



## O efeito da prática regular de atividade física na redução da depressão pós-parto

The effect of regular practice of physical activity in reducing postpartum depression

El efecto de la práctica regular de actividad física em la reducción de la depresión posparto

Giovana Alaluna Serafim<sup>1</sup>, Clelio Mendes da Silva Filho<sup>1</sup>, Lohayne Marins Teixeira Rossi Coutinho<sup>1</sup>.

### RESUMO

**Objetivo:** Analisar o efeito da prática de atividade física regular na redução da depressão pós-parto (DPP). **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa realizada nas bases de dados Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e National Library of Medicine (PubMed). Foram utilizados os descritores "Depression, Postpartum" e "exercise", utilizando o operador booleano "AND". Foram incluídos artigos cujos estudos eram do tipo ensaio clínico, ensaio clínico controlado ou estudo observacional, em inglês, com texto completo e publicados nos últimos 5 anos (2018-2023). **Resultados:** Dos 19 artigos selecionados, doze constataram uma relação inversa entre prática regular de atividade física e DPP. Foi demonstrado que a prática de exercícios regularmente ao longo da gravidez e após o parto por gestantes e puérperas diminuiu a incidência da DPP e reduziu sua sintomatologia. sete estudos selecionados não observaram essa relação, no entanto houve limitações como a diminuição da adesão às intervenções propostas e a possibilidade das gestantes consideradas ativas não serem suficientemente ativas nos estudos observacionais. **Considerações finais:** Considera-se que a prática de atividade física regular possui efeito preventivo e terapêutico eficaz na redução da DPP, constituindo uma intervenção efetiva e segura em seu manejo.

**Palavras-chave:** Depressão pós-parto, Gravidez, Atividade física, Exercícios.

### ABSTRACT

**Objective:** Objective: To analyze the effect of regular physical activity on the reduction of postpartum depression (PPD). **Methods:** This is an integrative review conducted in the databases Virtual Health Library (VHL) and National Library of Medicine (PubMed). The descriptors "Depression, Postpartum" and "exercise" were used, using the Boolean operator "AND". Articles whose studies were of the type clinical trial, controlled clinical trial or observational study, in English, with full text and published in the last 5 years (2018-2023) were included. **Results:** Of the 19 articles selected, 12 found an inverse relationship between regular practice of

<sup>1</sup> Universidade de Vassouras (UV), Vassouras - RJ.

physical activity and PPD. It has been shown that the practice of regular exercises throughout pregnancy and after delivery by pregnant and postpartum women decreased the incidence of PPD and reduced its symptomatology. 7 selected studies did not observe this relationship, however there were limitations such as decreased adherence to the proposed interventions and the possibility that pregnant women considered active were not sufficiently active in observational studies. **Final considerations:** It is considered that the practice of regular physical activity has an effective preventive and therapeutic effect in reducing PPD, constituting an effective and safe intervention in its management.

**Keywords:** Postpartum depression, Pregnancy, Physical activity, Exercise.

---

## RESUMEN

**Objetivo:** Analizar el efecto de la actividad física regular en la reducción de la depresión posparto (DPP). **Métodos:** Se trata de una revisión integrativa realizada en las bases de datos del Virtual Health Library (VHL) y de la Biblioteca Nacional de Medicina (PubMed). Se utilizaron los descriptores “Depression, Postpartum” y “exercise”, utilizando el operador booleano “AND”. Se incluyeron artículos cuyos estudios fueran del tipo ensayo clínico, ensayo clínico controlado o estudio observacional, en inglés, con texto completo y publicados en los últimos 5 años (2018-2023). **Resultados:** De los 19 artículos seleccionados, 12 encontraron una relación inversa entre la práctica regular de actividad física y la DPP. Se demostró que la práctica de ejercicios regularmente durante el embarazo y después del parto por parte de las mujeres embarazadas y puérperas disminuyó la incidencia de DPP y redujo sus síntomas. 7 estudios seleccionados no observaron esta relación, sin embargo hubo limitaciones como la reducción de la adherencia a las intervenciones propuestas y la posibilidad de que las embarazadas consideradas activas no fueran suficientemente activas en los estudios observacionales. **Consideraciones finales:** Se considera que la práctica de actividad física regular tiene un efecto preventivo y terapéutico eficaz en la reducción de la DPP, constituyendo una intervención eficaz y segura en su manejo.

