Revista Eletrônica
Acervo Saúde
Electronic Journal Collection Health ISSN 2178-2091

Prática de atividade física de mulheres no período de amamentação

Physical activity practice among women during the breastfeeding period

Práctica de actividad física en mujeres durante el período de lactancia

Dilson Rodrigues Belfort[1], Demilto Yamaguchi da Pureza[1], Stephanie Vanessa Penafort Martins Cavalcante[1], Gizelly Coelho Guedes[2], André Guayanaz Lauriano[1], Julia de Miranda Bezerra[1], Raquel Dias Botelho Borborema[1], Tatiana do Socorro dos Santos Calandrini[2], Valdecyr Herdy Alves[1].

RESUMO

Objetivo: Mapear na literatura científica a prática de atividade física de mulheres no período de amamentação nos níveis primário e secundário de atenção à saúde, identificando evidências de segurança, benefícios e lacunas assistenciais. **Métodos:** Revisão de escopo conduzida conforme recomendações do Joanna Briggs Institute e orientada pelo PRISMA-ScR. As buscas foram realizadas nas bases BVS, CINAHL, Embase, PubMed/MEDLINE, Scopus e Web of Science, sem restrição de idioma ou período. Após aplicação dos critérios de elegibilidade, cinco estudos compuseram a amostra final, com síntese narrativa dos dados. **Resultados:** Observou-se baixa adesão à atividade física durante a amamentação, associada à sobrecarga materna e à ausência de orientações profissionais. As evidências indicam que exercícios de intensidade leve a moderada são seguros, não comprometendo a produção ou composição do leite, a ingestão infantil ou o crescimento do lactente. Também foram descritos benefícios físicos e psicossociais, incluindo melhora da aptidão cardiovascular e do bem-estar. **Considerações finais:** A prática mostra-se segura e benéfica, porém ainda pouco sistematizada na assistência, evidenciando lacunas na padronização de condutas e na qualificação profissional.

Palavras-chave: Aleitamento materno, Exercício físico, Período pós-parto.

ABSTRACT

Objective: To map the practice of physical activity among breastfeeding women in the scientific literature at the primary and secondary healthcare levels, identifying evidence of safety, benefits, and care gaps. **Methods:** A scoping review was conducted according to the recommendations of the Joanna Briggs Institute and guided by PRISMA-ScR. Searches were performed in the BVS, CINAHL, Embase, PubMed/MEDLINE, Scopus, and Web of Science databases, without language or period restrictions. After applying the eligibility criteria, five studies comprised the final sample, with a narrative synthesis of the data. **Results:** Low adherence to physical activity during breastfeeding was observed, associated with maternal overload and the absence of professional guidance. Evidence indicates that light to moderate intensity exercise is safe, not compromising milk production or composition, infant intake, or infant growth. Physical and psychosocial benefits were also

[1] Universidade Federal Fluminense (UFF), Niterói – RJ.
[2] Universidade Federal do Amapá (UNIFAP), Macapá – AP.

SUBMETIDO EM: 3/2026 | **ACEITO EM: 4/2026** | **PUBLICADO EM: 5/2026**

described, including improved cardiovascular fitness and well-being. **Final considerations:** The practice proves to be safe and beneficial, but still poorly systematized in care, highlighting gaps in the standardization of procedures and in professional qualification.

Keywords: Breastfeeding, Exercise, Postpartum period.

RESUMEN

Objetivo: Mapear la práctica de actividad física en mujeres lactantes en la literatura científica, tanto en el nivel primario como secundario de atención, identificando evidencia de seguridad, beneficios y brechas en la atención. **Métodos:** Se realizó una revisión exploratoria según las recomendaciones del Instituto Joanna Briggs y con la guía de PRISMA-ScR. Se realizaron búsquedas en las bases de datos BVS, CINAHL, Embase, PubMed/MEDLINE, Scopus y Web of Science, sin restricciones de idioma ni de período. Tras aplicar los criterios de elegibilidad, cinco estudios conformaron la muestra final, con una síntesis narrativa de los datos. **Resultados:** Se observó baja adherencia a la actividad física durante la lactancia, asociada a la sobrecarga materna y a la ausencia de orientación profesional. La evidencia indica que el ejercicio de intensidad leve a moderada es seguro y no compromete la producción ni la composición de la leche, la ingesta infantil ni el crecimiento infantil. También se describieron beneficios físicos y psicosociales, incluyendo una mejor condición cardiovascular y bienestar. **Consideraciones finales:** La práctica demuestra ser segura y beneficiosa, pero aún está poco sistematizada en la atención, lo que evidencia brechas en la estandarización de procedimientos y en la cualificación profesional.

Palabras clave: Amamantamiento, Ejercicio, Período posparto.

INTRODUÇÃO

Durante o pós-parto, a mulher vivencia intensas transformações fisiológicas, emocionais e sociais, concomitantemente à assunção de elevadas demandas físicas relacionadas ao cuidado com o recém-nascido. Esse período é marcado por reorganizações corporais e da rotina cotidiana, que podem dificultar a manutenção de práticas de autocuidado e impactar negativamente a vivência da maternidade. Quando essas demandas não são reconhecidas como parte do cuidado em saúde, podem ocorrer repercussões sobre a autoestima materna, o vínculo mãe-bebê e a saúde física e psicossocial da mulher (SÁ CSC, et al., 2021).

Os benefícios da prática de atividade física para a saúde são amplamente reconhecidos e respaldados por recomendações nacionais e internacionais (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020; BRASIL, 2021). No entanto, mulheres no pós-parto figuram entre as populações mais fisicamente inativas em âmbito global, evidenciando um descompasso entre diretrizes de promoção da saúde e condições reais de adesão (TURNER J, et al., 2023).

