

## Indicadores de retorno ao exercício físico após um ano do parto



Ana Júlia do Nascimento Magalhães<sup>1</sup>, Ane Caroline de Freitas Alves<sup>1</sup>,  
Greice Lanna Sampaio do Nascimento<sup>2</sup>

## RESUMO

**Panorama:** A gravidez é um período marcado por mudanças físicas e emocionais e a prática de exercícios é benéfica quando realizadas com intensidade leve a moderada. **Objetivo:** analisar os fatores indicativos do retorno do exercício físico no período do puerpério remoto a um ano na cidade de Pedreiras, MA. **Método:** Mulheres maiores de 18 anos, alfabetizadas, que tiveram parto no período de 45 dias a um ano, atendidas em uma das duas principais UBS local responderam aos questionários PPAQ e QAFG. **Resultados:** O maior número de mulheres que retornou a prática de exercício logo após o parto foi de estudantes (14,8%), com gestação única e parto (29,5%), e aquelas que já praticavam exercícios físicos antes da gestação (77,1%). **Conclusão:** Mulheres que mantinham uma rotina regular de exercício físico antes da gravidez apresentaram maior frequência de retorno aos exercícios após o puerpério, o que reforça a importância de fomentar hábitos saudáveis e uma cultura de autocuidado, antes e após o nascimento dos filhos.

## ABSTRACT

**Background:** Pregnancy is a period marked by physical and emotional changes, and exercise is beneficial when performed at a light to moderate intensity. **Aims:** to analyze the factors that influence the return to physical exercise in the postpartum period from one year to one year in northwest Brazil. **Method:** Women over 18 years of age, literate, who gave birth in the period from 45 days to one year, treated at one of the two main local UBS answered the PPAQ and QAFG questionnaires. **Results:** The largest number of women who returned to exercise soon after delivery were students (14.8%), with singleton pregnancies and delivery (29.5%), and those who already practiced physical exercise before pregnancy (77.1%). **Conclusion:** Women who maintained a regular physical exercise routine before pregnancy were more likely to return to exercise after the postpartum period, which reinforces the importance of promoting healthy habits and a culture of self-care, before and after the birth of their children.

## INTRODUÇÃO

A gravidez dura em média 40 semanas, é um período marcado por amplas mudanças físicas e emocionais, o corpo da mulher passa por diversas transformações e adaptações fisiológicas, são elas: “alterações dos sistemas cardiovascular, hematológico, respiratório, trato gastrointestinal, sistema tegumentar, urinário, musculoesquelético, sistema nervoso, endócrino e genital”<sup>1</sup>. Uma das implicações ocorre na coluna vertebral, que fica sobrecarregada levando a lombalgia, um sintoma predominante na maioria das gestantes, isso pode afetar a qualidade do sono, a disposição física, o desempenho no trabalho, a vida social, as atividades domésticas e o lazer<sup>2</sup>.

O puerpério é um período pós-parto de recuperação física e emocional da mulher, caracterizado por mudanças físicas e mentais. Tradicionalmente, dura de seis a oito semanas e é dividido em três estágios: imediato (primeiros dez dias), tardio (de 10 a 45 dias) e remoto (após 45 dias). A OMS – Organização Mundial de Saúde<sup>3</sup> recomenda acompanhamento da mulher até seis meses após o parto. O cuidado à puérpera deve começar ainda no ambiente hospitalar, onde são detectadas as primeiras alterações: o estresse do parto, a dor, o processo de amamentação, a insegurança, o medo. Perante a alta, o atendimento deverá continuar, mas sob a responsabilidade da Estratégia de Saúde da Família (ESF), que realizará visitas domiciliares pós-parto, orientações, puericultura e planejamento familiar<sup>4</sup>.

