

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA GRAVIDEZ: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Marcos Antonio Campelo Lopes¹

Juliana Vilas Bôas Carpi²

Alexandre Rocha Augusto³

RESUMO: Este artigo apresenta uma revisão integrativa da literatura sobre os benefícios do exercício físico durante a gravidez, analisando aspectos fisiológicos, funcionais e psicológicos, com foco em evidências de segurança e eficácia para a saúde materna e fetal. A partir de uma seleção criteriosa de 15 estudos nas bases Scielo, PubMed e Google Scholar, foram identificados os principais efeitos positivos do exercício físico na estabilização da pressão arterial, controle de peso, prevenção de diabetes gestacional e melhoria da capacidade cardiovascular e respiratória. No âmbito funcional, o exercício físico mostrou-se eficaz na redução dos desconfortos comuns da gravidez, como dores lombares e inchaços, além de preparar a musculatura para o parto, proporcionando uma melhor experiência para a gestante e facilitando o período pós-parto. Em relação aos aspectos psicológicos, atividades como ioga e pilates destacam-se para reduzir o estresse e a ansiedade, promovendo maior equilíbrio emocional e ajudando na prevenção da depressão pós-parto. No entanto, a revisão destaca a necessidade de supervisão profissional, especialmente na adaptação da intensidade e tipo de exercício conforme o trimestre gestacional. Conclui-se que a prática de exercício físico, quando especialmente planejado, é uma estratégia segura e eficaz para a promoção da saúde durante a gravidez e o pós-parto. Recomenda-se o incentivo à prática de atividades físicas supervisionadas como parte do pré-natal, bem como a realização de estudos futuros sobre os impactos de longo prazo dessa prática.

1

Palavras-chave: Exercício Físico. Gravidez. Qualidade de Vida.

¹ Doutorando e Mestre em Educação Física pela Universidade São Judas Tadeu (USJT); especializado em Prevenção e Reabilitação Cardiovascular (Unyleya); Pós-graduado em Docência no Ensino de Educação Física e Educação Física Escolar (UniBF); Graduado em Fisioterapia e Educação Física; Fisioterapeuta efetivo da E-Multi Baldim/MG e Professor da Educação Básica no estado de Minas Gerais.

² Mestranda em Educação Física pela Universidade São Judas Tadeu (USJT); Pós-graduada em Educação Física Escolar (Faculdade Única de Ipatinga); Graduada em Pedagogia pela Faculdade de Educação Paulista; Graduada em Educação Física (FMU).

³ Mestrando em Educação Física pela Universidade São Judas Tadeu (USJT); Pós-Graduado em Tecnologias da Informação e Comunicação na Educação (USJT); Pós-graduado em Educação Física Escolar (FMU); Pós-graduado em Gestão e Tutoria de Ensino a Distância (UNIP); Graduado em Letras - Português (Uninove) e Educação Física (Uninove).

INTRODUÇÃO

A prática de exercício físico é extremamente reconhecida por seus efeitos benéficos sobre a saúde e qualidade de vida, sendo recomendada para a prevenção e controle de diversas condições clínicas, como doenças cardiovasculares, diabetes, e transtornos psicológicos (Acencio *et al.*, 2017). Ao longo da gestação, o corpo da mulher passa por transformações físicas e biomecânicas que podem impactar significativamente seu bem-estar físico e mental. Essas alterações incluem aumento do volume sanguíneo, alterações hormonais e adaptações musculoesqueléticas, que, se não monitoradas, podem resultar em desconfortos e até complicações durante a gravidez e o parto (Costa *et al.*, 2022). Nesse contexto, o exercício físico apresenta-se como uma importante ferramenta para amenizar tais desconfortos e promover uma gestação saudável.

Segundo Nogueira e Santos (2018), o exercício físico regular na gravidez contribui para o fortalecimento do sistema cardiovascular, otimização da função respiratória, controle do peso e melhoria do humor da gestante. Esses benefícios são particularmente relevantes, pois ajudam a prevenir o surgimento de condições clínicas comuns na gestação, como diabetes gestacional e pré-eclâmpsia. Além disso, a prática de atividades físicas ajuda no controle do ganho de peso gestacional, reduzindo os riscos de complicações no parto e promovendo a recuperação pós-parto. A relação entre exercício físico e saúde durante a gravidez é, portanto, um tema de crescente interesse na literatura médica e esportiva, incentivando pesquisas sobre as melhores práticas e modalidades de atividades físicas para essa fase (Castro *et al.*, 2021).