Nesse período, observa-se redução significativa nos níveis de atividade física, associada à sobrecarga de cuidados com o recém-nascido, à reorganização da rotina, à escassez de apoio social, à fadiga, às alterações no padrão de sono e às limitações de acesso a ambientes favoráveis à prática corporal (SILVA BAR e VASCONCELOS CEGC, 2024; EVENSON KR, et al., 2024). Esse conjunto de fatores pode ampliar a vulnerabilidade materna a agravos como obesidade, disfunções metabólicas e comprometimentos musculoesqueléticos.

Apesar dessas barreiras, a literatura recomenda a continuidade ou o início da prática de atividade física segura durante o puerpério, na ausência de contraindicações obstétricas (MIELKE GI, et al., 2021; CAMPOS MSB, et al., 2021; AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS, 2020). A prática regular de atividade física no pós-parto tem sido associada à melhor recuperação materna, à redução do risco de depressão pós-parto, à manutenção de peso corporal saudável e à melhora da qualidade de vida e da percepção de bem-estar (BAHADORAN P, et al., 2014; YANG CL e CHEN CH, 2018).

No período da amamentação, as evidências disponíveis indicam que a atividade física realizada em intensidade leve a moderada é segura para o binômio mãe-bebê, não comprometendo a produção nem a qualidade do leite materno (DEWEY KG e MCCRORY MA, 1994; CARY GB e QUINN TJ, 2001; DAVIES GA, et al., 2003; EVENSON KR, et al., 2014; BANE SM, 2015; YANG CL e CHEN CH, 2018). Estudos mais recentes reforçam esses achados, ao apontarem benefícios metabólicos, psicológicos e funcionais para a mulher, sem prejuízos ao aleitamento materno (EVENSON KR, et al., 2024).

Embora haja consistência nas evidências científicas sobre os benefícios e a segurança da atividade física no pós-parto e durante a amamentação, persistem barreiras assistenciais, sociais e contextuais que podem dificultar a incorporação das necessidades maternas no cuidado e comprometer a adoção e a manutenção de níveis adequados de atividade física (MAKAMA M, et al., 2021; RYAN RA, et al., 2022).

Diante desse contexto, torna-se relevante mapear evidências disponíveis sobre a prática de atividade física entre mulheres no período de amamentação, especialmente nos serviços de atenção primária e secundária à saúde, de modo a identificar recomendações, lacunas de conhecimento e implicações para a prática assistencial, subsidiando a qualificação do cuidado e o desenvolvimento de estratégias baseadas em evidências.

MÉTODOS

Delineamento e aspectos éticos

Trata-se de uma revisão de escopo conduzida conforme as recomendações do Joanna Briggs Institute (JBI) e orientada pelo checklist do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses - Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR), assegurando transparência, rastreabilidade e completude na descrição das etapas metodológicas (AROMATARIS E e MUNN Z, 2020; TRICCO AC et al., 2018). O protocolo metodológico foi previamente registrado na plataforma Open Science Framework, sob o DOI 10.17605/OSF.IO/VJSZH. Por utilizar dados de domínio público secundário, a pesquisa dispensa registro no Comitê de Ética em Pesquisa, garantindo-se a integridade e transparência metodológica por meio do protocolo registrado.

Questão norteadora e critérios de elegibilidade

A formulação da pergunta de revisão baseou-se na estratégia Participantes, Conceito e Contexto (PCC). Consideraram-se como participantes mulheres com idade entre 10 e 59 anos; o conceito compreendeu a prática de atividade física durante a amamentação (práticas, limitações e implicações); e o contexto abrangeu os serviços de atenção primária e secundária à saúde. Definiu-se a seguinte questão de revisão: como ocorre a prática de atividade física entre mulheres no período de amamentação?

O recorte etário de 10 a 59 anos foi adotado com o objetivo de ampliar a sensibilidade da busca e capturar estudos envolvendo diferentes perfis maternos. Reconhece-se que, no âmbito das políticas públicas brasileiras, a idade reprodutiva é convencionalmente definida entre 15 e 49 anos, conforme estabelecido pela Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher (BRASIL, 2011). No entanto, optou-se por não restringir previamente a busca a esse intervalo etário, considerando que a literatura epidemiológica documenta ocorrências de gestação em meninas com menos de 15 anos, inclusive entre 10 e 14 anos, especialmente em contextos de maior vulnerabilidade social (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2023).

De forma semelhante, embora raras, gestações em idades mais avançadas também são descritas, incluindo mulheres com 50 anos ou mais, frequentemente associadas ao uso de tecnologias reprodutivas assistidas (MAOZ-HALEVY E, et al., 2020). Assim, a adoção de uma faixa etária ampliada na estratégia de busca visou maximizar a identificação de evidências potencialmente relevantes sobre a prática de atividade física no período de amamentação.

O contexto assistencial foi delimitado aos níveis primário e secundário de atenção à saúde. A atenção primária foi considerada como nível responsável pela coordenação do cuidado e pelas ações de promoção da saúde, enquanto a atenção secundária corresponde a serviços especializados de média complexidade

(BRASIL, 2017; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2019). Estudos conduzidos exclusivamente em atenção terciária foram excluídos, por se referirem a cenários de alta complexidade assistencial e perfis clínicos específicos.

Foram incluídos estudos experimentais, observacionais, revisões sistemáticas e narrativas, bem como textos de opinião, desde que pertinentes ao objeto da revisão e capazes de contribuir para a identificação de recomendações, conceitos, barreiras assistenciais e lacunas de conhecimento, sem serem utilizados como evidência para inferência de efeito. A inclusão de múltiplos delineamentos justifica-se pela natureza exploratória das revisões de escopo, que visam mapear a extensão e a diversidade da produção científica sobre determinado tema (MUNN Z et al., 2018). Excluíram-se estudos que incluíram mulheres com idade igual ou superior a 60 anos, com condições patológicas específicas com contraindicação formal ao exercício, em uso de medicações interferentes na lactação, com amamentação superior a 24 meses, ou conduzidos em serviços de atenção terciária.

