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

Atividade física e amamentação: vivências de iniciação científica no ensino médio

Physical activity and breastfeeding: experiences in scientific research during high school

Actividad física y lactancia materna: experiencias de iniciación científica en la escuela secundaria

Pricila Gomes Fernandes[1], Stephanie Vanessa Penafort Martins Cavalcante[2], Demilto Yamaguchi da Pureza[2], Dilson Rodrigues Belfort[2], Maria Eduarda Teodoro Araujo[2], Raquel Dias Botelho Borborema[2], André Guayanaz Lauriano[2], Tatiana do Socorro dos Santos Calandrini[3], Diego Pereira Rodrigues[2], Valdecyr Herdy Alves[2].

RESUMO

Objetivo: Descrever uma ação educativa desenvolvida com estudantes do ensino médio, no âmbito da iniciação científica, sobre barreiras à prática de atividade física durante a amamentação, bem como sua contribuição para a construção de um produto técnico em saúde materna. **Relato de experiência:** Experiência realizada com estudantes de uma escola pública, estruturada por metodologias ativas de sensibilização, problematização e construção coletiva. Foram utilizadas estratégias como termômetro de opiniões, dinâmica "mito, realidade ou depende" e situações-problema, abordando: amamentação e determinantes sociais da saúde. As atividades estimularam reflexão e articulação entre conhecimento científico e realidade. As percepções destacaram falta de apoio, sobrecarga, dificuldades para o autocuidado, julgamento social e ausência de condições para a prática de atividade física durante a amamentação, subsidiando a elaboração de um produto técnico em linguagem acessível. **Considerações finais:** A experiência evidenciou o potencial da iniciação científica no ensino médio para a formação crítica, protagonismo estudantil e produção de tecnologia educativa. As metodologias ativas favoreceram a participação discente e ampliaram a compreensão das barreiras à prática de atividade física durante a amamentação e que tal prática não se restringe à vontade individual, envolvendo apoio, condições de vida e desigualdades relacionadas à saúde materna.

Palavras-chave: Atividade física, Amamentação, Saúde materna.

ABSTRACT

Objective: To describe the experience of an educational initiative with high school students, within the scope of a scientific initiation program, regarding barriers to physical activity during breastfeeding, as well as its contribution to the creation of a technical product focused on maternal health. **Experience report:** This initiative involved public school students and was structured around active learning methodologies focused on raising awareness, problematization, and collective construction. Strategies such as an "opinion thermometer,"

[1] Bolsista do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica para o Ensino Médio - PIBIC-EM/CNPq/UFF. Universidade Federal Fluminense (UFF), Niterói – RJ.
[2] Universidade Federal Fluminense (UFF), Niterói – RJ.
[3] Universidade Federal do Amapá (UNIFAP), Macapá – AP.

SUBMETIDO EM: 7/2026 | **ACEITO EM: 7/2026** | **PUBLICADO EM: 8/2026**

a "myth, reality, or it depends" activity, and problem-based scenarios were employed to address breastfeeding and the social determinants of health. The activities fostered reflection and connected scientific knowledge with real-life contexts. Students' perceptions highlighted a lack of support, excessive burdens, challenges regarding self-care, social judgment, and a lack of conditions conducive to physical activity during breastfeeding; these insights informed the creation of a technical product using accessible language. **Final considerations:** The experience demonstrated the potential of scientific initiation in high school as a strategy for fostering critical thinking, student agency, and the production of educational technology. Active learning methodologies encouraged student participation and broadened understanding regarding the barriers to physical activity during breastfeeding, revealing that such activity is not merely a matter of individual will but involves support systems, living conditions, and inequalities related to maternal health.

Keywords: Physical activity, Breastfeeding, Maternal health.