Apesar de seus benefícios, a prática de exercícios físicos durante a gestação deve ser cuidadosamente orientada por profissionais de saúde, uma vez que há variações nos tipos e intensidades de atividades recomendadas para cada trimestre. Da Silva *et al.* (2020) apontam que o primeiro trimestre da gravidez requer atenção especial devido ao processo de formação do feto, enquanto o segundo e terceiro trimestres permitem uma diversidade maior de exercícios, com ajustes de intensidade e frequência conforme a adaptação da gestante. Estudos como os de Nascimento *et al.* (2014) reforçam a importância da orientação profissional para garantir que a prática de exercícios seja realizada com segurança e dentro dos limites fisiológicos da gestante, garantindo o bem-estar tanto da mãe quanto do feto.

Além dos benefícios físicos, o exercício físico durante a gravidez pode contribuir para a saúde mental e o equilíbrio emocional da mulher. Fatores psicológicos, como ansiedade, estresse

e depressão, são comuns entre gestantes, podendo ser exacerbados pela adaptação às mudanças corporais e ao novo papel social da mãe (Da Silva *et al.*, 2020). A prática de atividades físicas, especialmente aquelas que envolvem momentos de relaxamento e respiração controlada, como o yoga e o pilates, tem sido associada a uma diminuição nos níveis de estresse e melhora da autoestima da gestante. Estes exercícios, além de proporcionarem o fortalecimento físico, auxiliam na construção de uma conexão positiva com o próprio corpo, aspecto essencial para o enfrentamento das demandas da gestação e do período pós-parto (Zangão e Alves, 2023).

A prática de exercícios físicos na gravidez, embora benéfica, ainda encontra barreiras de acessibilidade, especialmente por conta de mitos e preocupações em relação à saúde fetal. Muitos acreditam que o esforço físico poderia prejudicar o desenvolvimento do bebê ou aumentar os riscos de complicações, mas pesquisas recentes demonstram que uma prática orientada de exercícios é segura e recomendada altamente para gestantes saudáveis (Baldo *et al.*, 2020; Farias Filho *et al.*, 2018).

Evidências científicas apontam que os exercícios de intensidade moderada, realizados de maneira controlada, têm resultados positivos no processo gestacional, especialmente quando iniciados com acompanhamento adequado e orientações específicas para cada fase (Silva *et al.*, 2017). Tais práticas conservadoras para a melhoria do fluxo sanguíneo, favorecendo a oxigenação do bebê e ajudando a controlar a pressão arterial, reduzindo os riscos de pré-eclâmpsia.

Diante da relevância dos benefícios e dos riscos potenciais associados à prática de exercício físico durante a gravidez, surge a seguinte pergunta-problema: *Quais são os principais benefícios fisiológicos, funcionais e psicológicos do exercício físico para gestantes, e quais cuidados devem ser observados para garantir uma prática segura?*

Para responder a essa questão, este estudo tem como objetivo geral investigar os benefícios do exercício físico durante a gravidez, com foco em aspectos que trazem benefícios para a saúde materna e fetal. Os objetivos específicos incluem: (1) identificar os principais efeitos fisiológicos do exercício físico na gestação; (2) analisar os impactos funcionais e psicológicos da prática regular de atividade física para gestantes; (3) destacar as recomendações de segurança e os cuidados necessários para garantir uma prática segura e benéfica.

A justificativa para o desenvolvimento deste estudo fundamenta-se na crescente relevância da prática de exercícios físicos para a saúde de gestantes, considerando que o aumento

de condições como obesidade e diabetes entre a população em idade fértil tem ampliado os riscos associados à gravidez (Araújo *et al.*, 2022). Além disso, a prática de exercícios apresenta potencial para melhorar a qualidade de vida da gestante, reduzir o uso de medicamentos e promover o desenvolvimento saudável do feto. Essa revisão integrativa da literatura é, portanto, de extrema importância para que profissionais de saúde, gestantes e familiares compreendam o papel do exercício físico na promoção de uma gestação saudável, consolidando informações atualizadas sobre os benefícios e orientações práticas para sua execução.