**Palabras clave:** Depresión posparto, Embarazo, Actividad física, Ejercicios.

---

## INTRODUÇÃO

A Depressão Pós-Parto (DPP) é definida, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), como um episódio de depressão maior que tem início até 6 semanas após o parto. É considerado um problema de saúde pública, visto que aproximadamente 10 a 15% das mulheres desenvolvem sintomas depressivos no período após o parto, o que a torna uma complicação muito frequente. Tal patologia se caracteriza por humor deprimido, irritabilidade, tristeza, ansiedade, fadiga, insônia e perda do interesse pelas atividades cotidianas e pelas atividades relacionadas ao recém-nascido, acarretando prejuízo não só para a mulher, como também para relação entre mãe e filho (CORDERO MJA, et al., 2018; CHOW R, et al., 2021). O período após o parto, por si só, já possui um maior risco de desenvolvimento de depressão, pelo fato de ser uma fase de intensa transição hormonal, o que torna as mulheres mais vulneráveis. Há outros fatores externos que também influenciam na sua ocorrência, como depressão e ansiedade durante a gestação, prematuridade e baixo peso ao nascer do recém-nascido, distúrbios de autoestima e falta de apoio social. Além disso, o desenvolvimento de DPP torna-se um fator que aumenta ainda mais o risco do aparecimento de transtornos mentais subsequentes, o que interfere negativamente na qualidade de vida da mulher a longo prazo (BOGUCKA DK e BIALY AIM, 2019; BROBERG L, et al., 2020; DAVENPORT MH, et al., 2018; POLLAK MJ, et al., 2019).

A DPP gera um impacto negativo tanto na vida da mulher quanto na do recém-nascido. Os efeitos adversos causados consistem em prejuízo no vínculo materno-fetal e na amamentação. Filhos de mães que desenvolvem sintomas depressivos após o parto podem sofrer alteração de crescimento e de desenvolvimento, incluindo distúrbios cognitivos, emocionais e de linguagem. Ademais, pode influenciar no desenvolvimento de distúrbios de comportamento infantil a longo prazo. Em relação a mãe, a DPP pode se tornar tão grave a ponto de desenvolver pensamentos de automutilação e ideação suicida, o que enfatiza

ainda mais a necessidade de intervenções efetivas para a prevenção e amenização dos sintomas dessa intercorrência clínica (CARTER T, et al., 2018; NAVAS A, et al., 2021; MARCONCIN P, et al., 2021). Diante de tantas repercussões negativas atribuídas a DPP, é de extrema importância uma abordagem eficiente na sua prevenção e tratamento. As opções terapêuticas incluem antidepressivos e psicoterapia, no entanto há diversas limitações em sua aderência devido barreiras como despesas, acesso, estigma e baixa aceitabilidade dos possíveis efeitos adversos dos medicamentos. Dessa forma, é necessário pesquisar métodos mais acessíveis e de baixo custo para auxiliar no combate à depressão pós-parto, como é o caso da prática atividade física regular (TEYCHENNE M, et al., 2020).

A atividade física já demonstrou resultados promissores no tratamento e prevenção da depressão na população geral. Apesar de não se conhecer precisamente os mecanismos envolvidos, as hipóteses discorrem sobre aumento de beta-endorfinas, que estão relacionadas à euforia e a melhora do humor, assim como a presença de mecanismos psicossociais envolvidos. O Congresso Americano de Obstetras e Ginecologistas (ACOG) já recomenda 150 minutos de atividade física por semana para gestantes saudáveis, visto seus efeitos positivos, como redução do risco de diabetes melitus gestacional e controle do peso. No entanto, os estudos que vêm analisando a relação da atividade física com a DPP ainda são inconclusivos e alguns discordam sobre o tema (NAKAMURA A, et al., 2019; GARNEAS KK, et al., 2019). Há uma divergência de resultados na avaliação da relação entre atividade física e depressão pós-parto entre os ensaios clínicos randomizados e estudos observacionais, já que apenas os últimos demonstram que a atividade física está relacionada a uma melhora do bem-estar mental e uma diminuição do risco de desenvolver depressão pós-parto. Dessa forma, diante da discordância de resultados e informações, é necessário elucidar melhor a relação entre atividade física e depressão pós parto (GARNEAS KK, et al., 2019). Assim, o objetivo desta revisão integrativa foi analisar o efeito da prática de atividade física regular na redução da depressão pós-parto.