Fontes de informação e busca

A busca foi realizada em 2 de abril de 2025 nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature (CINAHL), Embase, PubMed/MEDLINE, Scopus e Web of Science (WOS). Utilizaram-se descritores controlados dos vocabulários Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MeSH), além de termos livres relacionados aos componentes da estratégia PCC, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR.

A estratégia de busca foi estruturada em três blocos conceituais correspondentes aos componentes do PCC e posteriormente adaptada às especificidades sintáticas de cada base de dados, conforme descrito no **Quadro 1**.

Quadro 1 - Estratégia de busca.

Base de Dados	Estratégia de Busca
BVS	(ti:(Mulher$ OR Menina$ OR Wom?n OR Girl$ OR Chica$ OR Niña$ OR Femme$) OR ab:(Mulher$ OR Menina$ OR Wom?n OR Girl$ OR Chica$ OR Niña$ OR Femme$)) OR "Women Group" OR "Women's Group" OR "Groupes de femmes" OR "Associations de femmes" AND (((ti:(Exercício* OR Exercise* OR Ejercicio* OR Exercice*) OR ab:(Exercício* OR Exercise* OR Ejercicio* OR Exercice*)) OR "Exercício Físico" OR "Atividade Física" OR "Atividades Físicas" OR "Práticas Corporais" OR "Treinamento Físico" OR "Physical Exercise" OR "Physical Activity" OR "Physical Activities" OR "Aerobic Exercise" OR "Isometric Exercise" OR "Acute Exercise" OR "Training, Exercise" OR "Trainings, Exercise" OR "Ejercicio Físico" OR "Actividad Física" OR "Entrenamiento Físico" OR "Prácticas Corporales" OR " Exercice physique") AND ((ti:(Amamenta* OR Aleitamento* OR Breastfed OR Breastfeeding* OR Chestfeeding OR Amamanta* OR Allaitement*) OR ab:(Amamenta* OR Aleitamento* OR Breastfed OR Breastfeeding* OR Chestfeeding OR Amamanta* OR Allaitement*)) OR "Aleitamento Materno" OR "Alimentado ao Peito" OR "Alimentado no Peito" OR "Alimentação ao Peito" OR "Compartilhamento de Leite" OR "Breast Feeding" OR "Breast Fed" OR "Breast Feeding, Exclusive" OR "Exclusive Breast Feeding" OR "Feeding, Breast" OR "Milk Sharing" OR "Sharing, Milk" OR "Wet Nursing" OR "Lactancia Materna" OR "Alimentación al Pecho" OR "Compartir Leche" OR "Enfermería Húmeda" OR "Lactancia Materna Exclusiva" OR "Allaitement naturel")) AND ("Atenção Primária à Saúde" OR "Atendimento Básico" OR "Atendimento Primário" OR "Atenção Básica" OR "Atenção Primária" OR "Cuidados Primários" OR "Cuidado de Saúde Primário" OR "Cuidado Primário de Saúde" OR "Cuidados de Saúde Primários" OR "Primeiro Nível de Assistência" OR "Primeiro Nível de Atendimento" OR "Primeiro Nível de Atenção" OR "Primeiro Nível de Cuidado" OR "Primary Health Care" OR "Care, Primary" OR "Health Care, Primary" OR "Healthcare, Primary" OR "Primary Care" OR "Primary Healthcare" OR "Atención Primaria de Salud" OR "Asistencia Primaria" OR "Asistencia Sanitaria de Primer Nivel" OR "Atención Básica" OR "Atención Primaria" OR "Atención Sanitaria de Primer Nivel" OR "Primer Nivel de Asistencia Sanitaria" OR "Primer Nivel de Atención" OR "Primer Nivel de la Asistencia Sanitaria" OR "Soins de santé primaire") OR ("Atenção Secundária à Saúde" OR "Atenção Médica Secundária" OR "Atenção Secundária" OR "Cuidados Médicos Secundários" OR "Cuidados Secundários" OR "Secondary Care" OR "Care, Secondary" OR "Atención