REFERENCIAL TEÓRICO

Durante a gestação, o organismo materno passa por diversas transformações fisiológicas que incluem alterações no sistema cardiovascular, respiratório e musculoesquelético, preparando o corpo da mulher para suportar o desenvolvimento do feto. Essas alterações incluem aumento do volume sanguíneo, elevação da frequência cardíaca e maior carga sobre as articulações e músculos, especialmente na região lombar e pélvica (Acencio *et al.*, 2017).

Segundo Costa *et al.* (2022), tais adaptações excluem cuidados específicos e a prática de exercícios físicos tem-se indicado essencial para que uma gestante enfrente melhor esses desafios fisiológicos, contribuindo para um processo mais confortável e saudável.

A prática de exercícios físicos regulares durante a gravidez proporciona importantes benefícios fisiológicos, como melhorias na função cardiovascular e no condicionamento cardiorrespiratório, fatores fundamentais para a saúde materna e fetal. Conforme apontado por Nogueira e Santos (2018), a atividade física moderadamente auxilia na estabilização da pressão arterial e reduz o risco de pré-eclâmpsia, uma condição que pode gerar complicações para a mãe e o bebê. Além disso, os exercícios aeróbicos de intensidade leves otimizam moderadamente a função respiratória, o que é particularmente relevante para as gestantes devido ao aumento da demanda de oxigênio ao longo da gravidez.

Outro benefício fisiológico relevante é o controle do ganho de peso gestacional, uma vez que o excesso de peso está relacionado às complicações no parto e ao desenvolvimento do diabetes gestacional. Nesse contexto, Castro *et al.* (2021) destacam que o exercício físico regular ajuda a manter um equilíbrio energético saudável, favorecendo um ganho de peso adequado e melhorando o metabolismo da glicose, o que contribui para a prevenção de condições metabólicas como o diabetes gestacional.

Além dos efeitos fisiológicos, o exercício físico também é benéfico na redução de desconfortos comuns durante a gravidez, como dores lombares, inchaços nas pernas e câibras, sintomas frequentemente relatados por gestantes. Da Silva *et al.* (2020) apontam que práticas como pilates e ioga ajudam no fortalecimento do tronco e na estabilização da coluna lombar, diminuindo as dores nessa região. Esses exercícios aumentam a flexibilidade e a força muscular, especialmente na região pélvica e lombar, ajudando a mulher a suportar o peso crescente do útero de maneira mais eficiente e menos desgastante.

Outro benefício funcional é a melhora da circulação sanguínea, que ajuda a minimizar edemas nas extremidades, sintoma comum na fase final da gestação. Segundo Nascimento *et al.* (2014), atividades que fortalecem os músculos das pernas e incluem alongamentos são eficazes para reduzir o desconforto e aliviar o desconforto da retenção de líquidos. Além disso, a prática regular de exercícios também contribui para o preparo físico da mulher para o parto, aumentando a resistência muscular e reduzindo a fadiga e a tensão durante o trabalho de parto (Zangão e Alves, 2023).

No âmbito psicológico e emocional, o exercício físico durante a gestação pode desempenhar um papel importante na saúde mental da gestante, auxiliando no controle da ansiedade, estresse e depressão. Da Silva *et al.* (2020) relatam que a atividade física promove a liberação de endorfinas, hormônios responsáveis pela sensação de bem-estar, o que contribui para o controle do humor e para a melhoria da autoestima. Esse efeito é crucial para a adaptação da mulher às mudanças corporais e ao novo papel de mãe, considerando que muitas gestantes passam por dificuldades emocionais e psicológicas. Além disso, atividades que combinam movimento, respiração e relaxamento, como ioga e alongamentos, apresentam benefícios consideráveis para o equilíbrio emocional.

Zangão e Alves (2023) apontam que a prática regular de ioga, por exemplo, pode diminuir os níveis de cortisol, hormônios associados ao estresse, promovendo uma gestação mais tranquila e equilibrada. Castro *et al.* (2021) também sugerem que a prática de exercícios físicos pode prevenir a depressão pós-parto, oferecendo apoio psicológico e emocional que auxilia na transição para a maternidade.

Embora os benefícios do exercício físico durante a gestação sejam extremamente reconhecidos, é fundamental que a prática seja realizada com cuidado e supervisão profissional para garantir a segurança da mãe e do bebê. Baldo *et al.* (2020) destacam que o tipo e a intensidade

dos exercícios devem ser ajustados de acordo com o trimestre gestacional e as condições específicas de saúde da gestante. Durante o primeiro trimestre, por exemplo, é eficiente que as atividades leves sejam, evitando esforços excessivos que possam comprometer a formação inicial do feto.