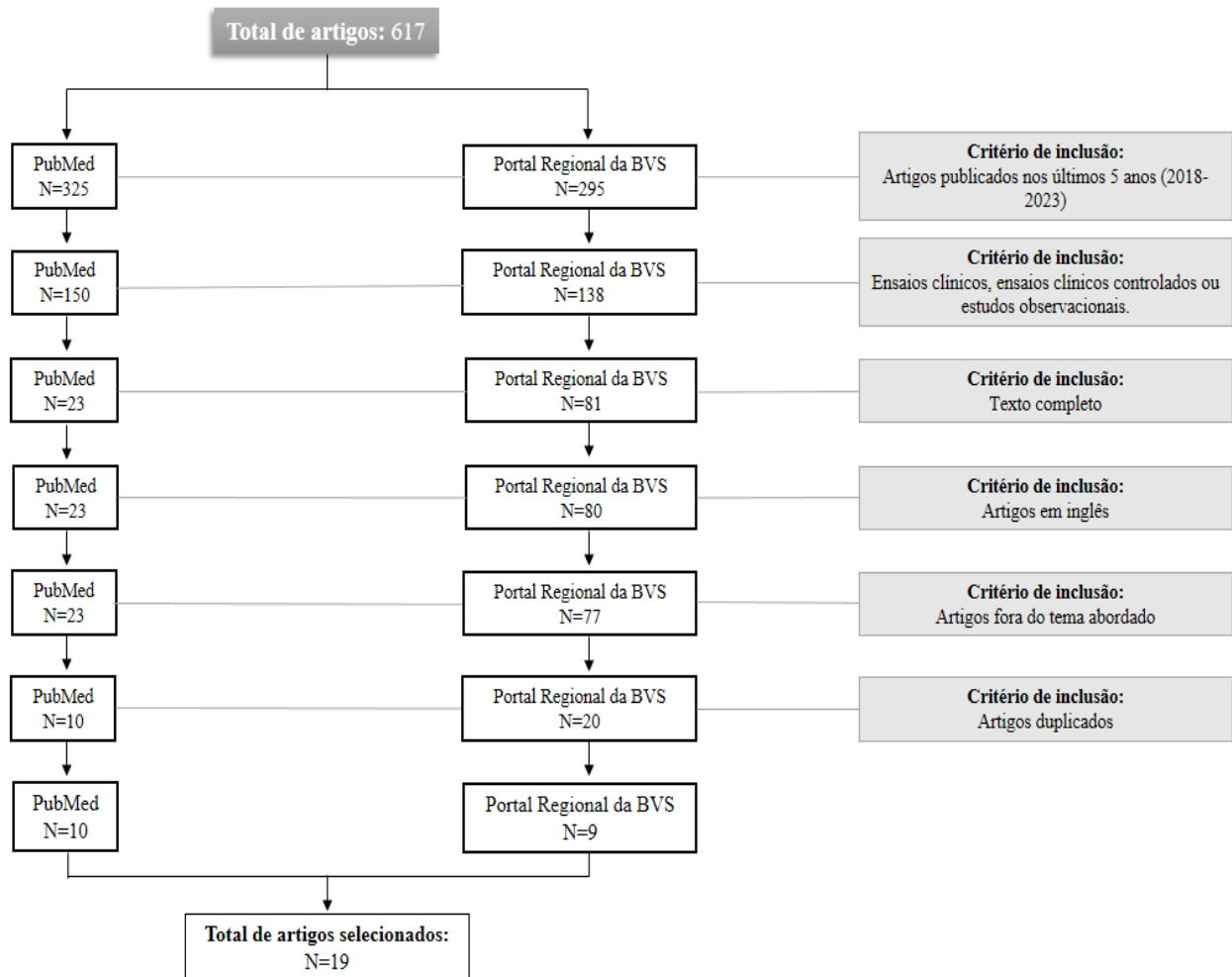
## MÉTODOS

O respectivo estudo compreende uma revisão integrativa da literatura com uma abordagem qualitativa, retrospectiva e transversal. As bases de dados utilizadas foram o Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e a National Library of Medicine (PubMed). Foram utilizados os descritores “Depression, Postpartum” e “exercise”, utilizando o operador booleano “AND”. Foram incluídos no estudo artigos publicados nos últimos 5 anos (2018-2023); no idiomas inglês; que apresentaram texto completo e artigos cujos estudos eram do tipo ensaio clínico, ensaio clínico controlado ou estudo observacional. Foram excluídos os artigos que fugiram do tema, de modo que não abordaram a influência da prática de atividade física na redução da depressão pós-parto.

## RESULTADOS

A busca resultou em um total de 617 trabalhos. Foram encontrados 322 artigos na base de dados PubMed e 295 artigos no Portal Regional da BVS. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 10 artigos na base de dados PubMed e 20 artigos no Portal Regional da BVS, sendo que 11 artigos foram retirados por estarem repetidos em ambas bases de dados, conforme apresentado na (Figura 1).

