# Atividade Física no Pós-Parto

## Promoção da Saúde e Retorno Seguro ao Exercício

[1] Egas Moniz School of Health & Science, 2829-511 Caparica, Almada, Portugal.

[2] Egas Moniz Center for Interdisciplinary Research (CiiEM), Egas Moniz School of Health & Science, 2829-511 Caparica, Almada, Portugal

Simon Soulas (117957), Mathilde Bignard (117934), Solène Da Silva (117946), Lola Thiebot (117948), Ilona Toriello (117194), Doutora Sónia Vicente

## Porquê manter-se ativa no pós-parto ?

**Composição corporal**
Melhoria da composição corporal e do condicionamento físico

**Saúde mental**
Redução do risco de perturbações do humor no pós-parto

**Saúde cardiovascular e respiratória**
Melhoria da aptidão cardiorrespiratória e da saúde cardiovascular

**Pavimento pélvico**
Contribui para a força, resistência e controlo motor

**Qualidade de vida**
Promoção do bem-estar, da autoestima e da participação social



## O que recomenda a evidência ?

Uma abordagem progressiva, individualizada e baseada em critérios clínicos.

**≥ 120 minutos/semana**
de atividade física moderada (ou 75 minutos de intensidade vigorosa) (1)

**Diversificar as atividades**
Atividades aeróbias (marcha, bicicleta, natação, etc.), exercícios de força e exercícios que integrem o pavimento pélvico

**Progressão gradual**
Adaptada à capacidade funcional e à ausência de sintomas (1,2)

**Segurança**
Sem dor, sem perdas urinárias e sem outros sintomas (5)

**Acompanhamento por profissionais de saúde**
A fisioterapia desempenha um papel fundamental na orientação e no retorno seguro ao exercício (2)

## Como regressar em segurança à atividade física ?

A progressão deve basear-se na capacidade funcional individual e na ausência de sintomas, e não apenas no tempo pós-parto.

### 1 Recuperar as bases



- Recuperação tecidular
- Foco na respiração e no controlo do pavimento pélvico
- Atividades de baixo impacto (marcha leve, atividades diárias)

### 2 Aumentar gradualmente



- Aumento progressivo da carga
- Integração de atividades de força
- Maior variedade de atividades

### 3 Avaliar a capacidade funcional



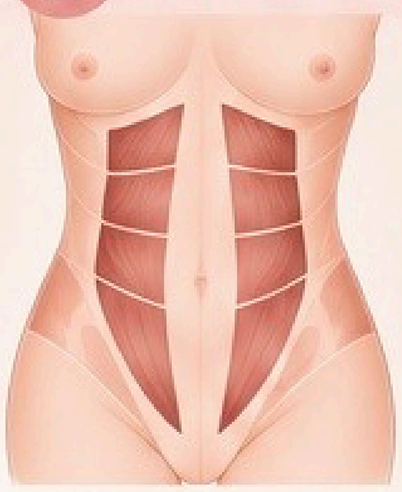
- Sem dor e sem perdas
- Controlo do pavimento pélvico
- Capacidade de realizar atividades de maior impacto (consoante critérios clínicos)

### 4 Retornar a atividades de maior impacto



- Quando critérios clínicos e testes de força e aptidão forem cumpridos
- Geralmente após > 12 semanas (5)
- Progressão gradual e individualizada

## Diástase dos retos abdominais (DRA)

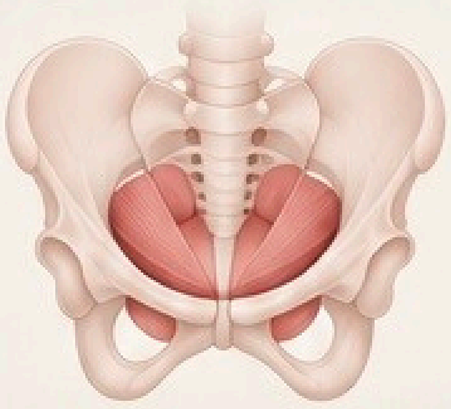


Não existe consenso sobre o programa de exercício mais eficaz para a DRA. (3,4)

A evidência é heterogénea e de muito baixa qualidade para recomendar estratégias específicas. (4)

O foco deve ser na capacidade tensional funcional da linha alba, evitando o doming, e não no fecho milimétrico da DRA.

## Pavimento pélvico



A atividade física contribui para a força, resistência e controlo motor do pavimento pélvico.

É essencial a sinergia com a ventilação e a ativação adequada do pavimento pélvico durante a atividade física.

O acompanhamento por fisioterapia ajuda na prevenção de disfunções e no retorno seguro ao exercício. (1,2)

## Principais mensagens

- A atividade física é uma componente essencial da recuperação pós-parto, com múltiplos benefícios para a saúde física e mental.
- O retorno ao exercício deve ser progressivo, individualizado e guiado por critérios clínicos e pela ausência de sintomas.
- A fisioterapia desempenha um papel fundamental na orientação, na gestão da DRA e na promoção de um retorno seguro à atividade física.

## Referências bibliográficas

Davenport MH, Ruchat SM, Jaramillo Garcia A, Ali MU, Forte M, Beamish N, et al. 2025 Canadian guideline for physical activity, sedentary behaviour and sleep throughout the first year post partum. Br J Sports Med. 2025 Apr 1;59(8):515–26. doi:10.1136/bjsports-2025-109785 PubMed PMID: 40139673.

2.Critchley CJC. Physical Therapy Is an Important Component of Postpartum Care in the Fourth Trimester. Physical Therapy. Oxford University Press; 2022. doi:10.1093/ptj/pzac021 PubMed PMID: 35225339.

3.Skoura A, Billis E, Papanikolaou DT, Xergia S, Tsarbou C, Tsekoura M, et al. Diastasis Recti Abdominis Rehabilitation in the Postpartum Period: A Scoping Review of Current Clinical Practice. International Urogynecology Journal. Springer Nature; 2024. p. 491–520. doi:10.1007/s00192-024-05727-1 PubMed PMID: 38340172.

4.Gluppe S, Engh ME, Bø K. What is the evidence for abdominal and pelvic floor muscle training to treat diastasis recti abdominis postpartum? A systematic review with meta-analysis. Brazilian Journal of Physical Therapy. Revista Brasileira de Fisioterapia; 2021. p. 664–75. doi:10.1016/j.bjpt.2021.06.006 PubMed PMID: 34391661.

5.Christopher SM, Donnelly G, Brockwell E, Bo K, Davenport MH, De Vivo M, et al. Clinical and exercise professional opinion of return-to-running readiness after childbirth: An international Delphi study and consensus statement. Br J Sports Med. 2023 Dec 26;58(6):299–312. doi:10.1136/bjsports-2023-107489 PubMed PMID: 38148108.

Elementos gráficos gerados com recurso a inteligência artificial.