RESUMEN

Objetivo: Describir la experiencia de una actividad educativa con estudiantes de secundaria, en el marco de la iniciación científica, sobre las barreras a la actividad física durante la lactancia materna, así como su contribución a la creación de un producto técnico centrado en la salud materna. **Informe de la experiencia:** Esta es una experiencia con estudiantes de una escuela pública, estructurada mediante metodologías activas de sensibilización, problematización y construcción colectiva. Se utilizaron estrategias como termómetros de opinión, dinámicas de "mito, realidad o depende" y situaciones de resolución de problemas, abordando la lactancia y los determinantes sociales de la salud. Las actividades estimularon la reflexión y la articulación entre el conocimiento científico y la realidad. Las percepciones revelaron falta de apoyo, sobrecarga, dificultades en el autocuidado, juicio social y ausencia de condiciones para la actividad física durante la lactancia, apoyando el desarrollo de un producto técnico en lenguaje accesible. **Consideraciones finales:** La experiencia demostró el potencial de los programas iniciación científica en la secundaria como estrategia para la formación crítica, el protagonismo estudiantil y la producción de tecnología educativa. Las metodologías de aprendizaje activo fomentaron la participación de los estudiantes y ampliaron su comprensión de las barreras para la actividad física durante la lactancia, demostrando que dicha actividad no se limita a la fuerza de voluntad individual, sino que también implica apoyo, condiciones de vida y desigualdades relacionadas con la salud materna.

Palabras clave: Actividad física, Lactancia materna, Salud materna.

INTRODUÇÃO

A prática de atividade física é reconhecida como importante para a saúde materna, inclusive no período pós-parto. No entanto, para mulheres lactantes, manter-se fisicamente ativa nem sempre é uma possibilidade concreta. O cuidado com o bebê, a reorganização da rotina, a privação de sono, o cansaço, a sobrecarga e a insuficiência de apoio tornam esse processo mais complexo do que uma decisão individual baseada apenas em motivação ou disciplina (EVENSON KR, et al., 2024).

Desse modo, discutir barreiras à prática de atividade física durante a amamentação exige ultrapassar leituras simplificadas e reconhecer que a saúde materna é atravessada por fatores sociais, familiares, culturais e econômicos. A prática corporal nesse período depende de tempo, descanso, rede de apoio, acesso à informação e condições reais de vida, o que aproxima essa temática dos determinantes sociais da saúde e da necessidade de abordagens educativas mais críticas e contextualizadas (RYAN RA, et al., 2022).

No ambiente escolar, trabalhar esse tema com adolescentes amplia a reflexão sobre saúde da mulher, maternidade, apoio social e desigualdades, além de favorecer leituras menos moralizantes e menos centradas na responsabilização individual. Ao abordar essas questões com estudantes do ensino médio, a escola se afirma não apenas como espaço de educação em saúde, mas também como espaço de produção de conhecimento a partir de problemas socialmente relevantes (FELIPPE JNO, et al., 2026).

Quando articulada à iniciação científica no ensino médio, essa proposta ganha maior potência formativa e investigativa. Mais do que introduzir estudantes no universo da pesquisa, a iniciação científica pode favorecer protagonismo juvenil, problematização da realidade e construção de respostas educativas socialmente situadas. Nesse contexto, a iniciação científica no ensino médio favorece a articulação entre formação científica, reflexão crítica e produção educativa (OLIVEIRA FPOZ, et al., 2019).

Diante disso, o objetivo deste artigo foi descrever uma ação educativa desenvolvida com estudantes do ensino médio, no âmbito da iniciação científica, sobre barreiras à prática de atividade física durante a amamentação, bem como sua contribuição para a construção de um produto técnico em saúde materna.