**Figura 1** - Fluxograma de identificação e seleção dos artigos selecionados nas bases de dados PubMed e Portal Regional da BVS.



**Fonte:** Serafim GA, et al., 2024.

Dos 19 estudos selecionados 1 consiste em ensaio clínico, 9 são ensaios clínicos controlados e 9 são estudos observacionais (**Quadro 1**). Dos artigos selecionados, doze estudos observaram que a atividade física amenizou os sintomas da depressão pós parto e a incidência de DPP foi menor nas mulheres que praticaram exercícios regularmente. Foi demonstrado que gestantes que praticaram atividade física assiduamente ao longo da gravidez obtiveram um risco moderadamente menor de desenvolver depressão no período pós-parto, assim como reduziu os sintomas, melhorando a qualidade de vida e o bem-estar físico e psicológico. Destes estudos, um estudo abordou exercícios aeróbicos aquáticos pré-natais, outro avaliou o efeito em gestantes com sobrepeso e obesidade, outro analisou o efeito em gestantes de bairros socioeconomicamente desfavorecidos e os demais avaliaram uma intervenção com atividade física em geral, conforme apresentado no (**Quadro 1**). Sete estudos não observaram associação entre a prática de exercício físico por gestante e o desenvolvimento de sintomas depressivos pós-parto.

**Quadro 1-** Síntese sobre os principais achados sobre a relação entre a prática de atividade física e depressão pós-parto.

<b>Autores</b>	<b>Ano</b>	<b>Tipo de estudo</b>	<b>Principais conclusões</b>
Campolong K, et al.	2018	Estudo observacional.	Gestantes saudáveis que atingiram o nível recomendado de atividade física relataram melhora da qualidade de vida durante a gravidez e pós parto, no entanto não houve associação com a diminuição de sintomas depressivos pós-parto.
Cordero MJA, et al.	2018	Ensaio clínico controlado.	Observou-se uma relação inversa entre exercício físico moderado na gestação e depressão pós-parto, principalmente em gestantes com sobrepeso ou obesidade no 3º trimestre, as quais possuem risco ainda maior de desenvolverem depressão pós-parto, o que foi atenuado por um programa de exercício físico moderado em meio aquático.
Shakeel N, et al.	2018	Estudo observacional.	Gestantes que realizaram $\geq 150$ min de exercício físico moderado a intenso por semana em sessões $\geq 10$ min obtiveram um menor risco de sintomas depressivos pós-parto, incluindo minorias étnicas.
Terrones MV, et al.	2018	Ensaio clínico controlado.	A prevalência de depressão pós parto precoce em gestantes que frequentaram o programa de exercícios estruturados foi menor.
Watson SJ, et al.	2018	Estudo observacional.	Gestantes que diminuíram mais rapidamente a frequência de atividade física demonstraram sintomas depressivos crescentes e ansiedade.
Coll CVN, et al.	2019	Ensaio clínico controlado.	Não houve redução significativa da depressão pós-parto com a aplicação de um programa de exercício de intensidade moderada durante o 2º e 3º trimestre de gestação, no entanto houve baixa adesão das gestantes, o que pode ter subestimado os possíveis benefícios da prática regular de atividade física.
Garneas KK, et al.	2019	Ensaio clínico controlado.	Não foi encontrado efeitos estatisticamente relevantes da prática de exercício supervisionado na gravidez ou 3 meses após o parto, nem nos sintomas de depressão pós-parto em gestantes com sobrepeso ou obesidade.
Özkan SA, et al.	2019	Ensaio clínico controlado.	O programa de exercício físico com duração de 4 semanas foi efetivo na atenuação dos sintomas depressivos pós parto.
Pollak MJ, et al.	2019	Estudo observacional.	A atividade física total, não específica do domínio (lazer, doméstica, trabalho) foi correlacionada inversamente com sintomas depressivos pós-parto em mulheres que vivem em bairros socioeconomicamente desfavorecidos.
Waerden JVD, et al.	2019	Estudo observacional.	Atividade física não está estritamente relacionada a uma redução da depressão pós-parto, sendo que fatores contextuais correlacionados aos domínios das atividades são possivelmente essenciais para essa relação.
Broberg L, et al.	2020	Ensaio clínico controlado.	Gestantes participantes de exercício supervisionado em grupo durante a gestação apresentaram um melhor bem-estar psicológico pós-parto, no entanto tal fato pode estar relacionado a atividade física em si, mas pode também estar relacionado com o apoio de pares das participantes.
Haßdenteufel K, et al.	2020	Estudo observacional.	Nível estável de exercício físico total durante a gestação foi expressivamente correlacionado a uma menor probabilidade de sintomas de depressão e ansiedade, ainda que não tenha sido encontrado um efeito importante sozinho.
Teychenne M, et al.	2020	Ensaio clínico controlado.	Uma intervenção baseada em atividade física domiciliar abrangendo aluguel gratuito de máquinas de exercício é viável e aumenta o engajamento inicial das puérperas com risco de desenvolver depressão pós parto, no entanto a prática não foi sustentada pelas 12 semanas e não houve resultados na saúde mental.
Ana Y, et al.	2021	Estudo observacional.	Gestantes com baixos níveis de atividade física ao longo da gestação apresentam maior risco de desenvolver sintomas depressivos pós-parto.
Ekelöf K, et al.	2021	Estudo observacional.	Foi demonstrado uma associação entre atividade física e sintomas depressivos pós parto, de tal modo que uma maior prática de exercícios foi correlacionado a um menor nível de sintomas depressivos pós-parto.