Base de Dados	Estratégia de Busca
	Secundaria de Salud" OR "Asistencia Sanitaria de Segundo Nivel" OR "Asistencia Secundaria" OR "Atención Médica Secundaria" OR "Atención Sanitaria de Segundo Nivel" OR "Atención Sanitaria Secundaria" OR "Atención Secundaria" OR "Segundo Nivel de Asistencia Sanitaria" OR "Segundo Nivel de Atención" OR "Segundo Nivel de la Asistencia Sanitaria" OR "Soins secondaires")
Cinahl	(XB (wom?n OR girl$)) OR ("Women Group" OR "Women's Group") AND ((XB exercise*) OR ("Physical Exercise" OR "Physical Activity" OR "Physical Activities" OR "Aerobic Exercise" OR "Isometric Exercise" OR "Acute Exercise" OR "Training, Exercise" OR "Trainings, Exercise")) AND ((XB (breastfed OR breastfeeding* OR chestfeeding)) OR ("Breast Feeding" OR "Breast Fed" OR "Breast Feeding, Exclusive" OR "Exclusive Breast Feeding" OR "Feeding, Breast" OR "Milk Sharing" OR "Sharing, Milk" OR "Wet Nursing")) AND ("Primary Health Care" OR "Care, Primary" OR "Health Care, Primary" OR "Healthcare, Primary" OR "Primary Care" OR "Primary Healthcare") OR ("Secondary Care" OR "Care, Secondary")
Embase	wom?n:ab,ti OR girl$:ab,ti OR 'women group' OR 'womens group' AND (exercise*:ab,ti OR 'physical exercise'/exp OR 'physical exercise' OR 'physical activity'/exp OR 'physical activity' OR 'physical activities' OR 'aerobic exercise'/exp OR 'aerobic exercise' OR 'isometric exercise'/exp OR 'isometric exercise' OR 'acute exercise'/exp OR 'acute exercise' OR 'training, exercise' OR 'trainings, exercise') AND (breastfed:ab,ti OR breastfeeding*:ab,ti OR chestfeeding:ab,ti OR 'breast feeding'/exp OR 'breast feeding' OR 'breast fed' OR 'breast feeding, exclusive' OR 'exclusive breast feeding'/exp OR 'exclusive breast feeding' OR 'feeding, breast'/exp OR 'feeding, breast' OR 'milk sharing' OR 'sharing, milk' OR 'wet nursing') AND ('primary health care'/exp OR 'primary health care' OR 'care, primary' OR 'health care, primary'/exp OR 'health care, primary' OR 'healthcare, primary' OR 'primary care'/exp OR 'primary care' OR 'primary healthcare'/exp OR 'primary healthcare') OR ('secondary care'/exp OR 'secondary care' OR 'care, secondary')
Pubmed	wom?n[tiab] OR girl*[tiab] OR ("Women Group") OR ("Women's Group") AND (exercise*[tiab] OR ("Physical Exercise") OR ("Physical Activity") OR ("Physical Activities") OR ("Aerobic Exercise") OR ("Isometric Exercise") OR ("Acute Exercise") OR ("Training, Exercise") OR ("Trainings, Exercise")) AND (breastfed[tiab] OR breastfeeding*[tiab] OR chestfeeding[tiab] OR ("Breast Feeding") OR ("Breast Fed") OR ("Breast Feeding, Exclusive") OR ("Exclusive Breast Feeding") OR ("Feeding, Breast") OR ("Milk Sharing") OR ("Sharing, Milk") OR ("Wet Nursing")) AND (("Primary Health Care"[mh] OR "Primary Health Care"[tiab]) OR ("Care, Primary") OR ("Health Care, Primary") OR ("Healthcare, Primary") OR ("Primary Care") OR ("Primary Healthcare")) OR (("Secondary Care"[mh] OR "Secondary Care"[tiab]) OR ("Care, Secondary"))
Scopus	TITLE-ABS (wom?n OR girl$) OR TITLE-ABS-KEY ("Women Group" OR "Women's Group") AND (TITLE-ABS (exercise*) OR TITLE-ABS-KEY ("Physical Exercise" OR "Physical Activity" OR "Physical Activities" OR "Aerobic Exercise" OR "Isometric Exercise" OR "Acute Exercise" OR "Training, Exercise" OR "Trainings, Exercise")) AND (TITLE-ABS (breastfed OR breastfeeding* OR chestfeeding) OR TITLE-ABS-KEY ("Breast Feeding" OR "Breast Fed" OR "Breast Feeding, Exclusive" OR "Exclusive Breast Feeding" OR "Feeding, Breast" OR "Milk Sharing" OR "Sharing, Milk" OR "Wet Nursing")) AND TITLE-ABS-KEY ("Primary Health Care" OR "Care, Primary" OR "Health Care, Primary" OR "Healthcare, Primary" OR "Primary Care" OR "Primary Healthcare") OR TITLE-ABS-KEY ("Secondary Care" OR "Care, Secondary")
WOS	(TI=(wom?n OR girl$) OR AB=(wom?n OR girl$)) OR ALL=("Women Group" OR "Women's Group") AND (TI=(exercise*) OR AB=(exercise*) OR ALL=("Physical Exercise" OR "Physical Activity" OR "Physical Activities" OR "Aerobic Exercise" OR "Isometric Exercise" OR "Acute Exercise" OR "Training, Exercise" OR "Trainings, Exercise")) AND (TI=(breastfed OR breastfeeding* OR chestfeeding) OR AB=(breastfed OR breastfeeding* OR chestfeeding) OR ALL=("Breast Feeding" OR "Breast Fed" OR "Breast Feeding, Exclusive" OR "Exclusive Breast Feeding" OR "Feeding, Breast" OR "Milk Sharing" OR "Sharing, Milk" OR "Wet Nursing")) AND ALL=("Primary Health Care" OR "Care, Primary" OR "Health Care, Primary" OR "Healthcare, Primary" OR "Primary Care" OR "Primary Healthcare") OR ALL=("Secondary Care" OR "Care, Secondary")

Fonte: Belfort DR, et al., 2026.

Não foram aplicadas restrições quanto ao período de publicação ou idioma, visando maximizar sensibilidade e evitar exclusão indevida de evidências potencialmente relevantes (AROMATARIS E e MUNN Z, 2020). O processo de identificação, triagem e inclusão dos estudos serão apresentados em fluxograma conforme recomendação do PRISMA-ScR.

Seleção dos estudos e extração de dados

Após a recuperação, os registros foram exportados para o software Rayyan para identificação e remoção de duplicatas. A seleção ocorreu em duas etapas, sendo a primeira por meio da leitura de títulos e resumos e a segunda pela leitura dos textos completos potencialmente elegíveis, conduzida por dois revisores independentes. As divergências foram resolvidas por consenso, com a participação de um terceiro revisor quando necessário.