Segundo os dados do *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG), mulheres ativas podem manter ou modificar uma rotina de exercícios de 30 minutos ou mais, quatro a cinco vezes por semana, sendo que mulheres que já foram sedentárias devem começar com 15 minutos de exercícios aeróbicos três vezes por semana e aumentar gradativamente o tempo. Por exemplo, adicionar 5 minutos por semana aos 150 minutos recomendados de exercícios aeróbicos por semana ou 30 minutos de exercícios aeróbico cinco vezes por semana. Destaca-se o fato de que exercícios prolongados, como mais de 60 minutos seguidos, devem ser evitados<sup>5</sup>.

Conforme evidenciado na literatura, a prática regular de exercícios físicos promove saúde e qualidade de vida. Durante a gravidez e após o parto, essa prática também é benéfica, desde que realizada com moderação, considerando a idade gestacional e a fase puerperal. O exercício físico traz benefícios tanto físicos quanto emocionais, aumentando a confiança e a satisfação com a aparência, e elevando a autoestima da mulher<sup>6</sup>. Sendo assim o presente trabalho buscou investigar quais são os fatores que influenciam no retorno do exercício físico após o puerpério.

## MÉTODO

Tratou-se de um estudo transversal descritivo, com abordagem quantitativa, que visou analisar, por meio de questionários, os dados obtidos ao final do estudo. O estudo transversal descritivo com abordagem quantitativa consiste na coleta de dados de uma população em um único momento, com o objetivo de descrever características ou fenômenos específicos. Utilizam-se métodos estatísticos para analisar os dados e quantificar as relações entre variáveis dentro da população estudada. Essa abordagem proporciona uma visão panorâmica das características da população em um momento específico<sup>7</sup>.

A população de estudo foi constituída por mulheres que se encaixaram nos critérios de inclusão e aceitaram participar da pesquisa mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foi realizada nas duas principais Unidades Básicas de Saúde da cidade de Pedreiras – MA: Unidade Básica de Saúde Vicente Benigno e Unidade Básica de Saúde Dr. Carlos Melo.

Foram incluídas mulheres maiores de 18 anos, alfabetizadas, que tiveram parto compreendendo o período de 45 dias a 1 ano, que já tenham praticado exercício físico anteriormente (durante a gestação ou antes disso), que estejam sendo atendidas em uma das duas principais UBS de Pedreiras - MA. Foram excluídas menores de 18 anos, nulíparas, primigestas, que tiveram seu último parto a mais de 1 ano, aquelas que não responderam os questionários de forma completa e se recusaram a assinar o TCLE.

