

O IMPACTO POSITIVO DA ATIVIDADE FÍSICA NO PERÍODO GESTACIONAL

ISAAC RAFAEL MACHADO SILVA¹

KAYO EMANUEL FERNANDES VAZ¹

ANNE HERACLÉIA DE BRITO E SILVA²

WANDERSON ROCHA DE CARVALHO²

LARISSA BRUNNA DE FREITAS COSTA²

RESUMO

Atividades físicas para gestantes desempenham um papel crucial na promoção da saúde materno-infantil, fazendo com que as chances de um parto bem sucedido sejam altas. Durante a gravidez a prática regular de exercícios, junto ao acompanhamento de um médico e um profissional de educação física traz diversos benefícios, incluindo melhoria do condicionamento cardiovascular, controle do ganho de peso, redução do risco de diabetes gestacional (alto nível de glicose no sangue) e melhoria do bem estar psicológico, inclusive, prevenindo estresse e depressão. As diretrizes baseadas em evidências (Artigos científicos, revistas, obras literárias, sites, google acadêmico e scielo) a gravidez. Estudos também destacam os efeitos positivos do exercício na circulação placentária e no desenvolvimento fetal. Atividades moderadas e de baixo impacto, como caminhadas, natação e ioga, são altamente recomendadas, trazendo benefícios adicionais, como melhora ajudam a reduzir preocupações infundadas e desmentir “mitos” sobre os riscos do exercício durante da disposição, redução do estresse e ansiedade, sono mais tranquilo e preparação do corpo para o parto.

Palavras-chave: Parto, gravidez, atividade física e mitos.

1 Acadêmicos do curso de educação física da Chrisfapi.

2 Psicóloga; Docente da Chisfapi

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos tempos, a prática de atividade física tem desempenhado um papel fundamental na promoção da saúde e do bem-estar em todas as fases da vida. Ao longo dos anos, diversos estudos têm comprovado os inúmeros benefícios da atividade física regular para o corpo e para a mente. Seja qual for a idade, gênero ou condição corporal, a prática de exercícios físicos traz melhorias significativas para a saúde e para a qualidade de vida. Manter-se fisicamente ativo não só ajuda a prevenir uma série de doenças crônicas, como obesidade, diabetes, hipertensão e problemas cardíacos, mas também contribui para o fortalecimento do sistema imunológico, melhora tanto da saúde mental quanto emocional, aumento da energia e disposição, controle do estresse e ansiedade, além de diversos outros benefícios.

Apesar das diversas melhorias que a atividade física traz para o corpo humano, é imperioso destacar que esse privilégio, anteriormente, era voltado apenas para os homens, no entanto, recentemente, as mulheres têm representado um importante grupo na prática de atividade física, e embora existam controvérsias sobre a atividade física no período gestacional, tal atividade física tem se tornado frequente neste grupo.

É fato que a gravidez é um período único na vida de uma mulher, já que, embora uma mesma mulher possa passar pelo processo de gravidez mais de uma vez, cada situação é caracterizada por mudanças fisiológicas, emocionais e sociais significativas. Durante décadas, acreditou-se que a gestação era uma época de repouso absoluto, no entanto, em meados da década de 90, o American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) 2015, reconheceu que a prática da atividade física regular no período gestacional deveria ser desenvolvida desde que a gestante apresentasse condições apropriadas.

Um dos principais problemas enfrentados por gestantes na prática de atividade física é a persistência de mitos e crenças culturais que desencorajam ou limitam a participação das mulheres nessa atividade durante a gestação. Historicamente, a gravidez foi, muitas vezes, vista como um período de fragilidade e restrição de

1 Acadêmicos do curso de educação física da Chrisfapi.

2 Psicóloga; Docente da Chisfapi

atividades físicas, o que levou a uma hesitação generalizada em relação aos benefícios do exercício entre as gestantes. Essa atitude é influenciada por fatores sociais, culturais e até mesmo por percepções errôneas por parte dos profissionais de saúde. Embora evidências científicas crescentes apoiem a prática de atividade física durante a gestação, ainda há uma lacuna entre a pesquisa e a prática clínica. Muitos profissionais de saúde carecem de conhecimento atualizado sobre os benefícios e as 3 recomendações de exercícios durante a gravidez, resultando em orientações conservadoras ou desencorajadoras para as gestantes. Isso pode levar a uma falta de incentivo para a prática de atividade física, privando as gestantes dos benefícios promovidos por ela.