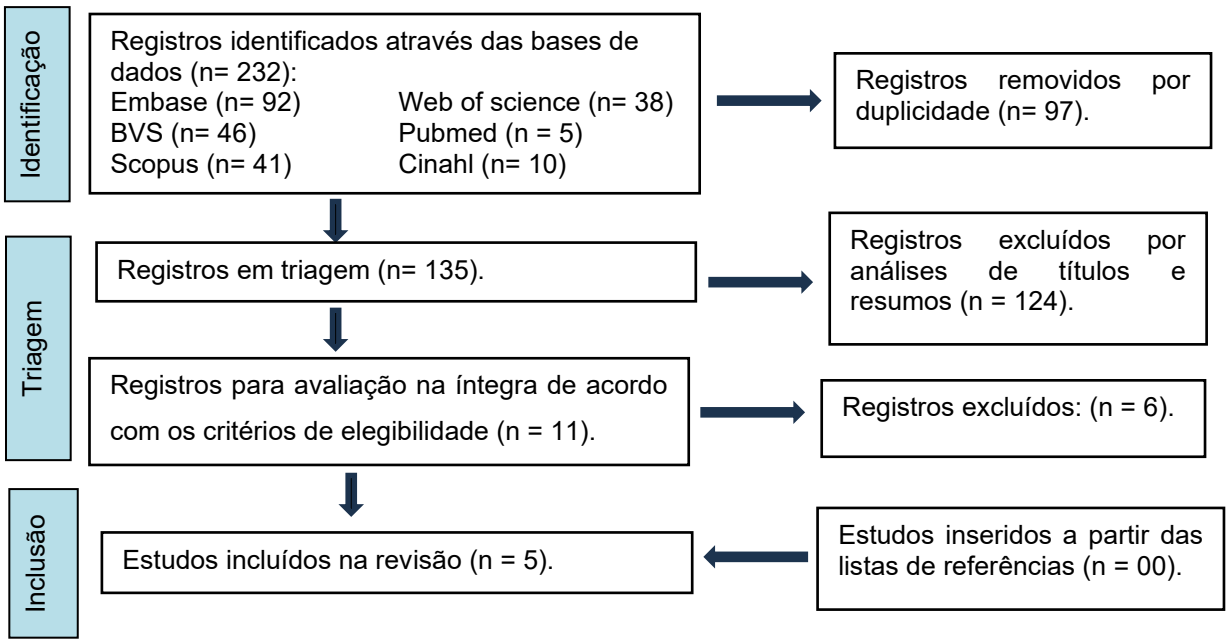
A extração dos dados foi realizada por meio de instrumento contendo: autores, ano de publicação, país, objetivos, delineamento, características da prática de atividade física e principais achados. Não foi realizada avaliação formal da qualidade metodológica dos estudos, em consonância com a finalidade das revisões de escopo, que priorizam o mapeamento e caracterização do campo científico em detrimento da síntese quantitativa de efeito (AROMATARIS E; MUNN Z, 2020).

Os resultados foram sintetizados de forma narrativa e descritiva, com apoio de quadros e fluxograma, organizando benefícios, limitações, lacunas e implicações assistenciais, com vistas a subsidiar futuras pesquisas e qualificação da prática nos serviços de atenção primária e secundária.

RESULTADOS

Foram identificados 232 estudos nas bases de dados pesquisadas. Após a remoção de 97 duplicatas, 135 registros permaneceram para a triagem por título e resumo. Destes, 124 estudos foram excluídos por não atenderem aos critérios de elegibilidade previamente estabelecidos. Assim, 11 artigos foram avaliados na íntegra, resultando na inclusão final de cinco estudos nesta revisão de escopo. O processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos está apresentado na **Figura 1**, conforme as recomendações do PRISMA-ScR.

Figura 1 - Fluxograma, segundo critérios do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR).



Fonte: Belfort DR, et al., 2026.

Os cinco estudos incluídos foram publicados entre 2016 e 2024, com predomínio de pesquisas conduzidas em países europeus (Islândia, Reino Unido e Espanha). Observou-se maior frequência de revisões de literatura — duas narrativas e uma sistemática — além de um estudo experimental controlado e um estudo descritivo. No que se refere à prática de atividade física durante o período de amamentação, as evidências identificadas nos estudos incluídos foram organizadas de forma sintética, considerando as características das práticas realizadas, seus impactos na saúde materna e a segurança do exercício durante a amamentação. Essa síntese das evidências encontra-se apresentada no **Quadro 2**.

Quadro 2 - Síntese dos principais achados sobre a prática de atividades físicas durante a amamentação

N	Autor/Ano	Características da prática de atividade física durante a amamentação	Principais achados
1	BELLO JK, et al. (2016)	Prática de atividade física autorreferida, de intensidade moderada, realizada no período pós-parto. O artigo não detalha tipo, frequência ou intensidade específicos durante a amamentação.	A prática de atividade física e a amamentação estão associadas à redução da retenção de peso pós-parto. Intervenções combinando exercício e orientação alimentar mostram efeitos modestos, com maior eficácia em mulheres com IMC normal antes da gestação.
2	JÚLÍUSDÓTTIR ÞJ, et al. (2019)	Prescrição individualizada de exercícios físicos por cinco meses, iniciada três meses após o parto. A atividade física foi de intensidade leve a moderada, baseada em diretrizes clínicas.	Associação positiva entre exercício e metabolismo materno, sem prejuízo à lactação.
3	MULLINS E, et al. (2021)	Exercícios supervisionados e não supervisionados, com grande variabilidade quanto ao tipo (caminhada, exercícios aeróbicos, fortalecimento, videogames ativos, aconselhamento), intensidade e duração (11 dias a 10 meses), com metas semanais entre 60 e 275 minutos.	Os efeitos da atividade física foram heterogêneos, com evidências mais consistentes para melhora da aptidão física e redução da fadiga materna. Não houve prejuízo à amamentação nem ao crescimento infantil.
4	RODRIGUES CAO, et al. (2023)	Orientações sobre tipos de exercícios indicados na gestação e no período pós-parto, benefícios da prática regular e cuidados necessários, incluindo o período de amamentação.	Ampliação de ações de educação em saúde e fortalecimento de práticas educativas complementares às consultas de pré-natal.
5	GALLO-GALÁN LM, et al. (2024)	O artigo recomenda a retomada progressiva da atividade física no pós-parto, incluindo mulheres em amamentação, priorizando exercícios aeróbicos de intensidade leve a moderada, fortalecimento muscular e exercícios do assoalho pélvico.	Melhora da aptidão cardiorrespiratória, controle do peso, saúde mental e prevenção de disfunções musculoesqueléticas. A Atenção Primária à Saúde tem papel central na orientação individualizada das mulheres no puerpério. Não há evidências de prejuízo à amamentação quando o exercício é adequadamente prescrito.

