

## A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO PERÍODO GESTACIONAL THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EXERCISE DURING PREGNANCY

Mariana Cabral<sup>1</sup>

Milene Carvalho Teixeira<sup>2</sup>

Thiago José de Oliveira<sup>3</sup>

Anderson da Silva Souza<sup>4</sup>

Iberico Alves Fontes<sup>5</sup>

Wallace José Chicarino Oliveira Junior<sup>6</sup>

Roberto Cesar Pereira da Motta<sup>7</sup>

**RESUMO:** É notório a importância da prática de exercícios físicos durante o período gestacional, onde vários benefícios são oferecidos à saúde da gestante, impedindo assim muitos desconfortos durante esse processo. O período gestacional dura cerca de 40 semanas, ocorrendo muitas mudanças fisiológicas, anatômicas e bioquímicas no corpo da mulher. Durante esse tempo, o exercício físico tem sido bem utilizado como estratégia custo-efetiva buscando melhorar a aptidão física e, portanto, a saúde da mulher gestante. Por meio de uma revisão integrativa de literatura foi feito um breve estudo em diversos periódicos dos anos de 2013 a 2023 nas seguintes bases de dados: Scielo (BVS) Biblioteca Virtual em Saúde, PubMed para identificar estudos que comprovem a importância do exercício físico no período gestacional. Vários estudos relatam a importância do exercício na saúde da mãe e do feto, devido à diminuição do desconforto oferecido pelas alterações fisiológicas e físicas através das alterações funcionais devido ao aumento de peso das gestantes.

**Palavras-chave:** Exercício Físico. Gestante. Importância.

2525

**ABSTRACT:** The importance of practicing physical exercises during the gestational period is well known, where several benefits are offered to the health of the pregnant woman, thus preventing many discomforts during this process. The gestational period lasts about 40 weeks, with many physiological, anatomical and biochemical changes occurring in the woman's body. During this time, physical exercise has been well used as a cost-effective strategy seeking to improve physical fitness and, therefore, the health of pregnant women. Through an integrative literature review, a brief study was carried out in several journals from 2013 to 2023 in the following databases: Scielo (VHL) Biblioteca Virtual em Saúde, PubMed to identify studies that prove the importance of physical exercise in the period gestational. Several studies report the importance of exercise for the health of the mother and fetus, due to the reduction in discomfort caused by physiological and physical changes through functional changes due to the increase in weight of pregnant women.

**Keywords:** Physical Exercise. Pregnant. Importance.

<sup>1</sup>Graduada do Curso de Educação Física Universidade de Vassouras, RJ, Brasil.

<sup>2</sup>Graduada do Curso de Educação Física Universidade de Vassouras, RJ, Brasil.

<sup>3</sup>Mestre em Ciências da Saúde, Universidade de Vassouras, Docente do curso de Educação Física Universidade de Vassouras, RJ, Brasil.

<sup>4</sup>Especialização em Treinamento Desportivo, FIJ Faculdades Integradas Jacarepaguá, Docente do curso de Educação Física Universidade de Vassouras, RJ, Brasil.

<sup>5</sup>Mestre em Ciências da Atividade Física, Universidade Salgado de Oliveira, Docente do curso de Educação Física Universidade de Vassouras, RJ, Brasil.

<sup>6</sup>Mestre em Ciências da Saúde, Universidade de Vassouras, Docente do curso de Educação Física Universidade de Vassouras, RJ, Brasil.

<sup>7</sup>Especialização Fisiologia Geral e Avaliação Funcional, FAMATH, Docente do curso de Educação Física Universidade de Vassouras, RJ, Brasil.

## I. INTRODUÇÃO

O período gestacional dura cerca de 40 semanas (280 dias) nesse período ocorrem mudanças fisiológicas, anatômicas e bioquímicas no corpo da mulher. O entendimento dessas mudanças trazem uma base para que os profissionais de saúde possam intervir melhorando a rotina, o bem-estar e a qualidade de vida das gestantes, bem como facilitar o entendimento das alterações hormonais e físicas que ocorrem durante o período gestacional<sup>1</sup>.

A gravidez é um acontecimento único na vida de muitas mulheres onde apenas elas podem desfrutar da sensação de dar vida a um ser humano. Mas, diante desse fato há uma enorme responsabilidade com a sua vida e a vida de seu filho<sup>1</sup>.

A gestação traz diversas alterações fisiológicas no corpo materno, podendo resultar em muitos problemas como: Hipertensão arterial crônica, diabetes gestacional, obesidade, insuficiência cardíaca ou renal<sup>2</sup>.