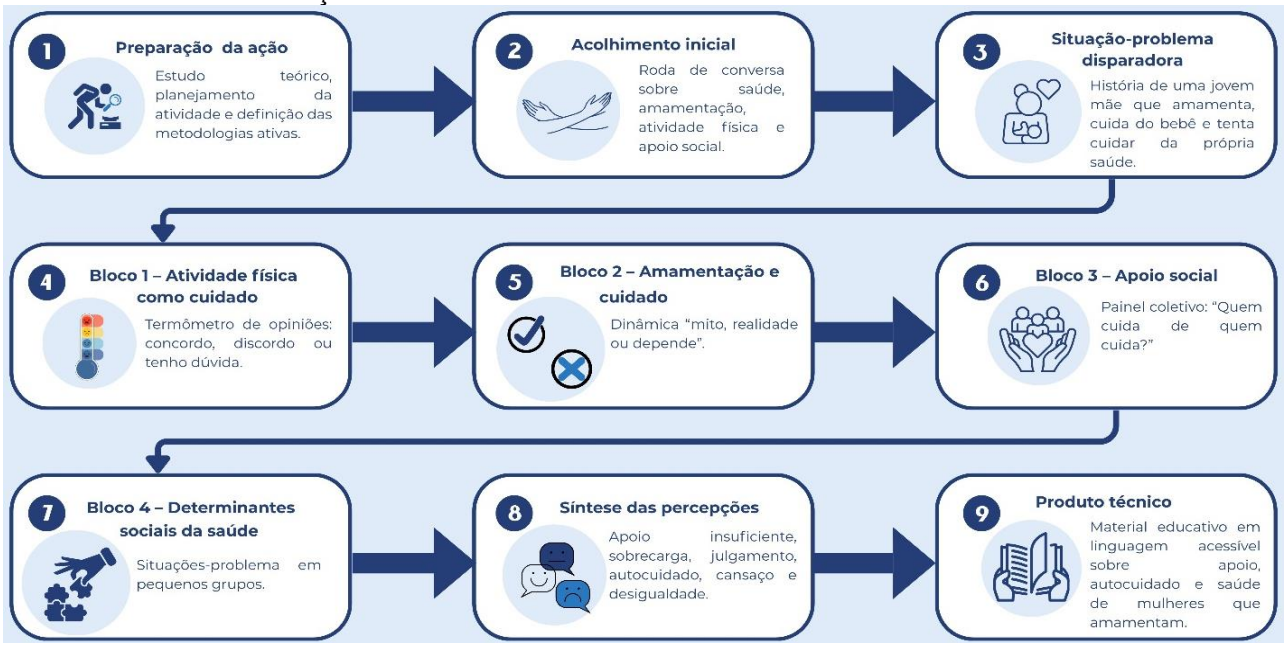
RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trata-se de um relato de experiência referente a uma ação educativa desenvolvida com estudantes do 3º ano do ensino médio, com faixa etária aproximada entre 16 e 17 anos, de uma escola pública. A ação ocorreu em sala de aula, como atividade vinculada ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica para o Ensino Médio. Participaram os estudantes regularmente matriculados na turma e presentes no dia da ação, que teve como eixo central os desafios enfrentados por mulheres lactantes para cuidar da própria saúde e manter-se fisicamente ativas durante a amamentação.

A experiência foi construída a partir de uma perspectiva participativa, em contraposição à transmissão unilateral de conteúdos. A estudante bolsista não participou apenas como observadora, mas como sujeito ativo do percurso formativo, integrando etapas de estudo teórico, planejamento, condução da ação, registro das interações e sistematização dos achados. Após a atividade, participou da organização das percepções em eixos temáticos e da definição do conteúdo e da linguagem do produto educativo.

A atividade teve duração média de 1 hora e 30 minutos e foi organizada em momentos de preparação, acolhimento, sensibilização, desenvolvimento temático, síntese das percepções e construção do produto técnico. O percurso metodológico da experiência encontra-se sintetizado na **Figura 1**.

Figura 1 - Fluxograma do percurso metodológico da ação educativa sobre barreiras à prática de atividade física durante a amamentação.



Fonte: Fernandes PG, et al., 2026.

No momento inicial, uma roda de conversa apresentou a proposta e promoveu o diálogo sobre saúde, amamentação, cuidado, atividade física e apoio social. A estratégia aproximou o tema do cotidiano dos estudantes e favoreceu o envolvimento na discussão.