Fonte: Belfort DR, et al., 2026.

Observou-se heterogeneidade quanto ao delineamento dos estudos incluídos. Entre os cinco artigos analisados, identificaram-se duas revisões narrativas, uma revisão sistemática, um estudo experimental controlado e um estudo descritivo. As revisões narrativas concentraram-se nos benefícios da atividade física no pós-parto e em sua segurança durante a amamentação, reunindo evidências sobre repercussões maternas, metabólicas e fisiológicas. A revisão sistemática, além de sintetizar os efeitos da atividade física nesse período, evidenciou variações na qualidade metodológica dos estudos primários e inconsistências quanto à adesão às intervenções. O estudo experimental controlado contribuiu com evidências mais diretas

sobre respostas fisiológicas e segurança da prática corporal durante a amamentação, enquanto o estudo descritivo identificou padrões de prática, barreiras e fatores associados à adesão. Em conjunto, os achados mostram predomínio de estudos voltados à segurança e aos benefícios da atividade física durante a amamentação. Embora incluídos no recorte assistencial desta revisão, os estudos ainda exploram de forma limitada as especificidades da atenção primária e secundária à saúde, evidenciando escassez de investigações sobre como a promoção da atividade física tem sido incorporada ao cuidado à mulher em fase de amamentação nesses serviços.

A análise dos cinco estudos incluídos nesta revisão de escopo permitiu a organização dos achados em três categorias temáticas: adesão e barreiras à prática de atividade física durante a amamentação; impactos da atividade física na saúde materna; e aspectos metabólicos e fisiológicos associados ao exercício nesse período.

Os estudos analisados indicaram baixa adesão à prática regular de atividade física entre mulheres em período de amamentação. Bello JK, et al. (2016) observaram que, apesar do reconhecimento dos benefícios do exercício, muitas mulheres relataram dificuldades para manter a prática no pós-parto, associadas principalmente à reorganização da rotina e às demandas do cuidado com o recém-nascido. De forma semelhante, Júlíusdóttir ÞJ, et al. (2019) identificaram que a fadiga, a falta de tempo e a priorização do cuidado infantil foram fatores frequentemente relatados como barreiras à prática de atividade física. Rodrigues CAO, et al. (2023) também destacaram a influência da insuficiência de apoio social e profissional, especialmente no contexto dos serviços de saúde, como elemento limitante para a adesão.

Em relação aos impactos na saúde materna, Mullins E, et al. (2021) relataram que mulheres fisicamente ativas durante a amamentação apresentaram melhor percepção de bem-estar físico e emocional, além de maior disposição para as atividades diárias. O estudo apontou ainda associação entre prática de atividade física e redução de sintomas de estresse no pós-parto. Rodrigues CAO, et al. (2023) observaram que a prática regular de atividade física esteve relacionada à melhora da qualidade de vida e à sensação de autocuidado entre mulheres em amamentação, reforçando o papel do exercício como estratégia de promoção da saúde materna nesse período.

No que se refere aos aspectos metabólicos e fisiológicos, Bello JK, et al. (2016) demonstraram que a prática de atividade física de intensidade leve a moderada não esteve associada a alterações negativas na produção ou na composição do leite materno. Resultados semelhantes foram descritos por Gallo-Galán LM, et al. (2024), que não identificaram prejuízos à amamentação entre mulheres fisicamente ativas. Além disso, Júlíusdóttir ÞJ, et al. (2019) relataram que não foram observados efeitos adversos do exercício materno sobre o crescimento e o desenvolvimento dos lactentes, reforçando a segurança da prática de atividade física durante o período de amamentação.

DISCUSSÃO

A presente revisão de escopo evidenciou que, embora a atividade física durante a amamentação seja reconhecida como benéfica e segura, sua incorporação à rotina materna permanece limitada por barreiras concretas do cotidiano. Os achados de Bello JK, et al. (2016), Júlíusdóttir ÞJ, et al. (2019) e Rodrigues CAO, et al. (2023) dialogam com a literatura que descreve o pós-parto como um período de intensas demandas físicas, emocionais e organizacionais, no qual a prática de atividade física tende a ser dificultada por barreiras contextuais e relacionais (TURNER J, et al., 2023; MAKAMA M, et al., 2021; RYAN RA, et al., 2022).

Estudo realizado por Silva BAR e Vasconcelos CEGC (2024) ressalta a maternidade como um marco de redução da prática de atividade física, especialmente entre mulheres com filhos pequenos. Nessa perspectiva, a baixa adesão à atividade física não deve ser compreendida apenas como escolha individual, mas como expressão das condições objetivas que atravessam a experiência materna no puerpério.

Os achados de Mullins E, et al. (2021) e Rodrigues CAO, et al. (2023) convergem com evidências mais amplas de que a atividade física no pós-parto pode favorecer a recuperação materna, a percepção de bem-estar e a proteção frente a agravos físicos e emocionais (YANG CL e CHEN CH, 2018; MIELKE GI, et al.,

2021; EVENSON KR, et al., 2024). Assim, a atividade física pode ser compreendida não apenas como comportamento de saúde, mas como estratégia de cuidado integral à mulher em um período marcado por vulnerabilidades específicas.