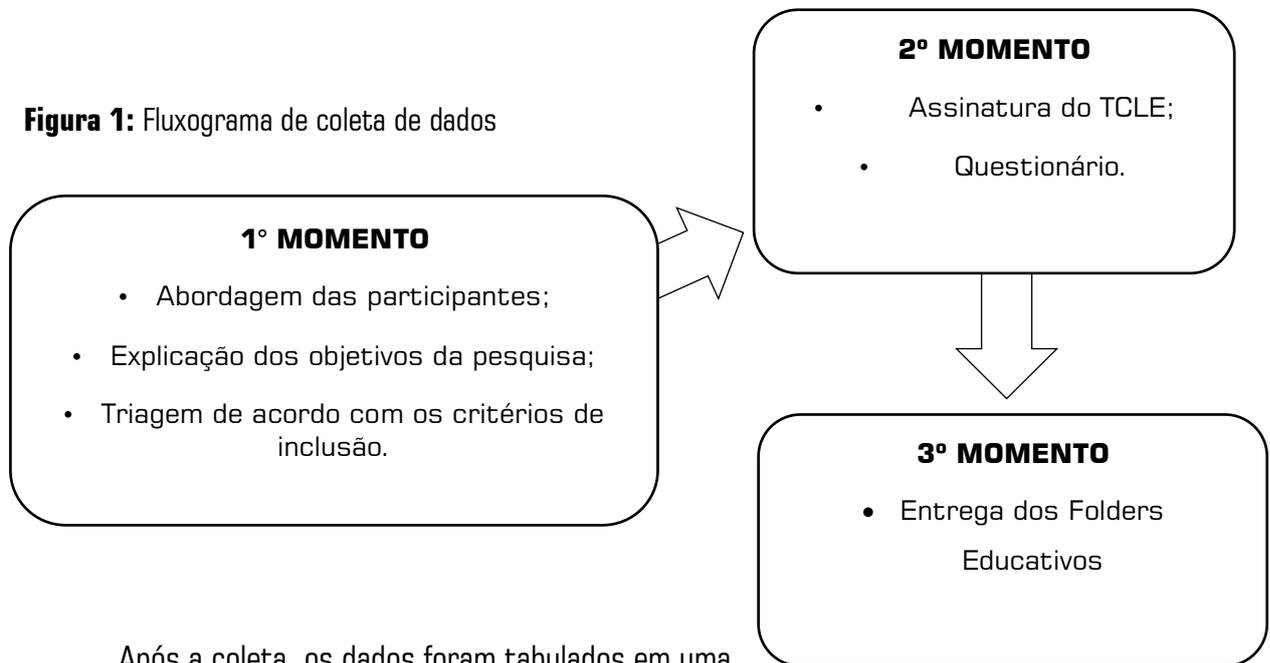
A coleta ocorreu no mês de outubro de 2024, em três momentos, no primeiro momento fomos ao local realizar a abordagem das participantes de forma direta e explicamos o objetivo da pesquisa verificando as que tinham interesse em participar e as mesmas passaram por uma triagem e foram avaliadas individualmente e selecionadas de acordo com os critérios de inclusão.

No segundo momento, as participantes selecionadas assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e receberam um questionário de forma impressa, realizado pelas autoras de modo a traçar o perfil sociodemográfico das participantes e analisar os fatores que influenciam o retorno do exercício físico após o puerpério remoto a um ano, o questionário foi construído e adaptado com base em outros questionários já avaliados que tratam sobre domínios de exercícios e atividades físicas na gestação e pós parto tais como PPAQ (*Pregnancy Physical Activity Questionnaire*) e QAFG

(Questionário de Atividade Física para Gestantes).

No terceiro momento, após o preenchimento dos questionários respondidos, elas receberam um folder educativo sobre os benefícios da prática de exercícios físicos após o puerpério, conforme disposto no fluxograma abaixo (Figura 1).

**Figura 1:** Fluxograma de coleta de dados



Após a coleta, os dados foram tabulados em uma

planilha eletrônica (Microsoft Excel® 2010 Redmond, WA, EUA). Com o objetivo de caracterizar sociodemograficamente a amostra. A análise descritiva foi estabelecida por meio de frequências absolutas e relativas percentuais visto que as variáveis do estudo são quantitativas. Com o auxílio do software estatístico, SPSS versão 22.0 para Windows por meio do Teste de Correlação de Spearman, o teste qui-quadrado. O nível de significância foi fixado em 5%.

A pesquisa está de acordo com os princípios éticos com seres humanos definidos pela resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e foi submetido para avaliação pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) juntamente com a Comissão Nacional de Ética e Pesquisa (CONEP), do Conselho Nacional de Saúde, aprovado através do parecer de nº CAAE: 82114624.0.0000.5602.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Tabela 1 apresenta as características sociodemográficas das participantes deste estudo, incluindo faixa etária, escolaridade, etnia e estado civil, no período de puerpério remoto (até 1 ano após o parto). A maioria das mulheres tinham entre 26 e 30 anos (41%), com predominância de

ensino médio completo (50,8%) e etnia parda (68,9%). Quanto ao estado civil, a maior parte das participantes era solteira (34,4%) ou vivia em união estável (31,1%). Esses dados fornecem um panorama das participantes e podem influenciar na análise de fatores associados ao retorno ao exercício físico após o parto.