Em seguida, apresentada uma situação-problema sobre uma jovem mãe que amamenta, cuida do bebê, lida com tarefas cotidianas e tenta cuidar da própria saúde. O recurso buscou mobilizar conhecimentos prévios e provocar a turma a refletir sobre a ideia de que o cuidado com a própria saúde dependeria apenas da vontade individual. Emergiram referências a cansaço, falta de tempo, sobrecarga e ausência de apoio. O desenvolvimento central da experiência ocorreu por meio de quatro blocos temáticos, sustentados por metodologias ativas que favoreceram o posicionamento dos estudantes, a produção coletiva de conhecimentos e a leitura crítica da realidade.

O primeiro bloco abordou a atividade física como cuidado em saúde. Utilizou-se o “termômetro de opiniões”, no qual os estudantes se posicionavam diante de afirmações com placas de concordância, discordância ou dúvida. A estratégia estimulou o posicionamento, a apresentação de justificativas e o confronto de ideias. As falas evidenciaram que os adolescentes reconheciam a atividade física para além do esporte ou da academia, mas também identificavam obstáculos à sua prática, como rotina pesada, desigualdade econômica, ausência de espaços seguros, falta de tempo e carga mental.

O segundo bloco tratou da amamentação como prática de saúde e cuidado por meio da dinâmica “mito, realidade ou depende”. A metodologia permitiu tensionar visões simplificadas, especialmente a ideia de que a amamentação envolve apenas o bebê ou de que, por ser natural, seria sempre fácil. Ainda que esse bloco tenha apresentado menor envolvimento em comparação ao primeiro, a atividade favoreceu a compreensão de que a mulher que amamenta também precisa de apoio, descanso e cuidado e de que a maternidade reorganiza a vida cotidiana.

O terceiro bloco enfocou apoio social e barreiras vividas por mulheres que amamentam, utilizando o painel coletivo “Quem cuida de quem cuida?”. Cada estudante registrou palavras ou expressões relacionadas ao apoio oferecido ou à falta dele. Essa estratégia favoreceu a participação ativa dos estudantes ao tornar visíveis, no painel coletivo, as percepções construídas pelo grupo durante a discussão. Termos como cansaço, sobrecarga, ausência de rede de apoio e concentração das responsabilidades na mulher apareceram com frequência, evidenciando condições que podem fragilizar a saúde materna.

O quarto bloco abordou os determinantes sociais da saúde por meio de situações-problema em pequenos grupos. Os cartões traziam contextos relacionados à maternidade, falta de apoio, privação de sono, dificuldades de autocuidado, distância dos serviços e desigualdade de oportunidades. A interpretação dos cenários e a elaboração de respostas ampliaram a percepção de que manter a saúde e praticar atividade física durante a amamentação não depende apenas de escolha individual, mas também de fatores como renda, tempo, apoio, informação e acesso a serviços.

Conforme os registros da bolsista durante a ação, a participação geral da turma foi moderada, com maior envolvimento no bloco sobre atividade física, possivelmente em razão do caráter mais interativo do “termômetro de opiniões”. No bloco sobre amamentação, observou-se maior dispersão, possivelmente relacionada à repetição do recurso de placas, anteriormente empregado em dinâmica semelhante. O resultado indicou a necessidade de variar as estratégias ao longo da ação. Apesar dessa diferença entre os blocos, foram observados interesse, troca de informações e reconhecimento, pelos estudantes, de que a temática era pouco discutida no contexto escolar.

As respostas e os registros da atividade foram organizados em cinco eixos: apoio social, sobrecarga, autocuidado, julgamento social e atividade física. No eixo apoio social, destacaram-se referências à ausência de pessoas que compartilhassem o cuidado com o bebê e as demais tarefas cotidianas. Em relação à sobrecarga, apareceram menções ao acúmulo de responsabilidades, ao cansaço e ao desgaste físico e emocional. No eixo autocuidado, os estudantes indicaram que a falta de tempo para si, de descanso e de ajuda poderia dificultar que a mulher cuidasse da própria saúde. Quanto ao julgamento social, foram mencionados a cobrança dirigida às mães, a sexualização da amamentação em público, a falta de empatia e a necessidade de evitar críticas às mulheres que amamentam. No eixo atividade física, foram reconhecidos como barreiras a falta de tempo, o cansaço, a ausência de apoio, as dificuldades financeiras e as poucas condições adequadas para a prática.