Lewis AB, et al.	2021	Ensaio clínico controlado.	Não foi encontrado efeito isolado do exercício físico na prevenção da depressão pós parto, no entanto ele foi capaz de reduzir o estresse percebido por gestantes em risco de depressão pós-parto. Ademais, foi visto que intervenções de bem-estar com educadores de saúde podem ser eficientes na redução dos sintomas depressivos.
Navas a, et al.	2021	Ensaio clínico controlado.	Exercícios aeróbicos aquáticos pré-natais de intensidade moderada diminuem os sintomas de depressão pós-parto, promovendo uma melhoria na qualidade de vida das puérperas.
Alemanly MF, et al.	2022	Ensaio clínico.	Exercício físico não reduziu significativamente os sintomas depressivos no pós-parto.
Baran J, et al.	2022	Estudo observacional.	O estudo observou uma alta relação entre atividade física durante a gestação e a qualidade da saúde mental durante e após o parto, visto que as gestantes ativas apresentarem menor risco de desenvolvimento de depressão pós-parto.

Fonte: Serafim GA, et al., 2024.

## DISCUSSÃO

A depressão pós-parto (DPP) é o transtorno psiquiátrico mais frequente no período após o nascimento da criança e consiste em uma patologia capaz de acarretar diversos efeitos maléficos à mãe e ao seu filho. Apesar disso, há uma grande dificuldade em seu tratamento, visto que ainda há um estigma relacionado à doenças mentais e há uma resistência ao uso de antidepressivos, devido aos possíveis efeitos colaterais e a impossibilidade de amamentação. Além disso, a psicoterapia não é uma opção acessível para todas as mulheres devido seu alto custo. Dessa forma, torna-se extremamente importante o estudo de outras modalidades de tratamento que auxiliem na prevenção e resolução dessa problemática (BOGUCKA DK e BIALY AIM, 2019; TEYCHENNE M, et al., 2020). Diante desse contexto, a prática de atividade física regular se mostrou eficaz na redução da depressão pós-parto. Dos 19 estudos avaliados, 12 artigos demonstraram que a prática de exercício físico por gestantes e puérperas associou-se à uma redução dos sintomas depressivos e à uma menor incidência de DPP no período após o parto.

Dessa forma, foi constatado que esse efeito redutor na DPP ocorre a partir da prática regular de 30 minutos de exercício de intensidade moderada, em uma constância de 3 a 4 vezes por semana, durante um tempo de 4 semanas a 6 meses (CARTER T, et al., 2018; DIPIETRO L, et al., 2019). O exercício físico consiste em um potencial redutor da depressão pós-parto em modalidades e intensidades variáveis. Exercícios de baixa intensidade, como pilates, yoga e técnicas de relaxamento e respiração auxiliam as mulheres a aumentarem a consciência e a atenção plena e, possivelmente, isso proporcione um sentimento de bem-estar. Além disso, exercícios de respiração aumentam a oxigenação sanguínea e, junto ao condicionamento físico, propiciam um melhor humor e amenizam o estresse.