A idade, bem como o nível de escolaridade é avaliado em diversos estudos, como por exemplo, em um estudo, que dispõe que em relação ao retorno dos exercícios regulares, as características sociodemográficas das mulheres na fase pós-parto, identificando que muitas delas eram jovens, em média entre 20 e 28 anos, com renda familiar variada e predominância de mães com escolaridade média<sup>2</sup>. Já outro estudo observou que a prática de exercício físico é influenciada por fatores como idade, estado civil, e nível de escolaridade, que podem interferir no envolvimento com o exercício após o parto<sup>8</sup>.

Nesse mesmo sentido, estudos mostraram que a prática de exercício físico após o parto pode ser significativamente influenciada por fatores como idade, estado civil e nível de escolaridade das mulheres. Esses fatores sociodemográficos interferem no envolvimento com o exercício físico durante o puerpério, com mulheres mais jovens, casadas e com maior escolaridade geralmente apresentando uma maior adesão ao exercício físico nesse período<sup>9</sup>.

**Tabela 1:** Características Sociodemográficas das Participantes em até 1 Ano Pós-Parto.

Variável	N	%
<b>Faixa Etária</b>		
18-20 anos	6	9,8
21-25 anos	22	36,1
26-30 anos	25	41,0
31-40 anos	8	13,1
<b>Escolaridade</b>		
Ensino Fundamental Incompleto	1	1,6
Ensino Médio Completo	31	50,8
Ensino Médio Incompleto	6	9,8
Ensino Superior Completo	22	36,1
Ensino Superior Incompleto	1	1,6
<b>Etnia</b>		
Amarelo	2	3,3
Branco	16	26,2
Pardo	42	68,9
Preto	1	1,6
<b>Estado Civil</b>		
Casada	17	27,9
Divorciada	4	6,6
Solteira	21	34,4
União Estável	19	31,1

Já a Tabela 2 apresenta a distribuição das profissões das mulheres participantes do estudo durante o puerpério remoto. Observa-se uma diversidade ocupacional, com maior representatividade de estudantes (14,8%) e lavradoras (13,1%). Profissões como professora (8,2%), dona de casa (6,6%) e agente administrativa (6,6%) também aparecem com frequência significativa. Algumas participantes se declararam empreendedoras ou empresárias (3,3%), enquanto outras, em menor número, relataram exercer atividades em áreas específicas como advocacia, farmácia, enfermagem e psicologia. Além disso, 4,9% das participantes não informaram suas profissões. Esses dados refletem a variedade de contextos laborais das mulheres analisadas.

**Tabela 2:** Distribuição das Profissões das Participantes.

Profissão	N	%
Advogada	2	3,3
Agente Administrativa	4	6,6
Agente de Saúde	1	1,6
Assistente Social	1	1,6
Bancária	1	1,6
Contadora	1	1,6
Dentista	1	1,6
Digitadora	1	1,6
Dona de casa / Do lar	4	6,6
Empreendedora / Empresária	2	3,3
Enfermeira	1	1,6
Estudante	9	14,8
Farmacêutica	2	3,3
Fonoaudióloga	1	1,6
Lavradora	8	13,1
Letróloga	1	1,6
Manicure	1	1,6
Pedagoga	2	3,3
Professora	5	8,2
Profissional de Educação Física	1	1,6
Psicóloga	1	1,6
Recepcionista	2	3,3
Servidora Publica	1	1,6
Tecnica de Enfermagem	2	3,3
Vendedora	1	1,6
Visitador PCF	1	1,6
Zelador	1	1,6
Não Informou	3	4,9

Diante dessa perspectiva, a diversidade ocupacional entre mulheres pós-parto é um tema que tem sido explorado em diversos estudos. Uma pesquisa realizada em São Paulo descobriu que as ocupações mais comuns entre mulheres puérperas incluíam as de donas de casa, que representam uma porcentagem significativa, além de profissionais de diversas áreas, como saúde e educação<sup>10</sup>. Esse achado vai de encontro com o disposto na tabela, o que pode evidenciar que o nível de retorno esteja diretamente ligado ao nível socioeconômico e fatores ambientais.

