



## **EXERCÍCIOS AERÓBICOS NO PÓS-PARTO: ESTRATÉGIA DE EMAGRECIMENTO PARA MULHERES EM BUSCA DO PESO IDEAL**

Bruna da Silva Dadalt<sup>1</sup>  
Caroline de Souza Soares<sup>1</sup>  
Caroline dos Santos Ribeiro<sup>1</sup>  
Kathleen Ferreira Pinheiro<sup>1</sup>  
Rosangela Vargas Duarte<sup>1</sup>  
Luciano Leal Loureiro<sup>2</sup>

### **RESUMO**

Algumas mulheres não preparam seu corpo adequadamente para uma futura gestação, o que resulta em aumento considerável de peso da gestante durante este período e dificuldade de emagrecimento no pós-parto. Baseando-se nisso, o objetivo geral desta pesquisa é de identificar os benefícios dos exercícios aeróbicos para a diminuição de gordura corporal em mulheres no pós-parto, buscar informações de como motivar a mulher a praticar exercícios físicos no pós-parto e também a descrever os exercícios aeróbicos indicados por literaturas da área para mulheres no pós-parto. Os exercícios aeróbicos surgem como ferramenta de emagrecimento saudável para a mulher, auxiliando na diminuição do peso extra que foi ganho e perda de gordura localizada, já que neste período ela não poderá modificar significativamente sua alimentação por conta da amamentação. Exercícios físicos podem e devem ser recomendados para todas gestantes saudáveis, o exercício aeróbico tem objetivo de manter a capacidade cardiorrespiratória e o condicionamento físico ao longo do processo, além de poder em alguns casos interferir no tipo de parto, trazendo maior chance do parto normal e sem maiores complicações para mãe e recém-nascido. Para mulheres que por receio ou falta de motivação não se exercitaram durante a gestação, pode-se introduzir de forma gradativa exercícios aeróbicos, como uma caminhada leve, e conforme a mulher vai progredindo pode-se aumentar o nível. Mulheres saudáveis geralmente são liberadas a praticar exercícios leves a partir de 30 dias (parto normal) e 45 dias (parto cesárea). Este estudo se caracteriza como descritivo simples, baseado em artigos científicos pesquisados na internet e debates entre os membros do grupo que acompanharam mulheres gestantes que praticaram algum tipo de exercício físico no seu local de trabalho, como academias, e também que conheceram mulheres que passaram por uma gestação sem buscar exercitar-se. Sendo assim podemos considerar que a prática de exercícios aeróbicos após o parto traz muitos benefícios para a mulher, além de auxiliar no emagrecimento também aumentará seu nível de disposição para sua rotina diária com o recém-nascido.

Palavras-chave: Exercício, aeróbico, gestação, mulher, emagrecimento.

---

<sup>1</sup> Acadêmico da disciplina Atividade Física e Saúde do curso de Educação Física da Instituição ULBRA. Mail: [carolsoares@hotmail.com](mailto:carolsoares@hotmail.com) [gresmistacarol@hotmail.com](mailto:gresmistacarol@hotmail.com) [kath.fp@gmail.com](mailto:kath.fp@gmail.com) [rose.duarte.edf@gmail.com](mailto:rose.duarte.edf@gmail.com)

<sup>1</sup> Docente do curso de Educação Física da Instituição ULBRA. Mail: [edfisica.guaiba@ulbra.com](mailto:edfisica.guaiba@ulbra.com)