Semelhantemente, exercícios aeróbicos, como caminhada e exercícios cardiovasculares, auxiliam na melhora do humor através do aumento do fluxo sanguíneo cerebral, do aprimoramento do metabolismo cerebral e do recrutamento das funções da via do eixo HPA. Por fim, os exercícios anaeróbicos, como treinamento de força e resistência, facilita movimentos espontâneos, aumenta flexibilidade e também produz uma redução nos sintomas de DPP. (YAHYA NFS, et al., 2021). O efeito favorável provocado pela atividade física na redução da depressão pós-parto foi explicado por diversos mecanismos. Os exercícios elevam a concentração de neurotransmissores como 5HT, dopamina e noradrenalina e intensificam a secreção de BDNF (fator neurótico produzido pelo cérebro), que costuma estar baixo em pessoas que possuem depressão. Além disso, é promovido um aumento dos níveis de cortisol, responsável pela estimulação do sistema endocanabíóide, que influencia na ação de neurotrofins como BDNF. Adicionalmente, há um aumento na produção do GH e IGF-1, os quais regulam o humor, e há uma diminuição na produção de citocinas inflamatórias, as quais se apresentam elevadas na depressão pós-parto. Ademais, a atividade física também auxilia a reduzir a DPP por meio da produção de um antidepressivo natural, o neurotransmissor serotonina. (BOGUCKA DK e BIALY AIM, 2019; YAHYA NFS, et al., 2021)

Além desses mecanismos que agem na fisiopatologia da depressão pós-parto, há mecanismos psicossociais relacionados ao exercícios físico que também estão envolvidos na influência positiva causada

na DPP, incluindo mudanças na autoestima e autoeficácia e promoção de distração e ativação comportamental. Foram relatados por gestantes diversos benefícios da prática regular de atividade física, como aumento dos níveis de energia e disposição, sensação de liberdade, motivação e calma, distração de tarefas e pensamentos indesejados e conexão com o mundo exterior. Além disso, o exercício em grupo com outras gestantes e puérperas promove apoio de pares, permitindo uma troca de experiências e conhecimentos, de forma empática e acolhedora, o que também é benéfico. (BROBERG L, et al., 2020; PRITCHETT R, et al., 2020)

Outro mecanismo psicossocial envolvido na prática regular de atividade física é a consciência corporal. Foi constatado que gestantes que praticaram exercícios continuamente desenvolveram um olhar menos crítico e menos negativo em relação ao seu corpo. A função física facilitou uma mudança positiva da autoimagem corporal que permaneceu além do período de intervenção, melhorando a satisfação com o corpo. Tal fato é de extrema importância visto que estudos indicam que a baixa satisfação corporal é um fator de risco para depressão, ansiedade e baixa auto-estima, de modo a promover níveis mais elevados de DPP no período após o parto. Dessa forma, os mecanismos fisiopatológicos e psicossociais expostos corroboram com o resultado positivo da atividade física regular na redução da DPP apontado pelos 12 estudos avaliados. (BROBERG L, et al., 2020; RIESCO-GONZÁLEZ FJ, et al., 2022)

A prática de exercício físico em grupo também pode oferecer benefícios adicionais para mulheres que enfrentam a depressão pós-parto. Além dos benefícios gerais do exercício, a participação em atividade física em grupo proporciona um suporte social complementar. O contato regular com outras mães ou participantes fornece suporte emocional, reduz a sensação de solidão e cria uma rede de apoio, onde as participantes compartilham experiências e vivências, o que é crucial para a recuperação e manutenção da saúde mental. Além disso, a prática em grupo reduz o isolamento social, um fator de risco significativo para a DPP e consiste em um potencial incentivo para as gestantes e puérperas se comprometerem a manter uma regularidade. A responsabilidade mútua e o encorajamento das colegas podem aumentar a motivação para se exercitar, o que pode ser desafiador para mulheres que estão lutando contra a depressão sendo benéfico, portanto, para o manejo e prevenção da DPP. (PRITCHETT R, et al., 2020)

Ademais, mulheres com depressão pós-parto frequentemente sofrem com distúrbios do sono, incluindo insônia e fragmentação do sono. Os sintomas como ansiedade e pensamentos negativos podem causar despertares frequentes diminuindo a qualidade geral do sono e aumentando a fadiga. Este cenário pode contribuir para o agravamento dos sintomas depressivos, criando um ciclo vicioso onde a depressão piora a qualidade do sono e o sono inadequado exacerba a depressão pós-parto. A atividade física, além de atuar reduzindo os sintomas da DPP, é capaz de melhorar a qualidade do sono, facilitando o adormecer e promovendo um sono mais profundo e reparador, criando, dessa forma, um ciclo positivo que promove saúde mental e física. (PRITCHETT R, et al., 2020)

