic MB, Lopez FE, Aparicio VA. Associações de atividade física, tempo sedentário e aptidão física com saúde mental durante a gravidez: O projeto GESTAFIT. *Journal of Sport and Health Science*, 2021; 10 (3): 379-386.
43. Watson SJ, Lewis AJ, Boyce P, Galbaly M. Frequência de exercícios e saúde mental materna: modelagem de processos paralelos durante o período perinatal em uma gravidez australiana coorte. *Journal of Psychosomatic Research*, 2018; 111: 91-99.
44. Vázquez LJM, Rodríguez DL, Ramírez RJ. Qualidade de vida relacionada à saúde em uma população de gestantes saudáveis após um programa de atividade física no meio aquático. *Revista Espanola de Salud Publica*, 2017.