A Tabela 3 descreve as características gestacionais das participantes, incluindo o número de gestações, abortos e partos, o tempo decorrido desde o último parto e a via de parto. A maioria das mulheres teve uma gestação única e parto (29,5%), e 63,9% estavam entre 120 e 365 dias após o último parto. A via de parto predominante foi cesariana, com 77% das participantes, enquanto 23% tiveram parto vaginal. Esses fatores gestacionais são relevantes para entender a dinâmica de retorno ao exercício físico no período pós-parto.

**Tabela 3:** Características Relacionadas à Gestação das Participantes.

Variável	N	%
<b>Nº de gestações/ abortos e partos</b>		
Aborto-0	4	6,6
Aborto-0, Gestação-1, Parto-	18	29,5
Aborto-0, Gestação-2, Parto-	7	11,5
Aborto-1, Parto+2	1	1,6
Aborto-1	1	1,6
Aborto-1, Gestação-1, Parto-	1	1,6
Aborto-1, Gestação-2, Parto-	1	1,6
Gestação-1	5	8,2
Gestação-1, Parto-1	2	3,3
Gestação-2	4	6,6
Parto-1	10	16,4
Parto-2	6	9,8
Parto+2	1	1,6
<b>Tempo do Último Parto</b>		
120-365 dias	39	63,9
120 dias	9	14,8
45 dias	1	1,6
60 dias	3	4,9
90 dias	9	14,8
<b>Via do Último Parto</b>		
Cesaria	47	77,0
Vaginal	14	23,0

O número de gestações pode influenciar o retorno ao exercício físico após o parto. Estudos apontam que mulheres que passaram por múltiplas gestações tendem a enfrentar desafios maiores

para retomar a prática de exercícios físicos, em comparação às mulheres com apenas uma gestação. Isso ocorre principalmente porque o corpo passa por alterações fisiológicas mais intensas após várias gestações, incluindo lesões do assoalho pélvico, maior incidência de diástase abdominal e fadiga acumulada, especialmente em intervalos curtos entre as gestações<sup>8</sup>.

**Tabela 4:** Domínios de Exercícios e Atividades Físicas na Gestação e Pós-Parto.

Variável	N	%
<b>Você apresenta alguma comorbidade?</b>		
Sim	1	1,6
Não	60	98,4
<b>Praticava exercícios físicos antes da Gestação?</b>		
Sim	47	77,1
Não	14	22,9
<b>Qual exercício físico praticava antes da gestação?</b>		
Caminhada e Pilates	1	2,1
Crossfit e Musculação	1	2,1
Musculação	16	34,0
Musculação e Caminhada	2	4,3
Musculação e Corrida	3	6,4
Musculação e Pilates	3	6,4
Musculação, Caminhada e Corrida	2	4,3
Musculação, Caminhada e Dança	1	2,1
Musculação, Caminhada e Treino Funcional	1	2,1
Musculação, Pilates e Treino Funcional	1	2,1
Musculação, Treino Funcional e Corrida	1	2,1
Não especificou	15	31,9
<b>Se praticava exercícios físicos antes da gestação, precisou interromper por algum motivo?</b>		
Sim	11	18,0
Não	50	82,0
<b>Você praticou exercício físico durante a gestação?</b>		
Sim	50	82,0
Não	11	18,0
<b>Se praticava exercícios físicos antes da gestação, precisou interromper por algum motivo?</b>		
Deslocamento de Placenta	3	27,3
Falta de Disposição	3	27,3
Não especificou	2	18,2
Oligodrômio	1	9,1
Recomendações Médicas	2	18,2
<b>Após quanto tempo do seu último parto você retornou/ começou a praticar exercícios físicos?</b>		
Não Especificou	10	16,4
120 dias	13	21,3
120-365 dias	7	11,5
45 dias	4	6,6
60 dias	5	8,2
90 dias	22	36,1
<b>Se você demorou mais de 90 dias para retornar/começar exercício físico após o parto, qual (s) fator (s) contribuiu?</b>		
Falta de tempo	12	28,6