No que se refere aos aspectos fisiológicos e metabólicos, Bello JK, et al. (2016), Gallo-Galán, Gallo-Vallejo e Gallo-Vallejo (2024) e Júlíusdóttir ÞJ, et al. (2019) sustentam a segurança da atividade física nesse período, desde que respeitadas as condições clínicas da mulher e a ausência de contraindicações obstétricas (DEWEY KG e MCCRORY MA, 1994; YANG CL e CHEN CH, 2018; AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS, 2020). Tal convergência é particularmente relevante, uma vez que persistem receios, tanto entre mulheres quanto em alguns contextos assistenciais, de que o exercício possa comprometer a amamentação, o que pode restringir orientações mais assertivas por parte dos profissionais de saúde.

À luz desses achados, a Atenção Primária à Saúde (APS) ocupa posição estratégica na promoção da atividade física durante o puerpério e a amamentação. Rodrigues CAO, et al. (2023) já apontavam a influência do apoio profissional e do contexto dos serviços de saúde na adesão à atividade física, o que reforça o potencial da APS como espaço privilegiado para o acompanhamento longitudinal da mulher, a identificação de barreiras e a oferta de orientações seguras e contextualizadas. Esse entendimento converge com recomendações que defendem a incorporação da atividade física ao cuidado puerperal por meio de aconselhamento individualizado, avaliação clínica e incentivo progressivo à retomada do movimento corporal (AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS, 2020; CAMPOS MSB, et al., 2021), inclusive desde o ciclo gravídico-puerperal (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020; BRASIL, 2021).

Nessa direção, a APS pode contribuir para ampliar a abordagem da atividade física no cuidado puerperal, considerando aspectos como condições clínicas, tipo de parto, desconfortos físicos, rotina de cuidados com o bebê, apoio disponível e possibilidades reais de adesão. Mais do que recomendar exercício de forma genérica, trata-se de integrar o movimento corporal ao cuidado materno de forma progressiva, segura e compatível com a realidade cotidiana da mulher (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020; BRASIL, 2021).

Como implicação prática, os achados desta revisão permitem sugerir a pertinência de um roteiro mínimo de orientação profissional no puerpério, contemplando avaliação clínica e obstétrica inicial, investigação de sinais de alerta ou contraindicações, escuta qualificada sobre cansaço, dor, insegurança e apoio disponível, além da definição compartilhada de metas possíveis e progressivas. Nessa perspectiva, a orientação profissional deve buscar gradualidade, individualização e factibilidade, incluindo práticas viáveis como caminhadas, exercícios leves de fortalecimento e atividades fracionadas ao longo do dia, de acordo com as condições funcionais da mulher e a ausência de contraindicações (MIELKE GI, et al., 2021; AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS, 2020).

Adicionalmente, a literatura aponta que barreiras como fadiga, escassez de tempo e insuficiência de apoio social são frequentes no puerpério e podem limitar a adoção e a manutenção da atividade física (MAKAMA M, et al., 2021; RYAN RA, et al., 2022). Nesse sentido, a proposição de estratégias flexíveis, progressivas e compatíveis com a rotina de cuidados com o bebê podem tornar a orientação profissional mais exequível e favorecer a viabilidade da prática nesse período.

É pertinente destacar que intervenções educativas e o uso de tecnologias de comunicação, como podcasts e teleatendimento, podem atuar como facilitadores da prática de exercício físico entre puérperas, ao promoverem autonomia e acesso à informação de qualidade (RODRIGUES CAO, et al., 2023; TURNER J, et al., 2023). Essa abordagem é coerente com tendências contemporâneas de cuidado digital em saúde e pode contribuir para superar barreiras logísticas e motivacionais relatadas pelas mulheres (PRADHAN M e DE P, 2025). No plano assistencial, esses recursos também sinalizam possibilidades complementares para o fortalecimento das orientações em saúde, especialmente em contextos nos quais o acompanhamento presencial se mostra mais difícil.

Por fim, os achados sugerem que ampliar a abordagem da atividade física no puerpério requer não apenas o reforço das evidências sobre seus benefícios, mas também a reorganização das práticas assistenciais, de modo a torná-las mais sensíveis à realidade materna e comprometidas com a integralidade do cuidado. Nessa

perspectiva, a APS pode contribuir de forma decisiva para transformar a orientação sobre atividade física em uma ação factível, segura e integrada ao cuidado puerperal, com potencial para qualificar a assistência e favorecer desfechos maternos mais positivos. Assim, a incorporação de orientações mais sistemáticas e sensíveis às barreiras vivenciadas pelas mulheres pode representar um passo relevante para aproximar as recomendações científicas da prática cotidiana nos serviços de saúde (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020; BRASIL, 2021; CAMPOS MSB, et al., 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta revisão evidencia que a atividade física durante a amamentação é segura e benéfica, especialmente para a saúde materna, sem prejuízos relevantes ao aleitamento e ao bebê, mas ainda insuficientemente incorporada às práticas assistenciais na atenção primária e secundária à saúde. As barreiras à prática estão mais relacionadas a fatores contextuais, como sobrecarga materna, reorganização da rotina e falta de orientações nos serviços de saúde, do que a contraindicações fisiológicas. A prática de atividade física leve a moderada não compromete a produção ou a composição do leite nem o crescimento infantil, oferecendo benefícios físicos, metabólicos e psicossociais. Limitações como o número reduzido de estudos e a heterogeneidade metodológica restringem a generalização dos resultados. Torna-se necessário integrar a promoção da atividade física às rotinas assistenciais, com protocolos e estratégias educativas interdisciplinares, além de ampliar pesquisas em diferentes contextos de atenção à saúde para fortalecer a base de evidências e qualificar o cuidado materno.

