

A PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO PERÍODO PÓS-PARTO

KAINA GISELE FREIRE RAMOS

Centro Universitário Leonardo Da Vinci – UNIASSELVI

kainagisele.jsm@gmail.com

FELIPE DA SILVA TRIANI

Centro Universitário Gama e Souza – UNIGAMA

Universidade Estácio de Sá – UNESA

Centro Universitário Leonardo Da Vinci – UNIASSELVI

felipetriani@gmail.com

RÔMULO MEIRA REIS

Faculdades Integradas Hélio Alonso – FACHA, Rua Muniz Barreto nº 51, Botafogo.

romulo.reis@facha.edu.br

RESUMO

O objetivo do trabalho foi conhecer o que a literatura científica vem apontando sobre a contribuição do exercício físico no período pós-parto em praticantes de treinamento de força. Para atingi-lo, metodologicamente, adotou-se uma pesquisa bibliográfica, utilizando-se das bases indexadoras SciELO e Google Acadêmico. Os resultados observados indicam ausência de consenso na literatura sobre o efeito do exercício físico no período pós-parto e que as condições pré-gestacionais e gestacionais são fatores determinantes para os resultados do período pós-parto. Portanto, conclui-se que o retorno à prática do exercício físico no período pós-parto é uma variável dependente das condições pré-gestacionais.

Palavras-chave: Saúde. Mulher. Pós-Parto. Treinamento de força.

ABSTRACT

The aim of the study was to find out what the scientific literature has been pointing out about the contribution of physical exercise in the postpartum period in strength training practitioners. To achieve this, methodologically, a bibliographic search was adopted, using the SciELO and Google Scholar indexing bases. The observed results indicate the absence of consensus in the literature on the effect of physical exercise in the postpartum period and that pre-gestational and gestational conditions are determining factors for the results of the postpartum period. Therefore, it is concluded that the return to the practice of physical exercise in the postpartum period is a variable dependent on pre-pregnancy conditions.

Keywords: Health. Women. Post childbirth. Strength training.