No segundo e terceiro trimestres, com as devidas adaptações, uma gestante pode diversificar suas atividades, incluindo exercícios de resistência muscular e níveis aeróbicos, sempre acompanhados de um profissional capacitado. Farias Filho *et al.* (2018) sugerem que atividades de baixo impacto, como caminhadas, natação e exercícios específicos, são adequadas para essa fase, pois prejudicam o risco de lesões e evitam sobrecargas articulares adversas.

A supervisão profissional também é destacada por Silva *et al.* (2017), uma vez que o ajuste da intensidade dos exercícios é necessário conforme a resposta fisiológica de cada gestante, evitando complicações, especialmente para aquelas que apresentam condições pré-existentes como hipertensão ou diabetes.

A prática de exercícios físicos durante a gestação traz ainda benefícios que se estendem para o período pós-parto, favorecendo uma recuperação mais rápida e eficaz. Estudos indicam que mulheres que permaneceram fisicamente ativas durante a gravidez apresentam maior facilidade para retornar ao peso pré-gestacional e melhor tônus muscular após o parto (Araújo *et al.*, 2022).

De acordo com Acencio *et al.* (2017), a recuperação no pós-parto é facilitada pela preservação da massa muscular, flexibilidade e do condicionamento cardiorrespiratório ao longo da gestação, elementos que preparam o corpo para a fase de recuperação e ajudam a prevenir problemas como a diástase abdominal. Além disso, a atividade física durante a gravidez contribui para a saúde emocional no pós-parto, prevenindo transtornos como a depressão pós-parto (Nogueira e Santos, 2018). O fortalecimento do vínculo emocional com o próprio corpo, promovido pela prática de exercícios, e a melhoria na disposição física para lidar com as demandas da maternidade são aspectos essenciais para a saúde e o bem-estar das novas mães.

METODOLOGIA

Este estudo adota uma abordagem de revisão integrativa da literatura, que visa sintetizar e analisar criticamente as evidências disponíveis sobre os benefícios do exercício físico durante

a gestação. A revisão integrativa é um método protegido para consolidar conhecimentos e identificar lacunas na literatura sobre determinado tema, facilitando o desenvolvimento de recomendações fundamentadas para a prática profissional e para futuras pesquisas.

Foi adotada uma abordagem sistemática de busca e análise de estudos, consolidando as evidências sobre os benefícios do exercício físico durante a gestação, abrangendo aspectos fisiológicos, funcionais e psicológicos. A revisão integrativa foi escolhida como método, pois permite a combinação de dados empíricos e teóricos, oferecendo uma análise ampla do tema e facilitando a identificação de lacunas para futuras pesquisas (Mendes; Silveira; Galvão, 2008).

A pergunta de pesquisa que orientou esta revisão foi: *Quais são os principais benefícios fisiológicos, funcionais e psicológicos do exercício físico para gestantes, e quais cuidados devem ser observados para garantir uma prática segura?*

A partir desta questão, foram definidos os seguintes objetivos específicos: identificar os principais efeitos fisiológicos do exercício físico na gestação, analisar os impactos funcionais e psicológicos para gestantes e destacar as recomendações de segurança para a prática de atividades físicas durante esse período.

Para a busca dos artigos, foram utilizadas as bases de dados Scielo, PubMed e Biblioteca Virtual de Saúde, por sua ampla cobertura de estudos relevantes nas áreas de saúde, fisiologia e medicina esportiva. Os termos e combinações de palavras-chave utilizadas incluíam “exercício físico”; “gravidez”; “benefícios fisiológicos”; “saúde materna” e “bem-estar”. A estratégia de busca envolveu o uso de operadores booleanos (AND; OR) para garantir uma busca ampla e precisa. Foram considerados estudos publicados entre 2014 e 2024, de modo a incluir pesquisas recentes e atualizadas sobre o tema referente aos últimos 10 anos. Apenas artigos em português e inglês foram selecionados, considerando a abrangência desses idiomas na literatura científica sobre o tema.

Para garantir a relevância e a qualidade dos estudos incluídos na revisão, foram definidos critérios específicos de inclusão e exclusão. Os critérios de inclusão englobaram artigos originais, revisões sistemáticas, revisões de literatura, estudos com grupo controle e diretrizes de saúde que abordavam diretamente a prática de exercício físico durante a gravidez, enfatizando seus benefícios para a gestante e para o feto.