Ao final da atividade, os estudantes também destacaram a forma participativa da ação e a oportunidade de discutir um tema pouco abordado. Nas mensagens elaboradas para outros adolescentes, predominaram ideias relacionadas à empatia, ao acolhimento, ao não julgamento e ao reconhecimento das dificuldades enfrentadas pelas mulheres durante a amamentação. Também surgiram questionamentos sobre o significado de rede de apoio, a amamentação em espaços públicos e as possíveis repercussões da ausência de apoio sobre o bem-estar físico e emocional das mulheres.

Embora a atividade física nem sempre tenha sido nomeada como categoria isolada, os estudantes identificaram elementos que funcionam concretamente como barreiras à sua prática durante a amamentação. Assim, apoio insuficiente, sobrecarga, pouco tempo, cansaço e fragilidade do autocuidado passaram a ser compreendidos como fatores centrais para explicar as dificuldades de mulheres lactantes se manterem fisicamente ativas nesse período.

A análise dos registros da bolsista e das respostas dos estudantes contribuiu para a construção do produto educativo digital intitulado “Quem cuida de quem cuida? – Percepções de adolescentes sobre apoio, autocuidado e saúde de mulheres que amamentam”. Composto por 11 páginas e direcionado prioritariamente a adolescentes, o material foi desenvolvido para apoiar ações de educação em saúde no ambiente escolar e incentivar a reflexão, a empatia, o acolhimento e a responsabilidade social diante das necessidades das mulheres que amamentam.

Em linguagem acessível e com recursos visuais, o produto aborda as necessidades da mulher durante a amamentação, o autocuidado, a sobrecarga, o cansaço, a falta de tempo, o significado de rede de apoio, as formas concretas de oferecer ajuda, o julgamento social e as condições necessárias para a prática de atividade física. O material também apresenta mensagens dirigidas aos adolescentes, ressaltando que o cuidado com a mulher, a divisão de responsabilidades, o acolhimento e o não julgamento constituem compromissos coletivos.

As expressões destacadas entre aspas no produto foram elaboradas a partir das falas e percepções registradas durante a atividade, enquanto as imagens foram produzidas com uso de inteligência artificial para fins exclusivamente ilustrativos. Após sua conclusão, o produto foi cadastrado no portal eduCAPES, ampliando as possibilidades de acesso e utilização em outras ações educativas (FERNANDES PG, et al., 2026). O produto constituiu, portanto, um desdobramento do percurso formativo e investigativo desenvolvido na iniciação científica.

DISCUSSÃO

A experiência evidenciou que discutir com adolescentes o tema da atividade física durante a amamentação exige deslocar o debate de uma lógica comportamental para uma compreensão ampliada da saúde materna. Embora o foco inicial da ação estivesse voltado às barreiras para a prática de atividade física, os elementos que emergiram com mais força entre os estudantes foram apoio social, sobrecarga, cansaço, julgamento e dificuldade de autocuidado. Esse movimento não deve ser interpretado como desvio do objetivo da proposta, mas como indicativo de que, no cotidiano, a possibilidade de manter-se fisicamente ativa durante a amamentação está imersa em condições de vida. Tal leitura converge com estudos que apontam que a adesão à atividade física no período pós-parto é influenciada por fatores relacionais, organizacionais e socioculturais, e não apenas pela decisão individual da mulher (LIVA SJ, et al., 2021; YADETA T, 2025).