Além das questões fisiológicas, há também as mudanças estruturais, pois devido ao crescimento do útero ocorre uma alteração no centro de gravidade do corpo da mãe, possibilitando o aparecimento de problemas posturais como aumento da lordose lombar, anteroversão pélvica, frouxidão ligamentar e perdas de equilíbrio durante a marcha<sup>3</sup>.

As gestantes que apresentam maiores riscos de saúde durante o período gestacional são as que possuem um padrão de vida sedentário, ou seja, com baixa prática de exercícios físicos. É visto na literatura que a prática de exercícios físicos é capaz de gerar vários benefícios em vários aspectos da vida de um indivíduo, seja em questões físicas, sociais e/ou emocionais, viabilizando uma melhor qualidade de vida às pessoas<sup>4</sup>.

Além disso, o exercício também pode somar com a prevenção de diversas doenças como hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, dislipidemias, diabetes e obesidade<sup>5</sup>, além de estar diretamente ligada a sensação de bem-estar auxiliando no tratamento de depressões e ansiedades<sup>6</sup>.

Tais problemas podem ser enfrentados por mulheres grávidas e o exercício físico poderá ajudá-las no processo de uma gravidez mais saudável e segura. Segundo as diretrizes americanas são recomendados no mínimo 30 minutos de prática de exercícios físicos por dia para mulheres gestantes como forma de

prevenção das diversas complicações relatadas acima<sup>7</sup>.

A maior parte dos exercícios físicos não possuem contra indicação, porém é preciso

ter cautela com atividades que tenham maiores riscos de gerar quedas ou que possam promover algum choque ou impacto sob a região abdominal da mulher<sup>8</sup>.

A indicação de repouso para uma mulher grávida é apenas em casos de alto risco e para mulheres com gravidez normal a prática de exercícios físicos é mais do que recomendada<sup>9</sup>.

É notório que diversos exercícios físicos são aplicados durante a gravidez, destacando a caminhada, hidroginástica, exercícios funcionais e treinamento deforça. Tais atividades, diminuem as mudanças ocorridas no processo gestacional do corpo da mulher, trazendo benefícios paralelos à saúde do feto e da gestante<sup>9</sup>.

Ressalta-se que independentemente da situação de saúde da mãe é indicado o acompanhamento de Profissionais de Educação Física capacitados durante a prática do exercício, possibilitando uma abordagem individual na escolha dos exercícios para cada período gestacional e promovendo maior segurança e bem estar para a saúde da mãe e da criança<sup>10</sup>.

## **i. OBJETIVO**

O presente artigo objetiva, através de uma revisão integrativa de literatura, mostrar a importância dos exercícios físicos durante o período gestacional.

2527

## **i. METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, através de uma abordagem qualitativa. Como base de dados foram utilizados Scielo (BVS) Biblioteca Virtual em Saúde, PubMed, por meio dos descritores “PhysicalExercise; Pregnant; Importance”. Após a análise do título e do resumo dos artigos encontrados, as publicações foram escolhidas conforme os seguintes critérios: ter como enfoque os conteúdos relacionados aos descritores; estar disponível na íntegra nas plataformas; estar relacionado aos efeitos especificamente do treinamento durante o período gestacional.

## **i. RESULTADOS**

A busca teve um total de 38 artigos. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 15 artigos na base de dados Scielo (BVS) Biblioteca Virtual em Saúde e PubMed.

## 1. Desenvolvimento

### 1.1 Atividade Física e exercício físico

O sedentarismo trata-se de uma condição e problema de saúde pública. Mais de 31% da população mundial com mais de 15 anos de idade é insuficientemente ativa, em sua maioria mulheres, apresentando uma considerável perda do condicionamento físico durante a gestação<sup>2</sup>. Diante disso, sabemos que a falta de exercício físico, regularmente, é um dos fatores mais associados a uma maior propensão a doenças durante e após o período gestacional<sup>1,2</sup>.

Os hábitos sedentários na gestação ajudam a diminuição da massa muscular e aptidão cardíaca, propiciam o ganho excessivo de peso, o risco de desenvolvimento de diabetes gestacional e pré-eclâmpsia, bem como veias varicosas, dispnéia e lombalgia, auxilia também um pequeno ajuste psicológico das modificações corporais inerentes ao período gestacional<sup>7</sup>.