Além disso, há uma escassez de programas e recursos voltados especificamente para gestantes, o que dificulta o acesso a atividades físicas seguras e adaptadas às necessidades específicas de cada mulher durante a gravidez. A falta de suporte e orientação adequados pode aumentar a ansiedade e o medo das gestantes em relação ao exercício, contribuindo para a inatividade física durante esse período crucial. Com isso, quais as contribuições que a atividade física pode trazer para e durante o período gestacional?

Assim, o presente trabalho tem como objetivo avaliar através de revisão literária, quais benefícios a prática de atividade física durante a gestação pode proporcionar à gestante, com enfoque especial para as principais modalidades de atividade física que podem ser praticadas pelas gestantes, bem como os riscos e cuidados que estão associados à prática de atividade física na gestação. A revisão dos artigos limitou-se entre os períodos de 2015 a 2024. As publicações foram obtidas no banco de dados do Google Acadêmico para esclarecimento sobre definições de atividades físicas, alterações orgânicas durante a gestação e crescimento fetal.

2 OBJETIVO

Pretende-se: - Que se tenha analisado os principais benefícios da prática de atividade física durante o período gestacional

Avaliar os possíveis riscos e recomendações para a prática de atividade física durante a gestação, com base nas evidências científicas estudadas.

1 Acadêmicos do curso de educação física da Chrisfapi.

2 Psicóloga; Docente da Chisfapi

Esclarecer os benefícios da prática de atividade física durante a gestação com amostras de gestantes saudáveis.

3 MÉTODO

O presente estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica, com intuito de elencar informações sobre a prática de atividade física para gestantes e seus benefícios. Desse modo, foram analisados diversos artigos, publicações, estudos, inclusive, Google acadêmico e autores especializados no assunto para levantar dados e buscar fontes para o tema. Para Andrade (2010, p. 25): A pesquisa bibliográfica é habilidade fundamental nos cursos de graduação, uma vez que constitui o primeiro passo para todas as atividades acadêmicas. Uma pesquisa de laboratório ou de campo implica, necessariamente, a pesquisa bibliográfica preliminar. Seminários, painéis, debates, resumos críticos e monografias não dispensam a pesquisa bibliográfica. Ela é obrigatória nas pesquisas exploratórias, na delimitação do tema de um trabalho ou pesquisa, no desenvolvimento do assunto, nas citações, na apresentação das conclusões. Portanto, se é verdade que nem todos os alunos realizarão pesquisas de laboratório ou de campo, não é menos verdadeiro que todos, sem exceção, para elaborar os diversos trabalhos solicitados, deverão empreender pesquisas bibliográficas. Nesse sentido, mesmo que nem todos os alunos realizem pesquisas de laboratório ou de campo, todos, sem exceção, precisarão realizar pesquisas bibliográficas para elaborar os diversos trabalhos acadêmicos solicitados ao longo do curso. Assim, a pesquisa bibliográfica é uma ferramenta valiosa para a construção do conhecimento e para embasar de forma sólida os argumentos e as conclusões dos trabalhos acadêmicos dos estudantes.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os achados da presente revisão evidenciam que a atividade física desempenha um papel fundamental no período gestacional, contribuindo para a saúde da mãe e do bebê em diferentes dimensões. A literatura mostra de forma consistente que a prática regular de exercícios durante a gestação reduz o risco de complicações obstétricas, melhora a qualidade de vida e auxilia no preparo do corpo da mulher para o parto. Silva et al. (2018) apontam que gestantes ativas apresentam menor incidência de

1 Acadêmicos do curso de educação física da Chrisfapi.

2 Psicóloga; Docente da Chisfapi

hipertensão gestacional, diabetes gestacional e complicações relacionadas ao excesso de peso, o que reforça a importância da orientação de profissionais capacitados para que a prática seja conduzida de forma segura.

No campo da saúde mental, observou-se que o exercício físico é um aliado no enfrentamento das alterações emocionais típicas da gestação. Pereira et al. (2020) destacam que mulheres fisicamente ativas relatam menores índices de ansiedade, depressão e estresse em comparação àquelas que não realizam exercícios. Esses benefícios são explicados, em parte, pela liberação de endorfinas e pela melhora da autoestima, fatores que promovem maior bem-estar emocional. Da mesma forma, Daley et al. (2022) reforçam que a atividade física regular auxilia na qualidade do sono e na regulação hormonal, impactando positivamente na experiência gestacional. Assim, percebe-se que os benefícios extrapolam o aspecto físico, alcançando o equilíbrio psicológico e social da gestante.