Em relação aos impactos para o recém-nascido, a prática regular de atividade física, por meio do seu efeito positivo direto na redução dos sintomas da depressão pós-parto, promove um efeito positivo no desenvolvimento e no bem-estar do bebê. Com o exercício físico promovendo um humor mais positivo e estável da mãe, sua interação com o filho torna-se mais segura e afetuosa, o que promove um desenvolvimento emocional saudável e auxilia positivamente na construção do vínculo materno-fetal. Além disso, reduzir os níveis de estresse através da atividade física pode criar um ambiente mais calmo para o bebê. Pesquisas indicam que ambientes mais positivos e menos estressantes, os quais são influenciados diretamente pela saúde mental da mãe, estão associados a um desenvolvimento mais saudável e a melhores resultados emocionais e comportamentais do bebê. Dessa forma, os mecanismos fisiopatológicos e psicossociais expostos corroboram com o resultado positivo da atividade física regular na redução da depressão pós-parto apontado pelos 12 estudos avaliados. (NAVAS A, et al., 2021; MARCONCIN P, et al., 2021)

Os outros 7 estudos selecionados não evidenciaram influência da atividade física regular na redução da depressão pós-parto. O efeito benéfico da prática de exercícios de forma regular na redução da depressão pós-parto foi constatado pela grande maioria dos ensaios clínicos randomizados, o que não ocorreu nos

estudos observacionais. Segundo uma metanálise realizada, tal discordância pode ser explicada pelo fato de que várias gestantes diminuíram radicalmente os níveis da prática de exercício ao longo da gravidez, já que a relação negativa entre DPP e atividade física pode também ser explicada pela baixa adesão às intervenções propostas. Adicionalmente a isso, nos estudos observacionais, há a possibilidade das gestantes selecionadas como ativas fisicamente não serem suficientemente inativas no decorrer da gravidez para enquadrá-las como não ativas, o que também influenciaria nesse resultado contrário. (NAKAMURA A, et al., 2019).

Além disso, não foi encontrado nenhum efeito nocivo com a prática de atividade física. Há mudanças temporárias na composição do leite materno que podem ocorrer após exercício máximo, contudo, tal efeito não configura uma contraindicação. Nesse sentido, como não há efeito adverso grave, a prática de exercício físico regularmente representa uma opção terapêutica efetiva para reduzir a depressão pós-parto. Assim, é necessário uma intervenção individualizada e adaptada ao condicionamento físico anterior de cada gestante, com o intuito de ser uma proposta factível de ser realizada, agradável e conveniente, impulsionando, desse modo, o seu cumprimento durante toda a gestação e puerpério. (MARCONCIN P, et al., 2021; POYATOS-LEÓN R, et al., 2017).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A depressão pós-parto consiste em uma patologia extremamente frequente e é um importante problema de saúde pública, tornando-se imprescindível seu manejo de forma correta e eficaz. Nesse contexto, foi concluído que a atividade física regular durante a gravidez e após o parto constitui uma importante e segura intervenção para gestantes e puérperas, visto que promove efeito preventivo e efeito benéfico na redução da sintomatologia da DPP, assim como propicia um ambiente mais positivo e equilibrado para o desenvolvimento neuropsicomotor e emocional do bebê. Dessa forma, na ausência de contraindicações e respeitando as capacidades e limitações de cada gestante, deve haver esforços para promover uma estimulação à prática de exercícios regulares e conscientização da sua importância, tanto na redução da depressão pós-parto, quanto na progressão de uma gestação saudável.

## REFERÊNCIAS

1. ALEMANY MF, et al. Exercise, mediterranean diet adherence or both during pregnancy to prevent postpartum depression—GESTAFIT Trial Secondary Analyses. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2022; 19(21): 14450.
2. ANA Y, et al. Is physical activity in pregnancy associated with prenatal and postnatal depressive symptoms? Results from MAATHI cohort study in South India. *Journal of Psychosomatic Research*, 2021; 144: 110390.
3. BARAN J, et al. Does prenatal physical activity affect the occurrence of postnatal anxiety and depression? Longitudinal Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2022; 19(4): 2284.
4. BOGUCA DK, BIALY AIM. Physical activity and the occurrence of postnatal depression—A systematic review. *Medicina*, 2019; 55(9): 560-576.
5. BROBERG L, et al. Effect of supervised group exercise on psychological well-being among pregnant women with or at high risk of depression (the EWE Study): A randomized controlled trial. *Acta Obstet Gynecol Scand*, 2021; 100(1):129–138.
6. BROBERG L, et al. Experiences of participation in supervised group exercise among pregnant women with depression or low psychological well-being: A qualitative descriptive study. *Midwifery*, 2020; 85: 102664.
7. CAMPOLONG K, et al. The association of exercise during pregnancy with trimester-specific and postpartum quality of life and depressive symptoms in a cohort of healthy pregnant women. *Archives of women's mental health*, 2018; 21(2): 215-224.
8. CARTER T, et al. The effectiveness of exercise-based interventions for preventing or treating postpartum depression: a systematic review and meta-analysis. *Archives of Women's Mental Health*, 2019; 22(1): 37-53.