Mulheres sedentárias podem começar, no período da gravidez, um programa de exercícios leves ou moderados, desde que tenham o devido acompanhamento profissional<sup>11</sup>. As gestantes não podem entrar num estado de isolamento, precisam ser motivadas a continuar suas atividades, sendo examinadas e avaliadas com frequência<sup>11</sup>.

A atividade física é qualquer movimento produzido por nossos músculos esqueléticos, capaz de gerar um gasto de energia superior ao consumido em repouso, em atividades como caminhar, trabalhar, atividades de lazer, entre outros afazeres<sup>8</sup>. Já o exercício físico tem característica numa subcategoria da atividade física, sendo realizado de forma estruturada, estratégica e planejada, com repetições, que objetiva melhorar a saúde, mantendo um ou mais componentes da aptidão física<sup>8</sup>.

Estudos afirmam que a prática de atividade física de forma regular não é mais fator estético, implicando em benefícios na nossa saúde, qualidade de vida e

prevenção e controle de doenças crônico-degenerativas não transmissíveis, como o diabetes mellitus tipo 2, a hipertensão arterial e a obesidade<sup>12</sup>.

A Sociedade Internacional de Psicologia do Desporto lista também potenciais benefícios para a saúde mental através da prática da atividade física regular para as gestantes, como: melhor resposta de adaptação psicológica às alterações da gravidez, maior autoconfiança, maior autoestima, promoção do bem-estar, diminuição do estresse emocional, da depressão e ansiedade, sensação de gravidez feliz, maior engajamento social e adoção de mais saudáveis em sua vida, de forma permanente, desmistificando várias teorias sobre o

parto<sup>8</sup>.

## 1. Exercício físico durante o período gestacional

### 1.1 Exercícios aeróbicos

Estes são mencionados como os grandes aliados no controle de peso e na preservação de um bom condicionamento físico no período gestacional, além da minimização dos riscos e ocorrências de diabetes gestacional, hipertensãogestacional, pré-eclâmpsia, e diminuição de cansaços, câimbras e inchaços<sup>12</sup>.

A ativação dos grandes grupamentos musculares propicia uma circulação sanguínea de maior eficiência, melhor utilização da glicose, aumento da sensibilidade à insulina e melhora no perfil pressórico<sup>12</sup>.

As intensidades de acordo com o IMC da gestante, onde aconselha exercícios de intensidade média ou moderada para gestantes que na pré gravidez que tenham valores de IMC<sub>25</sub> kg/m<sup>2</sup>, ressalta que a intensidade dos exercícios, para as gestantes que não possuem complicações obstetrícias seja moderada entre 55 a 85% da FCM ou 40 a 75% do VO<sub>2</sub> máx. para manter sua saúde<sup>11</sup>.

Para manter a aptidão física, é aconselhado que a prática seja realizada com intensidades um pouco mais elevadas, para grávidas que já praticavam exercícios físicos de forma frequente antes da gravidez. Os valores estão entre 60 e 90% da FCM ou 50 a 85% do VO<sub>2</sub> máx., com a utilização da escala de percepção de esforço para monitoramento, visando o balanço de energia, termorregulação e hidratação adequada<sup>13</sup>.

máxima deve estar entre 50 a 70%, tanto para proteção do feto, quanto no que diz respeito ao aumento da temperatura corporal da gestante em exercício físico no solo<sup>13</sup>. Os exercícios aeróbicos no período gestacional precisam ser leves ou moderados, ativando grupos musculares, em ritmo contínuo, sendo realizado pelo menos três vezes por semana, de 30 a 60 minutos, em horários de temperatura mais baixa, com o consumo ideal de líquidos, com roupas confortáveis, respeitando os 140 bpm para a frequência cardíaca materna e 38°C para a temperatura ambiente<sup>14</sup>.

A caminhada caracterizada como aeróbio, é considerado como uma das atividades ideais para as gestantes, indicado para mulheres sedentárias antes do período gestacional. Estudos mostram que a caminhada pode propiciar vários benefícios à saúde, como: efeitos positivos na aptidão física, redução da composição corporal, controle e redução da pressão

arterial, melhora do bem-estar, melhora emocional e diminuição do risco cardiovascular<sup>13</sup>. Diante disso, recomenda-se que mulheres com gravidez normal procurem exercícios físicos de forma regular para benefícios da saúde materna.

