

# OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL DE MULHERES NO PERÍODO PERINATAL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

**Darlla Celia Khulman martins modesto<sup>1</sup>; Juliana Monteiro Silva Cunha<sup>2</sup>; Nayã Pereira Portilho<sup>3</sup>; Amanda Corrêa Finotti<sup>4</sup>.**

## RESUMO

**DOI: 10.47094/978-65-6036-445-5/22**

**INTRODUÇÃO:** A saúde mental durante a gravidez e o período pós-parto é de extrema importância para o bem-estar tanto da mãe quanto do bebê. Diversos estudos têm investigado os efeitos de diferentes intervenções, como atividade física, yoga e outras práticas mente-corpo, na prevenção e tratamento da depressão perinatal, bem como na promoção do bem-estar psicológico das gestantes. Portanto, o objetivo desta revisão sistemática da literatura é compreender os efeitos das atividades físicas durante o período perinatal na prevenção e promoção da saúde mental de mulheres gestantes. **OBJETIVOS:** Elucidar os impactos da atividade física durante a gravidez na saúde mental da puérpera. **METODOLOGIA:** Esta revisão foi produzida a partir da base de dados do PUBMED, utilizando os seguintes descritores: “ ‘physical exercise during ‘pregnancy’ AND ‘depression’ AND ‘free full text’ AND ‘2019-2024’ AND ‘clinical trial’ AND Meta-Analysis, resultando em 26 artigos. Destes, foram incluídos 22 trabalhos que contemplavam o recorte do estudo. **RESULTADOS:** Observou-se que a prática de exercícios em grupo, de três a cinco vezes por semana, durante 30 a 60 minutos, ao longo de seis a oito semanas, esteve associada a sintomas de melhora da depressão pós-natal. Quanto à prática de pilates, a adesão a essa modalidade, durante oito semanas, por cem minutos semanais, esteve associada a um aumento na concentração de serotonina, que está correlacionada significativamente com a depressão pós parto. Ademais, a prática regular do Yoga apresentou um efeito terapêutico importante nos índices de depressão perinatal, sugerindo que tal prática pode ser uma ferramenta eficaz na redução desse transtorno de humor, sobretudo em mulheres outrora deprimidas. Outrossim, o método SWEP, de exercícios aquáticos durante a gravidez, reduziu em 29% o risco de depressão pós-natal. Deve-se destacar, porém, que apenas 10% das mulheres com depressão pós-parto procuram tratamento, principalmente por barreiras socioeconômicas - como o custeio do transporte, estigmas sociais e baixa disponibilidade de tempo. Somado a isso, há as dificuldades oferecidas pela própria gestação como náuseas e aumento do tamanho corporal, que dificultam o exercício. Outra limitação é o receio dessa atividade física estimular um trabalho de parto precoce embora o Colégio Americano de Obstetria e Ginecologia recomende que as gestantes realizem pelo menos 30 minutos de exercícios moderados, cinco dias por semana. Entretanto, alguns estudos demonstraram resultados inconclusivos ou apresentaram evidências insuficientes para sustentar os benefícios das atividades físicas durante a gravidez, o que ressalta a necessidade de uma investigação mais aprofundada. **CONCLUSÃO:** Os benefícios do exercício físico na saúde mental já são comprovados, porém necessita-se de mais estudos que demonstrem os impactos da atividade física durante a gestação na diminuição dos riscos de depressão pós-natal e na melhora da qualidade de vida nesse período.

**PALAVRAS-CHAVE:** Depressão Pós-Parto. Exercício Físico. Gravidez.