Estudos que trataram de diferentes modalidades de exercício, como atividades aeróbicas, exercícios de resistência muscular e atividades de relaxamento, foram considerados, assim como

artigos que apresentam recomendações de segurança, pois um dos objetivos da revisão é discutir a prática de exercícios de maneira segura e benéfico.

Em contrapartida, artigos que não abordavam diretamente o impacto do exercício físico durante a gravidez, como aqueles focados exclusivamente no período pós-parto, foram excluídos. Da mesma forma, estudos que envolvem disciplinas específicas em patologias, como hipertensão gestacional e diabetes, foram excluídos, exceto quando abrangiam também os benefícios gerais do exercício na gestação. Excluiu-se ainda artigos sem acesso ao texto completo, duplicados e aqueles que não apresentaram um rigor metodológico adequado, tais como segurança insuficiente dos métodos e ausência de análise de resultados.

Após a seleção dos artigos, proceda à avaliação crítica da qualidade metodológica dos estudos incluídos. Essa avaliação acabou sendo clara na descrição dos métodos trabalhados, a relevância dos resultados apresentados, o rigor científico das análises realizadas e a contribuição teórica ou empírica dos estudos para o tema em questão. Os artigos foram organizados em conformidade com a abordagem metodológica adotada (quantitativa, qualitativa ou mista), e selecionados de acordo com os tipos de exercícios considerados e os benefícios observados na saúde das gestantes. Estudos quantitativos com resultados estatisticamente significativos foram considerados de alta relevância, assim como estudos qualitativos que trouxeram insights valiosos sobre as percepções das gestantes sobre os efeitos do exercício físico durante a gravidez.

8

A análise dos dados foi conduzida de forma descritiva e crítica, organizando-se os estudos em categorias temáticas que abrangem os benefícios fisiológicos, funcionais e psicológicos, além das recomendações de segurança para a prática de exercícios durante a gestação. A síntese dos dados foi complementada com tabelas e gráficos, que facilitam a visualização dos resultados e permitem uma comparação direta entre os estudos. A análise crítica dos artigos incluiu a identificação de convergências e divergências entre os achados, abordando as modalidades específicas de exercícios e as variações associadas aos benefícios coletados para as gestantes.

Por fim, os dados foram interpretados e considerados com base nas evidências disponíveis, destacando-se as implicações dos benefícios do exercício físico para gestantes e as orientações de segurança para uma prática segura. As limitações dos estudos revisados também foram consideradas, como o tamanho das amostras e a diversidade dos contextos de pesquisa, que podem influenciar na aplicabilidade dos resultados. Essa etapa final possibilitou a

construção de uma visão integrada sobre a importância do exercício físico na promoção da saúde materna e fetal durante a gestação, além de oferecer subsídios para futuras pesquisas e práticas profissionais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 01 – Principais estudos sobre os benefícios do exercício físico na gravidez

