**PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E A INTERFERÊNCIA NO DESENVOLVIMENTO DA DEPRESSÃO PÓS-PARTO**

**INTRODUÇÃO**: As alterações biológicas, emocionais e comportamentais, e as responsabilidades exigidas durante a gravidez, o nascimento do recém-nascido e o pós parto se mostram muito associadas ao desenvolvimento de depressão pós-parto em mulheres. Ademais, o humor depressivo e a perda de interesse nas atividades podem iniciar durante a gestação e incidir até seis meses após o parto. Dentre os principais fatores de risco para depressão pós-parto está gestantes solteiras, conflitos conjugais, falta de apoio do pai do bebê, histórico de depressão, entre outros. Sugere-se que a prática de atividade física tem se mostrado notório, visto que podem ser relatados menos sintomas de depressão em mulheres no pós-parto. **OBJETIVO**: Investigar a prática de exercícios físicos durante e após a gravidez e a interferência no desenvolvimento da depressão pós-parto. **METODOLOGIA**: Revisão integrativa da literatura realizado por meio da busca nas bases de dados PubMed e Scielo, utilizando os descritores “depression”, “physical exercise”, “pregnancy” e “postpartum”, em conjunto ao Operador Booleano “and”. Foram incluídos quatro artigos, dentre eles um estudo observacional retrospectivo e três ensaio controlado randomizado que foram publicados nos últimos 5 anos, sendo excluídos aqueles não disponíveis na íntegra e que se tratam de revisões e metanálises. **RESULTADOS**: O principal achado, mencionado em dois dos quatro artigos, é a menor incidência de sintomas depressivos e estresse mencionado pelas praticantes de atividade física, em comparação às não praticantes. Em contraponto, um dos estudos cita que o exercício físico moderado durante a gravidez não levou a reduções significativas na depressão pós-parto. Além disso, outro estudo traz fatores que impedem ou dificultam a prática de algum nível de atividade física, como a falta de energia devido ao sono, a rotina de cuidados com o recém-nascido, a dor da cesárea e a diástase do músculo reto abdominal. **CONCLUSÃO**: A prática de atividade física se mostra, de certa forma, auxiliar para prevenir o desenvolvimento de depressão puerperal, podendo ser acompanhada de outras práticas, como boa alimentação e hábitos saudáveis. Nesse sentido, nota-se a necessidade de mais pesquisas acerca do tema e estratégias eficazes de exercícios.

**Palavras-chaves**: Depressão Pós-Parto; Exercício Físico; Gravidez.

**REFERÊNCIAS:**

SOARES, M. L.; RODRIGUES, M. M. G. A percepção das puérperas acerca da depressão pós-parto. **Revista Comunicação em Ciências da Saúde**, v. 29, n. 2, p. 113-125, 2018.

EKELÖF, K., *et al*. Depressive symptoms postpartum is associated with physical activity level the year prior to giving birth - A retrospective observational study. **Sex Reprod Healthc**, v. 29, 2021.

APOSTOLOPOULOS, M., *et al*. Influences on physical activity and screen time amongst postpartum women with heightened depressive symptoms: a qualitative study. **BMC pregnancy and childbirth**, v. 21, n. 1, p. 376, 2021.

LEWIS, B. A., *et al*. Randomized trial examining the effect of exercise and wellness interventions on preventing postpartum depression and perceived stress. **BMC pregnancy and childbirth**, v. 21, n. 1, p. 785, 2021.

COLL, C. V. N., *et al*. Efficacy of Regular Exercise During Pregnancy on the Prevention of Postpartum Depression: The PAMELA Randomized Clinical Trial. **JAMA network open**, v. 2, n. 1, e186861, 2019.