### **1.1 TREINAMENTO RESISTIDO**

Mesmo havendo uma complexidade no controle e prescrição do treinamento resistido, sabe-se que este modelo propõe e entrega vários efeitos positivos na saúde da gestante, como a redução da gordura intra-abdominal e manutenção do peso corporal; preservação da flexibilidade e força; e uma recuperação mais rápida após o parto<sup>12</sup>. Este exercício ajuda também na preservação da massa muscular, diminuindo a massa gorda e fortalecendo as articulações e ossos<sup>12</sup>.

Tal estratégia de exercício físico pode ser usada para a melhoria e prevenção de lombalgias, sendo realizada sob prescrição correta da postura da gestante em relação a hiperlordose, surgindo durante a gestação, em razão do crescimento uterino na cavidade abdominal e a conseqüentemente mudança do centro de gravidade<sup>12</sup>. Este exercício auxilia também na preparação do corpo para a hora do parto<sup>12</sup>.

Os exercícios resistidos representam vários papéis durante o período de gestação, com caráter terapêutico, profilático, recreativo, estético e de manutenção da aptidão física<sup>12</sup>.

2530

#### **1.1 Treinamento funcional**

O treinamento funcional entrega diversas adaptações biomecânicas, como a manutenção postural da coluna vertebral, prevenção e controle do estresse e das dores do segmento lombar e pélvico, proporcionando melhora no equilíbrio físico e psíquico<sup>14</sup>. Estes exercícios quando realizados no período gestacional trazem diversos benefícios, como a melhora da postural, fortalecimento de toda a musculatura. O fortalecimento dos músculos auxilia e dá suporte principalmente durante o trabalho de parto<sup>14</sup>.

#### **1.1 Exercícios de alongamento**

Estes são bem recomendados na gestação, já que nessa fase a gestante mostra uma instabilidade, devido a maior tensão sobre ligamentos e músculos da coluna, possibilitando diversos desconfortos e indisposições musculoesqueléticas, que causam danos às gestantes<sup>13</sup>.

O alongamento caracteriza-se como um movimento terapêutico usado para aumentar

a mobilidade dos tecidos moles e articulares, gerando aumento do comprimento das estruturas que foram encurtadas no processo de adaptação, sendo definida também como técnica usada para ampliar a extensibilidade musculotendínea e do tecido conjuntivo periarticular, auxiliando a expansão da flexibilidade articular, fazendo crescer amplitude de movimento<sup>13</sup>.

### **1.1 Pilates**

O Método Pilates é definido por exercícios físicos que têm a principal característica o trabalho resistido e o alongamento dinâmico, realizados em conjunto com a respiração correta e com respeito aos seguintes princípios: controle, precisão, centralização, fluidez de movimento, concentração e respiração<sup>15</sup>.

Para gestantes, o fortalecimento deve ter como prioridade a musculatura do assoalho pélvico, paravertebral lombar, a cintura escapular e, principalmente, envolver grandes grupos musculares<sup>14</sup>.

A prática do Pilates, com frequência média de duas vezes por semana, apresenta melhora no equilíbrio dinâmico, força muscular e flexibilidade. Nessa

prática é utilizada a Contrologia que nos permite ter o controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo<sup>3,5,6</sup>.

## **7. Exercícios aquáticos**

### **7.1 Natação**

Práticas aquáticas são de grande eficácia para gestantes, principalmente pela questão da fluidez. A flutuação proporciona grande amplitude dos movimentos, minimiza a sensação do corpo pesado e diminui estresse articular<sup>15</sup>. Além disso, diminui o aparecimento de varizes, permitindo controle da frequência cardíaca e da pressão arterial, melhora a postura<sup>15</sup>.

### **7.1 Hidroginástica**

É uma atividade física com recomendação para todas as pessoas, especialmente para a gestante. Esta atividade proporciona benefícios para gestantes, no condicionamento físico, na parte emocional, na prevenção de dores lombares e cervicais, melhora da circulação sanguínea nas pernas<sup>9</sup>. É uma atividade muito procurada, com as aulas bem dinâmicas<sup>14</sup>.

## 8. Musculação

Trata-se de um exercício que também pode ser praticado por gestantes, porém, precisa ter cautela com os pesos<sup>11</sup>.

Existem algumas contra-indicações na saúde da gestante durante a prática de exercícios físicos, durante o período gestacional precisa ter muito cuidado com a prática de exercícios físicos para que não tenha sérios danos à saúde do feto<sup>12</sup>. Algumas contraindicações para o exercício que são apresentadas durante esse período, são: Gravidez que induziu hipertensão; Ruptura de membrana pré-termo; Parto a pré-termo em gravidez anterior ou atual; Incompetência cervical; Sangramento persistente do segundo para o terceiro trimestre; Retardo do crescimento intra-uterino<sup>15</sup>.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A importância e a eficácia do exercício físico são notórias durante o período gestacional, onde essas mulheres participam de exercício físico regularmente, com todas as recomendações e avaliações feitas e acompanhadas por profissionais, observando que os resultados são muito benéficos.