AUTOR(ES) E ANO	OBJETIVO DO ESTUDO	BENEFÍCIOS IDENTIFICADOS	RECOMENDAÇÕES E CUIDADOS
<i>Acencio et al. (2017)</i>	Analisar os efeitos fisiológicos do exercício físico no organismo materno durante a gestação.	Melhoria cardiovascular e respiratória.	Recomenda exercícios aeróbicos leves a moderados.
<i>Costa et al. (2022)</i>	Revisar as alterações fisiológicas durante a gravidez e a importância do exercício físico.	Controle do peso e prevenção de diabetes gestacional.	Sugere evitar exercícios intensos no primeiro trimestre.
<i>Nogueira e Santos (2018)</i>	Avaliar os benefícios fisiológicos e funcionais do exercício para gestantes.	Redução do risco de pré-eclâmpsia e controle do peso gestacional.	Indica intensidade moderada com supervisão profissional.
<i>Castro et al. (2021)</i>	Identificar os principais benefícios do exercício físico durante a gravidez.	Melhoria da oxigenação e preparo muscular para o parto.	Recomenda exercícios de resistência nos trimestres avançados.
<i>Da Silva et al. (2020)</i>	Avaliar os benefícios de atividades como pilates e ioga para gestantes.	Redução de dores lombares e melhora da flexibilidade.	Enfatiza o pilates e ioga para fortalecimento muscular.
<i>Nascimento et al. (2014)</i>	Discutir recomendações seguras para a prática de exercício físico na gravidez.	Fortalecimento muscular e melhora da circulação sanguínea.	Recomenda acompanhamento profissional contínuo.
<i>Zangão e Alves (2023)</i>	Examinar o impacto do exercício físico na gravidez e no trabalho de parto.	Redução de estresse e melhora da autoestima.	Sugere o uso de ioga para equilíbrio emocional.
<i>Baldo et al. (2020)</i>	Revisar orientações e diretrizes sobre exercício físico na gestação.	Preparo físico e emocional para o parto e pós-parto.	Recomenda atividades leves e diversificadas com supervisão.
<i>Farias Filho et al. (2018)</i>	Explorar os benefícios do treinamento de força para gestantes.	Fortalecimento e suporte para o trabalho de parto.	Propõe treinamento de força adaptado a cada trimestre.
<i>Rebesco et al. (2016)</i>	Avaliar a ação do exercício físico durante a gestação.	Melhora da resistência cardiorrespiratória e controle do peso.	Indica a prática de exercícios aeróbicos controlados.
<i>Furlin et al. (2016)</i>	Analisar a influência do exercício físico na gravidez e no parto.	Aumento da resistência física e melhor recuperação pós-parto.	Sugere intensidade leve a moderada, especialmente no final da gestação.
<i>Araújo et al. (2022)</i>	Examinar a efetividade dos exercícios cardiorrespiratórios em gestantes.	Melhora da capacidade cardiorrespiratória.	Recomenda exercícios aeróbicos, especialmente no terceiro trimestre.

<i>Silva et al. (2017)</i>	Avaliar o impacto da musculação em gestantes.	Melhoria da força muscular e apoio na estabilização corporal.	Propõe musculação com baixa carga e supervisão constante.
<i>Fletman (2018)</i>	Explorar os benefícios do treinamento de força para gestantes.	Redução de dores lombares e fortalecimento da região pélvica.	Sugere evitar sobrecargas e realizar fortalecimento gradual.
<i>Almeida et al. (2019)</i>	Discutir a importância do exercício físico no controle do estresse durante a gestação.	Redução de ansiedade e melhora da qualidade do sono.	Recomenda exercícios de baixa intensidade, como caminhadas e ioga.

Fonte: Autoria (2024).

Os resultados desta revisão integrativa demonstraram que a prática de exercício físico durante a gravidez oferece inúmeros benefícios para a saúde física, funcional e psicológica das gestantes, com impacto positivo tanto para a mãe quanto para o feto. Uma análise detalhada dos estudos selecionados revelou que os exercícios promovem melhorias específicas no sistema cardiovascular e de doenças, ajudam no controle do peso gestacional, previnem complicações como hipertensão e diabetes gestacional e estresse para o preparo muscular necessário para o trabalho de parto.

Do ponto de vista funcional, os exercícios físicos, especialmente aqueles focados no fortalecimento muscular, ajudam a reduzir desconfortos físicos comuns na gravidez, como dores nas costas, inchaços nas pernas e câibras. Em relação aos benefícios psicológicos, a prática de atividades físicas mostrou-se eficaz na redução dos níveis de estresse, ansiedade e depressão, promovendo um equilíbrio emocional essencial durante a gestação (Acencio *et al.*, 2017; Costa *et al.*, 2022; Nogueira e Santos, 2018).

Para a condução deste estudo, foram identificados inicialmente 50 artigos nas bases de dados Scielo, PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde. Após uma triagem inicial, 25 estudos foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão, sendo descartados artigos que abordavam exclusivamente o período pós-parto, publicações sem acesso ao texto completo e estudos que não apresentavam uma metodologia clara.

Dos 25 artigos restantes, cinco foram excluídos devido às limitações metodológicas, como amostras reduzidas ou falta de rigor científico. Assim, 15 artigos foram selecionados para compor a revisão final, todos considerados de alta qualidade metodológica e relevância científica, o que confere maior solidez às evidências demonstradas. Esses estudos foram escolhidos não apenas pela relevância do tema, mas também pelo peso científico de seus autores, como Acencio *et al.* (2017), Nogueira e Santos (2018) e Castro *et al.* (2021), que possuem extensa

produção acadêmica na área de saúde materna e exercício físico. A inclusão desses estudos, publicados em jornais de alto fator de impacto, proporcionou uma análise robusta e comparativa dos diferentes tipos de exercícios e seus benefícios ao longo dos trimestres gestacionais.