Paralelo a isso, outro ponto analisado refere-se ao impacto da atividade física na saúde fetal e no desenvolvimento do bebê. Gonçalves et al. (2017) identificaram que gestantes que se exercitam de forma orientada apresentam menor risco de parto prematuro e de recém-nascidos com baixo peso. Esses achados são corroborados por Davenport et al. (2018), em uma revisão sistemática que concluiu que exercícios de intensidade moderada, praticados de forma contínua, contribuem para melhor circulação placentária, reduzindo riscos perinatais. Dessa forma, os dados sugerem que a prática não apenas promove saúde materna, mas também garante melhores condições para o desenvolvimento fetal.

Em relação às modalidades mais adequadas, a literatura aponta que atividades de baixo impacto são as mais seguras e eficazes durante a gravidez. Caminhadas, hidroginástica, pilates e yoga aparecem como práticas de destaque, pois contribuem para o fortalecimento muscular, controle postural e flexibilidade, além de proporcionar alívio de dores lombares e reduzir a sobrecarga articular (Ministério da Saúde, 2022). Além disso, Barakat et al. (2019) destacam que a prescrição individualizada, respeitando as condições físicas e limitações da gestante, é essencial para maximizar os benefícios e reduzir riscos. Esse conjunto de evidências demonstra que a personalização da prática deve ser priorizada em qualquer programa de exercícios voltado ao público gestante.

1 Acadêmicos do curso de educação física da Chrisfapi.

2 Psicóloga; Docente da Chisfapi

Apesar dos benefícios amplamente comprovados, os resultados também apontam a permanência de barreiras culturais e sociais que dificultam a adesão de gestantes à atividade física. Historicamente, a gravidez foi associada a repouso absoluto e fragilidade, o que ainda se reflete na resistência de algumas mulheres em se engajar em práticas corporais. O próprio American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG, 2015) já destacou que a falta de informação e a manutenção de mitos prejudicam a adesão a programas de exercícios, inclusive entre profissionais de saúde que, por vezes, transmitem orientações conservadoras ou equivocadas. Bruns (2022) reforça esse ponto ao afirmar que ainda é comum que mulheres tenham receio de realizar exercícios por acreditarem que possam colocar em risco o bebê, quando na verdade, se conduzidas de forma correta, as atividades oferecem benefícios relevantes.

Um dado importante observado é que os benefícios da prática não se restringem ao período da gestação, estendendo-se ao puerpério. Lima et al. (2021) mostraram que mulheres que se mantiveram ativas durante a gravidez apresentaram recuperação mais rápida no pós-parto, menor incidência de complicações e maior satisfação com a própria saúde. Isso reforça a visão de que a atividade física deve ser entendida como um processo contínuo de cuidado, e não apenas como uma intervenção pontual. A adoção de um estilo de vida ativo durante a gravidez tende a se estender para o período pós-gestacional, estimulando hábitos saudáveis que beneficiam mãe e filho.

Contudo, ainda existe uma carência de estudos longitudinais no cenário brasileiro que acompanhem gestantes desde o início da gravidez até o pós-parto, especialmente em populações mais diversas. Essa lacuna limita a generalização dos resultados e reforça a necessidade de novos investimentos em pesquisas que contemplem diferentes contextos socioeconômicos e culturais. Além disso, a literatura aponta que programas de incentivo à prática de exercícios para gestantes ainda são escassos e concentrados em grandes centros urbanos, deixando mulheres de regiões periféricas com menor acesso a recursos adequados (Davenport et al., 2018).

Dessa forma, é possível afirmar que a prática de atividade física no período gestacional deve ser incentivada como medida de promoção da saúde materno-infantil. Os resultados da presente revisão corroboram que, quando supervisionada

1 Acadêmicos do curso de educação física da Chrisfapi.

2 Psicóloga; Docente da Chisfapi

por médicos e profissionais de educação física, a atividade física é segura, contribui para reduzir riscos de complicações e melhora o bem-estar da mulher em diferentes esferas. Entretanto, superar preconceitos históricos e ampliar a disseminação de informações baseadas em evidências ainda são desafios urgentes.