2532

Ressalta-se que alguns exercícios são contra indicados na gestação e deve-se atentar aos cuidados e recomendações. Portanto, por meio deste estudo conclui-se que o exercício físico é de grande importância nesse período desde a concepção ao nascimento diminuindo os desconfortos que a gravidez traz devido às alterações fisiológicas e físicas.

Muitos são os benefícios a saúde da gestante no pré e no pós-parto, onde a recuperação se faz mais rápida. Sendo assim, é recomendado que todas as gestantes, sendo acompanhadas por seu médico, pratiquem exercícios físicos antes e após a gravidez, proporcionando ao feto e a si mesma uma melhor qualidade de vida, prevenindo desconfortos indesejáveis durante esse período.

## REFERÊNCIAS

1. ALMEIDA, C. L.; TEIXEIRA, C. S. Treinamento de força e sua relevância no treinamento funcional. Revista Digital EFDeportes.com. Buenos Aires, ano 17, n. 178, 2013. Acesso em: 02 out. 2023.
2. BALDO, Leticia Oliveira. RIBEIRO, Priscila Rosa Queiroz. MACEDO, Anderson Geremias. LOPES, Chaysther de Andrade. ROCHA, Rênica Alves De Moraes. OLIVEIRA, David Michel de. Gestação e exercício físico: recomendações, cuidados e prescrição



- .ItinerariusReflectionis, Goiânia, v. 16, n. 3, p. 01-23, 2020. DOI: 10.5216/rir.v16i3.62357. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/rir/article/view/62357>. Acesso em: 29 set. 2023.
3. CAIXETA, Dirce Rodrigues; MARTINS, Sara de Abreu; NEVES JUNIOR, Sérgio da Cunha. Autopercepção das gestantes sobre a importância da prática de exercícios físicos na gestação. *BrazilianJournalofDevelopment*, Curitiba, v.7, n.1, p.4561-4571Jan. 2021.
4. COELHO, Christianne de Faria. BURINI, Roberto Carlos. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. In: *Revista de Nutrição, Campinas.*, v 26, n. 6, p. 937- 946, nov/dez., 2009.
5. CORTEZ, P. J. O. Correlação entre a dor lombar e as alterações posturais em gestantes. *Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde*, v.37, n. 1, p. 30-35, Jan/Abr 2012.
6. DAMIANI, Fernanda Eloísa. Gravidez na adolescência: quem cabe educar. Passo Fundo-RS: UPF, 2005.
7. NOGUEIRA, Luise Fernanda; SANTOS, Fernando Pereira. Benefícios do exercício físico para gestantes nos aspectos fisiológicos e funcionais. *Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa*, [S.l.], v. 28, n. 54, p. 11-20, jul. 2018.
8. ALMEIDA, Vânia. Benefícios do exercício físico na gravidez: uma revisão integrativa. *Investigação, Sociedade e Desenvolvimento*, [s. l.] , v. 9, n. 11, p. 1-5, 2020.  
DOI: 10.33448/rsdv9i11.10401. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/10401>. Acesso em: 29 set. 2023.
9. SILVA, Torres Pedro. Exercício físico durante a gestação: os benefícios para mãe e o bebê. *Brazilian Journal of Development*, [S. l.], v. 6, n. 11, p. 86454- 86469, 2020.  
DOI: 10.34117/bjdv6n11-170. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/19603>. Acesso em: 30 set. 2023.
10. BAGNARA, I. C. Prescrição de exercícios físicos para gestantes: cuidados e recomendações. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Nº 149, 2010.
11. BARBOSA, Rafael. A importância das atividades físicas na gestação. *Uninter*, 2022.
12. CARVALHAES, Monsiores Antônio. Atividade física em gestantes assistidas na atenção primária à saúde. *Rev Saúde Pública*. 47(5): p. 958-67. 2013.
13. CASTRO, Camila Aparecida. A importância da atividade física na gravidez para a saúde de mãe e filho. 2013.
15. CIOLAC, E. G.; GUIMARÃES, G. V. Exercício físico e síndrome metabólica. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 10, p. 319-324, 2004.
15. MACEDO, C. S. G. et al. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 8, n. 2, p. 19-27, 2019.