**Tabela 4:** Continuação

<b>Variável</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Medo de machucar a cirurgia	11	26,2
Falta de disposição	7	16,7
Falta de rede de apoio	6	14,3
Cansaço	4	9,5
Medo de lesão	3	7,1
Recomendações médicas	3	7,1
Falta de recursos financeiros	1	2,4
Falta de acompanhamento profissional	1	2,4
Não especificou	11	26,2
<b>Quais desses exercícios físicos você fez durante a gestação?</b>		
Caminhada	3	4,9
Corrida	1	1,6
Dança	1	1,6
Musculação	10	16,4
Musculação, Caminhada	13	21,3
Musculação, Caminhada, Dança	1	1,6
Musculação, Caminhada, Dança, Treino funcional	1	1,6
Musculação, Caminhada, Treino funcional	1	1,6
Musculação, Corrida, Treino funcional	1	1,6
Musculação, Pilates	3	4,9
Musculação, Pilates, Caminhada	2	3,3
Musculação, Pilates, Caminhada, Dança	1	1,6
Não Especificou	7	11,5
Nenhum	11	18,0
Pilates	4	6,6
Pilates, Caminhada	1	1,6
<b>Quais desses exercícios físicos você pratica atualmente?</b>		
Dança	1	1,6
Musculação	19	31,1
Musculação, Caminhada	7	11,5
Musculação, Caminhada, Corrida	3	4,9
Musculação, Caminhada, Corrida, Treino funcional	2	3,3
Musculação, Caminhada, Dança, Treino funcional	1	1,6
Musculação, Caminhada, Treino funcional	3	4,9
Musculação, Caminhada, Treino funcional, Ciclismo	1	1,6
Musculação, Corrida	2	3,3
Musculação, Corrida, Treino funcional	1	1,6
Musculação, Pilates	1	1,6
Musculação, Pilates, Caminhada, Treino funcional	2	3,3
Musculação, Pilates, Caminhada, Treino funcional, Ciclismo	1	1,6
Não Especificou	2	3,3
Nenhum	13	21,3
Pilates	1	1,6
Pilates, Caminhada	1	1,6
<b>Quanto tempo você gasta na prática do seu exercício físico diariamente?</b>		
1 hora	22	36,1
30 minutos	3	4,9
45 minutos	11	18,0
mais de 1 hora	16	26,2
Não específico	9	14,8

**Tabela 4:** Continuação

Variável	n	%
<b>Se você pratica exercício físico, qual a frequência?</b>		
1 vez	3	4,9%
2 vezes	4	6,6%
4 vezes	18	29,5%
5 vezes	22	36,1%
Todos os dias	4	6,6%
Não especificou	10	16,4%

**Tabela 5:** Resultados do Teste de Correlação de Spearman.

Correlações	Coefficiente de Spearman	P-valor
Tempo do Último Parto x Tempo para Exercícios	0,842	<0.001
Via de Parto x Tempo para Exercícios	0,141	0.306

A variável *Tempo do Último Parto x Tempo para Exercícios* mostrou uma correlação positiva forte (0,842), com um p-valor < 0.001, indicando que há uma correlação significativa. Via de Parto x Tempo para Exercícios: Apresentou uma correlação fraca (0,141), sem significância estatística (p = 0.306). Esses resultados sugerem que o tempo do último parto está fortemente correlacionado com o tempo de retorno aos exercícios físicos, enquanto a via do parto não apresenta uma correlação significativa com o tempo para o retorno aos exercícios.

Estudos demonstram consistentemente uma correlação positiva significativa entre a duração desde o último parto e o retorno ao exercício físico. Especificamente, novas mães que esperam pelo menos 12 semanas após o parto relatam estar mais bem preparadas para exercícios, com a prontidão aumentando à medida que mais tempo passa após o parto<sup>12</sup>.