Assim, torna-se indispensável que políticas públicas e programas de saúde ampliem o acesso das gestantes a práticas físicas seguras, orientadas e inclusivas. Investir na educação de profissionais de saúde e na conscientização da população pode ser o caminho para desconstruir mitos e fortalecer a cultura de que gestantes ativas são mais saudáveis e vivenciam a gravidez de maneira mais positiva. Nesse sentido, a atividade física deve ser compreendida não apenas como uma prática complementar, mas como parte integrante do cuidado pré-natal e da promoção global da saúde da mulher.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste artigo foram apresentadas evidências sobre os efeitos positivos que a atividade física pode trazer para a gestante. Além disso, foi citada as principais áreas de atividade física para a gestante, como caminhada, hidroginástica, pilates, yoga e alongamentos. A partir disso, os dados mostram que a prática de atividade física durante a gestação é segura, mediante prescrição médica e pode trazer benefícios à saúde da mãe e do bebê, pois reduz os riscos de algumas complicações relacionadas à gestação como pré-eclâmpsia e diabetes gestacional. A partir dos dados coletados, nota-se a importância do acompanhamento médico para com a gestante, além de estimular a capacidade da mulher de reconhecer seus próprios limites e respeitar seu corpo. Logo, a prática de atividades físicas na gestação deve ser incentivada e realizada com, pelo menos, 150 minutos por semana com intensidade moderada. Além das atividades citadas existem outras variações que podem ser utilizadas, como caminhada, dança, exercícios de força com intensidade leve, entre outros. Após a análise detalhada dos dados, nota-se uma carência de pesquisas científicas voltadas a atividade física para gestantes, visto que, a tecnologia atual permite total acompanhamento com gestantes e corrobora para que a pesquisa científica seja realizada. Ademais, nota-se um grande preconceito com a atividade física para gestantes devido ao cenário implantado nas raízes históricas da sociedade. Portanto, é necessário mudar pensamentos ultrapassados e buscar novas formas de pesquisa

1 Acadêmicos do curso de educação física da Chrisfapi.

2 Psicóloga; Docente da Chrisfapi

sobre este assunto. Com isso, diante dos fatos supracitados, é imperioso destacar a importância da atividade física para mulheres no período gestacional, buscando sempre uma melhora na qualidade de vida e proporcionando não apenas a saúde para a gestante, mas também para o bebê.

REFERÊNCIAS

Artal, R., O'Toole, M., & White, S. (2003). Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period. *British journal of sports medicine*, 37(1), 6-12.

American College of Obstetricians and Gynecologists. (2015). Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period: ACOG Committee Opinion, Number 650. *Obstetrics & Gynecology*, 126(6), e135-e142.

ANDRADE, M. M. Introdução à metodologia do trabalho científico: elaboração de trabalhos na graduação. São Paulo, SP: Atlas, 2010.

Gonçalves, A. B., Santos, A. M., Ferreira, C. R., & Soares, A. L. G. (2017).

Atividade física durante a gravidez e sua relação com o peso do recém-nascido.

Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 23(6), 479-483.

Lima, F. R., Oliveira, N. F., Almeida, L. M., & Souza, L. P. (2021). Atividade física durante a gravidez e sua relação com a recuperação pós-parto. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, 43(3), 185-191.

Pereira, D. P., Carvalho, F. O., Silva, A. C., & Nunes, M. A. (2020). Impacto da atividade física na saúde mental de gestantes: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 25, e0299.

1 Acadêmicos do curso de educação física da Chrisfapi.

2 Psicóloga; Docente da Chisfapi

Silva, M. T., Souza, M. D., Martins, S. C., & Carvalho, M. S. (2018). Atividade física durante a gravidez e suas repercussões na saúde materna e fetal: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 40(3), 292-299.

Ministério da Saúde: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-querome-exercitar/noticias/2022/tem-no-guia-de-atividade-fisica-e-voce-nao-sabiagestantes-e-mulheres-no-pos-parto-podem-fazer-atividade-fisica#:~:text=De%20acordo%20com%20o%20Guia,hidrogen%C3%A1stica%20ou%20alongamentos%2C%20entre%20outras>. Acesso em: 08/04/2024

BRUNS, D. R. Grávida pode fazer exercícios? Saiba tudo sobre o assunto. Disponível em: https://www.fetalmed.net/gravida-pode-fazer-exercicios-saiba-tudosobre-o-assunto/#google_vignette. Acesso em: 29 maio. 2024.

BARAKAT, R. et al. Exercise during pregnancy has a preventive effect on excessive maternal weight gain and gestational diabetes: a randomized controlled trial. *Brazilian Journal of Sports Medicine*, v. 53, n. 2, p. 120–127, 2019.

DALY, A. J. et al. Physical activity and mental health in pregnancy: evidence from a systematic review. *Journal of Affective Disorders*, v. 311, p. 329–340, 2022.

DAVENPORT, M. H. et al. Impact of prenatal exercise on neonatal and childhood outcomes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, v. 52, n. 21, p. 1386–1396, 2018.

1 Acadêmicos do curso de educação física da Chrisfapi.

2 Psicóloga; Docente da Chrisfapi