9. CHOW R, et al. Appraisal of systematic reviews on interventions for postpartum depression: systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 2021; 21(1): 1-11.
10. COLL CVN, et al. Efficacy of regular exercise during pregnancy on the prevention of postpartum depression: The PAMELA randomized clinical trial. *JAMA Network Open*, 2019; 2(1): 186861.
11. CORDERO MJA, et al. Moderate physical activity in an aquatic environment during pregnancy (SWEP Study) and its influence in preventing postpartum depression. *Journal of the American Psychiatric nurse's association*, 2019; 25(2): 112-121.
12. DAVENPORT MH, et al. Impact of prenatal exercise on both prenatal and postnatal anxiety and depressive symptoms: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*, 2018; 52(21): 1376–1385.
13. DIPIETRO L, et al. Benefits of Physical Activity during Pregnancy and Postpartum: An Umbrella Review. *Medicine and science in sports and exercise*, 2019; 51(6): 1292–1302.
14. EKELÖF K, et al. Depressive symptoms postpartum is associated with physical activity level the year prior to giving birth – A retrospective observational study. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 2021; 29: 100645.
15. GARNEAS KK, et al. Effects of supervised exercise training during pregnancy on psychological well-being among overweight and obese women: secondary analyses of the ETIP-trial, a randomised controlled trial. *BMJ Open*, 2019; 9(11): 028252.
16. HAßDENTEUFEL K, et al. Reduction in physical activity significantly increases depression and anxiety in the perinatal period: a longitudinal study based on a self-report digital assessment tool. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 2020; 302(1): 53-64.
17. LEWIS AB, et al. Randomized trial examining the effect of exercise and wellness interventions on preventing postpartum depression and perceived stress. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 2021; 21(1): 1-11.
18. MARCONCIN P, et al. Effects of exercise during pregnancy on postpartum depression: A systematic review of meta-Analyses. *Biology*, 2021; 10(12): 1331-1343.
19. NAKAMURA A, et al. Physical activity during pregnancy and postpartum depression: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 2019; 246: 29–41.
20. NAVAS A, et al. Effectiveness of Moderate-Intensity Aerobic Water Exercise during Pregnancy on Quality of Life and Postpartum Depression: A Multi-Center, Randomized Controlled Trial. *J. Clin. Med*, 2021; 10(11): 2432.
21. ÖZKAN SA, et al. The effectiveness of an exercise intervention in reducing the severity of postpartum depression: A randomized controlled trial. *Perspectives in Psychiatric Care*, 2020; 56(4): 844-850.
22. POLLAK MJ, et al. Total physical activity but not diet quality associated with postnatal depressive symptoms amongst women living in socioeconomically disadvantaged neighborhoods. *Nutrition Research*, 2019; 68: 54-61.
23. POYATOS-LEÓN R, et al. Effects of exercise-based interventions on postpartum depression: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Birth*, 2017; 44(3): 200-208.
24. PRITCHETT R, et al. Women's experiences of exercise as a treatment for their postnatal depression: A nested qualitative study. *Journal of Health Psychology*, 2020; 25(5): 684-691.
25. RIESCO-GONZÁLEZ FJ, et al. Body Image Dissatisfaction as a Risk Factor for Postpartum Depression. *Medicina*, 2022; 58(6): 752-766.
26. SHAKEEL N, et al. Physical activity in pregnancy and postpartum depressive symptoms in a multiethnic cohort. *Journal of Affective Disorders*, 2018; 236: 93-100.
27. TERRONES MV, et al. Physical exercise programme during pregnancy decreases perinatal depression risk: a randomised controlled trial. *Br J Sports Med*, 2019; 53(6): 348-353.
28. TEYCHENNE M, et al. Mums on the Move: A pilot randomised controlled trial of a home-based physical activity intervention for mothers at risk of postnatal depression. *Midwifery*, 2021; 93: 102898.
29. WAERDEN JVD, et al. Domain-specific physical activity and sedentary behavior during pregnancy and postpartum depression risk in the French EDEN and ELFE cohorts. *Preventive medicine*, 2019; 121: 33-39.
30. WATSON SJ, et al. Exercise frequency and maternal mental health: Parallel process modelling across the perinatal period in an Australian pregnancy cohort. *Journal of Psychosomatic Research*, 2018; 111: 91–99.
31. YAHYA NFS, et al. Nutrition and physical activity interventions to ameliorate postpartum depression: A scoping review. *Asia Pacific journal of clinical nutrition*, 2021; 30(4): 662-674.