Limitações e perspectivas

A presente revisão de escopo apresenta limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. O número reduzido de estudos incluídos evidencia a ainda incipiente produção científica sobre a prática de atividade física durante a amamentação, especialmente no contexto dos serviços de saúde. Além disso, observou-se heterogeneidade metodológica, com diferentes delineamentos, objetivos e formas de avaliação da atividade física, o que dificulta comparações diretas entre os achados e limita uma síntese mais robusta das evidências. Outro aspecto refere-se ao recorte assistencial adotado, que priorizou estudos realizados na atenção primária e secundária à saúde e excluiu investigações conduzidas exclusivamente em cenários de atenção terciária. Embora esse recorte tenha buscado aproximar a análise das práticas assistenciais mais próximas do cuidado cotidiano às mulheres, ele pode ter restringido a identificação de outras evidências disponíveis. Diante disso, destaca-se a necessidade de novos estudos, especialmente ensaios clínicos e intervenções pragmáticas em serviços de Atenção Primária à Saúde, para avaliar estratégias de promoção da atividade física entre mulheres no período de amamentação e qualificar as práticas assistenciais.

REFERÊNCIAS

1. AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS. Committee Opinion No. 804: physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. Obstetrics & Gynecology, 2020; 135: e178–e188.
2. AROMATARIS E, MUNN Z (ed.). JBI manual for evidence synthesis. Adelaide: JBI, 2020.
3. BAHADORAN P, et al. Association between physical activity 3–12 months after delivery and postpartum well-being. Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research, 2014; 19(1): 82–87.
4. BANE SM. Postpartum exercise and lactation. Clinical Obstetrics and Gynecology, 2015; 58(4): 885–892.
5. BELLO JK, et al. Pregnancy weight gain, postpartum weight retention, and obesity. Current Cardiovascular Risk Reports, 2016; 10(4).
6. BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher: Princípios e Diretrizes. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2011.
7. BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2017.
8. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de atividade física para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

9. CAMPOS MSB, et al. Posicionamento sobre exercícios físicos na gestação e no pós-parto – 2021. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, 2021; 117(1): 160–180.
10. CARY GB, QUINN TJ. Exercise and lactation: are they compatible? Canadian Journal of Applied Physiology, 2001; 26(1): 55–75.
11. DAVIES GA, et al. Joint SOGC/CSEP clinical practice guideline: exercise in pregnancy and the postpartum period. Canadian Journal of Applied Physiology, 2003; 28(3): 330–341.
12. DEWEY KG, McCRORY MA. Effects of dieting and physical activity on pregnancy and lactation. American Journal of Clinical Nutrition, 1994; 59(2 Suppl.): 446S–452S.
13. EVENSON KR, et al. A review of public health guidelines for postpartum physical activity and sedentary behavior from around the world. Journal of Sport and Health Science, 2024; 13(4): 472–483.
14. EVENSON KR, et al. Summary of international guidelines for physical activity after pregnancy. Obstetrics and Gynecology Survey, 2014; 69(7): 407–414.
15. GALLO-GALÁN LM, et al. Recomendaciones médicas desde atención primaria sobre ejercicio físico en el posparto. Medicina de Familia SEMERGEN, 2024; 50(3): 102148.
16. JÚLÍUSDÓTTIR ÞJ, et al. Meðferð með hreyfiseðli í kjölfar meðgöngusykursýki. Læknablaðið, 2019.
17. MAKAMA M, et al. Barriers and facilitators to a healthy lifestyle in postpartum women: A systematic review of qualitative and quantitative studies in postpartum women and healthcare providers. Obesity Reviews, 2021; 22(4): e13167.
18. MAOZ-HALEVY E, et al. Perinatal Outcomes of Women Aged 50 Years and Above. American Journal of Perinatology, 2020; 37(1): 79–85.
19. MIELKE GI, 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; 26: e0217.
20. MULLINS E, et al. Postnatal exercise interventions: a systematic review of adherence and effect. BMJ Open, 2021; 11: e044567.
21. MUNN Z, et al. Systematic review or scoping review? Guidance for authors when choosing between a systematic or scoping review approach. BMC Medical Research Methodology, 2018; 18: 143.
22. PRADHAN M, DE P. Women's healthcare access: assessing the household, logistic and facility-level barriers in India. BMC Health Services Research, 2025; 25.
23. RYAN RA, et al. Barriers and Facilitators to Healthy Eating and Physical Activity Postpartum: A Qualitative Systematic Review. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 2022; 122(3): 602–613.e2.
24. RODRIGUES CAO, et al. Construção e divulgação de um podcast como ferramenta para promoção da saúde de gestantes e puérperas: relato de experiência. Revista APS, 2023; 26: e262341552.
25. SÁ CSC, et al. Motor competence assessment – adaptação cultural para o Brasil (MCA-BR). Fisioterapia e Pesquisa, 2021; 28(1): 49–59.
26. SILVA BAR, VASCONCELOS CEGC. Atividade física e comportamentos sedentários em mulheres com filhos. Lecturas: Educación Física y Deportes, 2024; 29(312): 71–83.
27. TRICCO AC, et al. PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): Checklist and Explanation. Annals of Internal Medicine, 2018; 169(7): 467–473.
28. TURNER J, et al. Telehealth interventions for physical activity and exercise participation in postpartum women: a quantitative systematic review. Preventive Medicine, 2023; 167: 107413.
29. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.
30. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Primary health care on the road to universal health coverage: 2019 monitoring report. Geneva: WHO, 2019.
31. WORLD HEALTH ORGANIZATION. 2023. Adolescent pregnancy. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy. Acessado em: 3 de janeiro de 2026.
32. YANG CL e CHEN CH. Effectiveness of aerobic gymnastic exercise on stress, fatigue, and sleep quality during postpartum: a pilot randomized controlled trial. International Journal of Nursing Studies, 2018; 77: 1–7.