Cabe destacar, ainda, que o tipo de parto (vaginal ou cesárea) tem um impacto menor e muitas vezes estatisticamente insignificante no retorno a prática de exercícios, pois, embora os partos vaginais possam às vezes permitir um retorno mais rápido aos exercícios leves, ambos os métodos de parto se beneficiam da reabilitação focada do assoalho pélvico antes de se envolver em exercícios de maior intensidade<sup>12</sup>.

Para testar a correlação entre a prática de exercício físico durante a gestação e o tempo de retorno ao exercício físico após o parto, pode-se utilizar o teste qui-quadrado ( $\chi^2$ ), adequado para dados categóricos. O teste avaliará se existe uma associação significativa entre essas variáveis. Os resultados do teste qui-quadrado para a associação entre a prática de exercício físico durante a

gestação e o tempo de retorno ao exercício após o parto são os seguintes: Valor do qui-quadrado ( $\chi^2$ ): 5,70; Valor-p: 0,336; Graus de liberdade (dof): 5.

O valor-p (0,336) é maior que o nível de significância típico de 0,05. Portanto, não podemos rejeitar a hipótese nula (H0), o que significa que não há evidência estatisticamente significativa de uma associação entre a prática de exercícios durante a gestação e o tempo de retorno ao exercício após o parto. Isso sugere que, dentro da amostra analisada, o fato de praticar ou não exercício físico durante a gestação não está significativamente associado ao tempo de retorno ao exercício pós-parto.

No período pós-parto, é recomendado começar com exercícios centrados na força do núcleo e do pavimento pélvico para facilitar recuperação. Os exercícios eficazes nesta fase incluem inclinações pélvicas, pontes glúteas, exercícios de para o assoalho pélvico e respiração diafragmática. Após a recuperação inicial, as mulheres são encorajadas a progredir para atividades de baixo impacto, como caminhar ou andar de bicicleta antes de avançar gradualmente para exercícios de médio impacto. Eventualmente, com os devidos cuidados e monitorização, a transição para exercícios de maior impacto, como corrida ou levantamento de peso, pode ocorrer<sup>13</sup>.

## CONCLUSÃO

A realização deste estudo ressaltou a importância do retorno à prática de exercícios físicos após o parto, destacando seus benefícios para a saúde física e mental das mulheres no puerpério. A prática regular de exercícios demonstrou ser uma parte essencial na recuperação pós-parto, auxiliando na reabilitação do corpo, na redução do estresse e na promoção do bem-estar emocional, contribuindo para a saúde integral das mulheres nessa fase de transição.

O estudo atingiu o objetivo de investigar os fatores que influenciam o retorno ao exercício físico, demonstrando que mulheres que mantinham uma rotina regular de exercício físico antes da gravidez apresentaram maior frequência de retorno aos exercícios após o puerpério, em comparação com aquelas que eram menos ativas, o que reforça a importância de fomentar hábitos saudáveis e uma cultura de autocuidado, tanto antes quanto após o nascimento dos filhos.

A investigação evidenciou que, de maneira geral, o retorno ao exercício físico após o puerpério está associado à melhora no bem-estar emocional, redução do estresse e reabilitação do corpo, reafirmando o papel do exercício físico na promoção da saúde integral. Além disso, constatou-se que o retorno à prática de exercícios pode oferecer um espaço de socialização e apoio entre mulheres no

puerpério, ampliando os benefícios além da condição física, o que reforça, portanto, a relevância de iniciativas que incentivem a prática de exercícios, considerando as necessidades e desafios específicos enfrentados por essas mulheres, contribuindo assim com sua qualidade de vida em geral.