Nesse sentido, o destaque dado pelos adolescentes à falta de apoio revela um aspecto central: a prática de atividade física durante a amamentação não se apresenta, para eles, como uma ação isolada, mas como desdobramento de uma rede de condições que pode favorecer ou restringir o autocuidado. Essa percepção é coerente com a literatura que descreve a rede de apoio como elemento protetor para a saúde materna, tanto no que se refere ao bem-estar emocional quanto à possibilidade de reorganização da rotina para descanso, cuidado de si e manutenção de hábitos saudáveis (SHARIFIPOUR F, et al., 2022). Assim, os achados da experiência sugerem que a discussão sobre atividade física no puerpério perde consistência quando tratada sem articulação com apoio social, divisão de responsabilidades e condições reais de vida.

Outro ponto importante diz respeito à sobrecarga feminina. As falas dos estudantes indicaram reconhecimento de que as responsabilidades com o bebê e com o trabalho doméstico tendem a ficar a cargo da mulher, o que dificulta tanto seu descanso quanto a manutenção do autocuidado. Esse resultado pode ser lido à luz de autores que problematizam a naturalização da maternidade como lugar de entrega total e responsabilidade exclusiva da mulher, mostrando que o trabalho reprodutivo e de cuidado permanece desigualmente distribuído mesmo em contextos de maior circulação de discursos sobre corresponsabilidade (GARCIA BC, MARCONDES GS, 2022). Sob essa perspectiva, a baixa possibilidade de manter-se fisicamente ativa durante a amamentação não decorre apenas de cansaço subjetivo, mas também da produção social de uma rotina marcada por assimetria de gênero, exigências simultâneas e baixa oferta de suporte (BELFORT DR, et al., 2026).

A associação entre atividade física e autocuidado também apareceu de modo relevante na experiência. Ainda que os estudantes nem sempre nomeassem a atividade física como categoria isolada, eles a reconheceram como parte do cuidado com a saúde da mulher. Isso é metodologicamente significativo, pois demonstra que a ação educativa favoreceu uma compreensão menos reducionista da atividade física, afastando-a de sentidos ligados exclusivamente a esporte, estética ou desempenho. Tal ampliação dialoga com estudos que defendem a compreensão da atividade física como prática de cuidado integral, especialmente em contextos de saúde materna, nos quais movimento, bem-estar e saúde mental se articulam de forma importante (YUAN M, et al., 2022; CAI C, et al., 2022). Ao mesmo tempo, a experiência mostra que esse reconhecimento não elimina as barreiras concretas, o que reforça a necessidade de evitar discursos prescritivos que responsabilizem individualmente a mulher por não conseguir manter-se ativa.

A presença recorrente do julgamento social nas falas dos adolescentes amplia a análise. Comentários sobre sexualização da amamentação em público, críticas dirigidas às mães e necessidade de maior empatia indicam que os estudantes perceberam que a experiência materna é atravessada não apenas por dificuldades materiais, mas também por mecanismos simbólicos de controle e culpabilização. Essa leitura encontra respaldo em estudos que discutem a maternidade como experiência socialmente vigiada, na qual a mulher é frequentemente cobrada por desempenho idealizado e julgada quando não corresponde às expectativas normativas de cuidado (SCHMIDT EM, et al., 2023). Em termos analíticos, isso sugere que as barreiras à atividade física durante a amamentação não se limitam a falta de tempo ou apoio objetivo, mas incluem um ambiente moral que invisibiliza necessidades femininas, intensifica culpa e restringe o reconhecimento social do direito ao autocuidado (SALEH L, et al., 2023).

Do ponto de vista pedagógico, os achados precisam ser analisados à luz do uso de metodologias ativas. O termômetro de opiniões, o painel coletivo e as situações-problema não apenas dinamizaram a atividade, mas também operaram como dispositivos de produção de conhecimento. Ao exigir posicionamento, justificativa, leitura de contexto e construção coletiva de respostas, essas estratégias favoreceram a emergência de percepções mais complexas do que aquelas geralmente produzidas em ações expositivas.

Essa interpretação dialoga com a literatura em educação em saúde e metodologias ativas, que destaca o potencial desses recursos para promover protagonismo discente, aprendizagem significativa e maior articulação entre conteúdo científico e realidade vivida (HOWARD B, et al., 2022; SILVA LM, 2022). No presente relato, isso se expressa no fato de que os estudantes não apenas reproduziram informações, mas identificaram relações entre atividade física, maternidade, desigualdade, gênero e apoio social.

Ainda assim, a experiência também mostrou que o uso de metodologias ativas não deve ser idealizado. O maior envolvimento da turma no primeiro bloco e a maior dispersão no segundo sugerem que a potência pedagógica dessas estratégias depende de variação de recursos, ritmo de condução e sensibilidade para a dinâmica do grupo. Esse ponto é relevante porque reforça que metodologias ativas não constituem solução automática para o engajamento discente, mas exigem intencionalidade pedagógica, planejamento e capacidade de adaptação (SANTOS DFA, CASTAMAN AS, 2022). Portanto, o relato também produz um aprendizado metodológico: mais do que escolher estratégias participativas, é necessário organizá-las de maneira coerente com o tempo, o tema e a resposta da turma.

A vinculação da experiência à iniciação científica no ensino médio constitui outro eixo analítico importante. A atuação da bolsista em etapas de estudo, mediação, observação e sistematização revela que a iniciação científica, nesse contexto, não se limitou à introdução formal ao universo da pesquisa. Ao contrário, configurou-se como espaço de protagonismo estudantil e de articulação entre investigação, formação crítica e produção de resposta educativa socialmente situada. Esse aspecto dialoga com autores que defendem a iniciação científica na educação básica como estratégia de aproximação entre escola e produção do conhecimento, capaz de fortalecer autonomia intelectual, leitura crítica da realidade e participação estudantil em processos investigativos (BATISTA CFC, 2025; FREITAS RFD, et al, 2023). No presente estudo, isso se materializou tanto na condução da ação quanto na elaboração posterior do produto técnico.

Por fim, a construção do produto educativo a partir das percepções dos adolescentes reforça a coerência entre percurso metodológico e resultado técnico. Em vez de originar um material genérico sobre amamentação ou atividade física, a experiência resultou em um produto centrado nos eixos efetivamente reconhecidos pelo grupo como mais relevantes: apoio, sobrecarga, julgamento, autocuidado e barreiras reais à prática de atividade física durante a amamentação. Isso se aproxima de perspectivas que valorizam tecnologias educativas produzidas a partir da realidade e da participação dos sujeitos, e não apenas da transposição linear de conteúdos técnicos (ROCHA SP, et al., 2021; VALENÇA AR, et al., 2026). Nesse sentido, o produto técnico constituiu uma síntese do processo investigativo-formativo que articulou escola, iniciação científica e educação em saúde.

Como limitações, considera-se que a experiência foi desenvolvida de forma pontual, em uma única escola pública e com um grupo específico de estudantes. Assim, as percepções apresentadas estão circunscritas ao contexto da ação realizada e não possuem pretensão de generalização para outros grupos ou realidades escolares.

Pode-se considerar que a ação educativa desenvolvida no âmbito da iniciação científica no ensino médio favoreceu a participação ativa dos estudantes, a reflexão crítica sobre saúde materna e a compreensão das barreiras à prática de atividade física durante a amamentação. As metodologias ativas contribuíram para que apoio social insuficiente, sobrecarga, julgamento, cansaço, dificuldades de autocuidado e desigualdades fossem reconhecidos como fatores que podem dificultar que mulheres lactantes se mantenham fisicamente ativas. A experiência também evidenciou o potencial da escola como espaço de educação em saúde, produção de conhecimento, formação cidadã e desenvolvimento de tecnologias educativas ancoradas na realidade.

FINANCIAMENTO

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), por meio do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica para o Ensino Médio - PIBIC-EM/CNPq/UFF, vigência 2025–2026.