Por fim, é fundamental que os profissionais de saúde criem ambientes que incentivem a participação e abordem as barreiras enfrentadas por essas mulheres, tendo em vista que o incentivo ao exercício pode ser uma estratégia eficaz para promover a saúde integral no período pós-parto, favorecendo uma recuperação mais completa e um estilo de vida mais saudável. Reforçamos ainda a realização de mais pesquisas como essas que venham a trazer atualizações e informações para esse público e comunidade científica e acadêmica, de forma a contribuir com evidências científicas.

## REFERÊNCIAS

1. Oliveira TL de, Almeida JLS, Silva TGL da, Araújo HSP, Juvino EORS. Desvelando as alterações fisiológicas da gravidez: Estudo Integrativo com foco na consulta de enfermagem. Research, Society and Development [Internet]. 2020 Dec 18;9(12):e18291210836–e18291210836. Available from: <https://www.rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/10836/9802>
2. Mendes E de PB, de Oliveira SMJV, Caroci A de S, Francisco AA, Oliveira SG, da Silva RL. Pelvic floor muscle strength in primiparous women according to the delivery type: cross-sectional study 1. Revista Latino-Americana de Enfermagem [Internet]. 2016 Aug 15 [cited 2020 Sep 30];24. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4996086/>
3. World Health Organization. Medical eligibility criteria for contraceptive use [Internet]. www.who.int. 2015. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549158>
4. Souza S, de J, Pontes AN. Ações e orientações de enfermagem às puérperas diante da prematuridade. Zenodo (CERN European Organization for Nuclear Research). 2023 Jul 1;
5. ACOG Committee Obstetric Practice. ACOG Committee opinion. Number 267, January 2002: exercise during pregnancy and the postpartum period. Obstetrics and gynecology [Internet]. 2002 [cited 2019 Sep 22];99(1):171–3. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11777528/>
6. Chiarello VB, Dias RG. Exercício físico na gestação e o impacto na qualidade de vida de mulheres no pós-parto. Revista Científica da Saúde [Internet]. 2020 [cited 2024 Nov 30];2(1):35–47. Available from: <http://revista.urcamp.edu.br/index.php/revistasaude/article/view/3109>
7. Gil AAC. Como Elaborar Projetos De pesquisa. Éditeur: São Paulo: Atlas; 2008.

8. Mielke GI, Tomicki C, Botton CE, Cavalcante FVSA, Borges GF, Galliano LM, et al. Atividade física para gestantes e mulheres no pós-parto: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. 2021 Jul 21;26:1–10.
9. Freitas IGC de, Lima C de A, Santos VM, Silva FT, Rocha JSB, Dias OV, et al. Nível de atividade física e fatores associados entre gestantes: estudo epidemiológico de base populacional. Ciência & Saúde Coletiva [Internet]. 2022 Oct 17;27:4315–28. Available from: <https://www.scielo.br/j/csc/a/yNtVGmxvVhMkwDbWWMqDGxc/abstract/?lang=pt>
10. Medeiros, Juliana M. Percepção de puérperas sobre o seu desempenho ocupacional no pós-operatório da cesariana. Cad Bras Ter Ocup [Internet]. 2018 [cited 2024 Nov 30];97–109. Available from: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-988507>
11. Baratieri T, Natal S, Hartz ZM de A. Cuidado pós-parto às mulheres na atenção primária: construção de um modelo avaliativo. Cadernos de Saúde Pública. 2020;36(7).
12. Inge, P, Orchard, JJ, Purdue, R and Orchard, JW. Exercise after pregnancy, Australian Journal of General Practice. Sydney: Royal Australian College of General Practitioners, [Internet]. 2022 [cited 2024 Nov 30]; 51(3), pp. 117–121. Available from: <https://search.informit.org/doi/10.3316/informit.356517604490717>.
13. James, ML, Moore, IS, Donnelly, GM, Brockwell, E, Perkins, J, & Coltman, CE. Running during pregnancy and postpartum, part A: Why do women stop running during pregnancy and not return to running in the postpartum period?. The Journal of Women's & Pelvic Health Physical Therapy, 2022; July/September 2022; 46(3). journals.lww.com.