REFERÊNCIAS

1. BATISTA CFC. Iniciação à pesquisa científica na educação básica como forma de estímulo ao interesse dos estudantes. Revista Polyphonía, 2025; 34(2): 15-28.
2. BELFORT DR, et al. Prática de atividade física de mulheres no período de amamentação. Revista Eletrônica Acervo Saúde, 2026; 26(5): e23569.
3. CAI C, et al. Physical activity before and during pregnancy and maternal mental health: a systematic review and meta-analysis of observational studies. Journal of Affective Disorders, 2022; 309: 393-403.
4. EVENSON KR, et al. A review of public health guidelines for postpartum physical activity and sedentary behavior from around the world. J Sport Health Sci, 2024; 13(4): 472-483.
5. FELIPPE JNO, et al. Educação problematizadora: análise crítico-compreensiva dos "temas geradores" como mediação entre realidade vivida e construção do conhecimento na pedagogia de Paulo Freire. Revista DCS, 2026; 23(90): e5512.

6. FERNANDES PG, et al. Quem cuida de quem cuida? Percepções de adolescentes sobre apoio, autocuidado e saúde de mulheres que amamentam. Niterói: Universidade Federal Fluminense, 2026. Disponível em: https://educapes.capes.gov.br/handle/capes/1180515. Acesso em: 13 de julho de 2026.
7. FREITAS RF, et al. Diretrizes propostas por não-designers para o desenvolvimento de materiais educacionais impressos em saúde: compreensão do contexto. InfoDesign, 2023; 20(1).
8. GARCIA BC, MARCONDES GS. As desigualdades da reprodução: homens e mulheres no trabalho doméstico não remunerado. Revista Brasileira de Estudos de População, 2022; 39: 1-23.
9. HOWARD B, et al. Evidence-based practice teaching methods: a systematic review. BMC Medical Education, 2022; 22: 742.
10. LIVA SJ, et al. Reconciliando relações com a atividade física: um estudo qualitativo da tomada de decisão pós-natal sobre atividade física em mulheres. BMC Pregnancy and Childbirth, 2021; 21: 81.
11. OLIVEIRA FPOZ, et al. A iniciação científica na formação dos estudantes do ensino médio. Debates em Educação, 2019; 11(24): 453-473.
12. RYAN RA, et al. Barreiras e facilitadores para alimentação saudável e atividade física pós-parto: uma revisão sistemática qualitativa. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 2022; 122(3): 602-613.
13. SALEH L, et al. This is not what I imagined motherhood would look like: pregnancy, postpartum, and parenting during COVID-19 – a qualitative analysis of the first year since birth. BMC Pregnancy and Childbirth, 2023; 23: 578.
14. SANTOS DFA, CASTAMAN AS. Metodologias ativas: uma breve apresentação conceitual e de seus métodos. Revista Linhas, 2022; 23(51): 334-357.
15. SCHMIDT EM, et al. What makes a good mother? Two decades of research reflecting social norms of motherhood. Journal of Family Theory & Review, 2023; 15(1): 57-77.
16. SHARIFIPOUR F, et al. Interventions to improve social support among postpartum mothers: a systematic review. Health Promotion Perspectives, 2022; 12(2): 141-150.
17. SILVA LM. Tipos de metodologias ativas aplicadas no ensino médio para o favorecimento da aprendizagem significativa aos estudantes. RECIMA21 – Revista Científica Multidisciplinar, 2022; 3(5): e351505.
18. VALENÇA AR, et al. Metodologias ativas mediadas por tecnologias digitais. Revista Tópicos, 2026; 4(34): 1-20.
19. ROCHA SP, et al. Saúde mental na adolescência: Construção e validação de uma tecnologia educacional para promoção da saúde. Revista Brasileira de Enfermagem, 2021; 74(5): e20201023.
20. YADETA T, et al. Assessment of post-partum physical exercise practice and its associated factors among women in postpartum period, in West Wollega zone, Oromia, Ethiopia. Frontiers in Public Health, 2025; 13: 1505303.
21. YUAN M, et al. Effect of physical activity on prevention of postpartum depression: a dose-response meta-analysis of 186,412 women. Frontiers in Psychiatry, 2022; 13: 984677.