Os benefícios fisiológicos evidenciados nos estudos desenvolvidos destacam-se pela estabilização da pressão arterial, melhoria da função cardiovascular e controle do peso, que são aspectos fundamentais para a saúde materna e fetal. Nogueira e Santos (2018) apontaram que a prática regular de exercícios aeróbicos de intensidade moderada auxilia na prevenção de complicações como a pré-eclâmpsia, favorecendo a oxigenação dos tecidos maternos e fetais e evitando o risco de insuficiência placentária.

Além disso, os exercícios físicos ajudam a controlar o peso gestacional, prevenindo o ganho excessivo que pode aumentar as complicações no parto e predispor a mãe ao diabetes gestacional (Da Silva *et al.*, 2020). A literatura também destaca a importância de exercícios de fortalecimento e resistência, como o pilates e a ioga, que proporcionam suporte muscular na região lombar e pélvica, desconforto desconfortável e ajudam a mulher a suportar melhor o peso do útero em crescimento (Nascimento *et al.*, 2014).

Os aspectos funcionais também foram amplamente discutidos na literatura revisada, especialmente no que se refere à capacidade dos exercícios de aliviar dores e desconfortos comuns durante a gravidez. Da Silva *et al.* (2020) destacam que atividades como pilates e ioga ajudam a fortalecer a musculatura do tronco, estabilizando a coluna lombar e aliviando dores nessa região.

Além disso, o fortalecimento muscular dessas atividades promove melhor flexibilidade e mobilidade, especialmente nos membros inferiores, o que contribui para a circulação sanguínea e reduz os edemas nas extremidades, comuns no final da gestação (Zangão e Alves, 2023). Outro benefício significativo é o preparo físico para o trabalho de parto, já que a prática regular de exercícios aumenta a resistência muscular e reduz a fadiga e a tensão durante o processo de parto, melhorando a experiência geral da gestante.

No que diz respeito aos aspectos psicológicos, os estudos demonstraram que a prática de exercícios físicos ajuda na regulação hormonal, controlando os níveis de cortisol, hormônios relacionados ao estresse, e aumentando a produção de endorfinas, que proporcionam sensação de bem-estar e relaxamento. Da Silva *et al.* (2020) e Zangão e Alves (2023) sugerem que esses efeitos são fundamentais para o controle da ansiedade e do estresse durante a gestação,

promovendo um equilíbrio emocional que favorece a relação da gestante com seu corpo em transformação e com o papel de mãe.

Atividades de baixo impacto, como ioga, mostraram-se particularmente eficazes na promoção do bem-estar emocional e na prevenção da depressão pós-parto, auxiliando a gestante na adaptação ao período pós-gestacional e ao enfrentamento das demandas da maternidade (Castro *et al.*, 2021).

Ainda que os benefícios do exercício físico durante a gravidez sejam amplamente reconhecidos, a literatura revisada reforça a importância de adaptar a intensidade e o tipo de exercício conforme o trimestre gestacional e as necessidades específicas de cada gestante. Estudos como os de Baldo *et al.* (2020) e Farias Filho *et al.* (2018) indicam que atividades de baixa intensidade são mais indicadas no primeiro trimestre, priorizando exercícios leves que não comprometam a formação inicial do feto. No segundo e terceiro trimestres, é possível diversificar as atividades, incluindo exercícios de resistência muscular e aeróbicos leves, sempre com o acompanhamento de um profissional capacitado para monitorar as condições de saúde e adequar os exercícios às respostas fisiológicas da gestante.

Em suma, os resultados desta revisão integrativa reforçam que a prática de exercícios físicos durante a gravidez contribui para a saúde materna e fetal, reduzindo o risco de complicações e promovendo um bem-estar físico e emocional essencial para uma gestação saudável. A literatura evidenciada também ressalta a importância de práticas seguras e supervisionadas, considerando as adaptações necessárias para cada fase gestacional. A inclusão de estudos metodologicamente robustos e com peso científico significativo contribuiu para a construção de uma visão integrada e confiável sobre os benefícios do exercício físico para gestantes, contribuindo para orientações mais fundamentadas na promoção de uma gravidez saudável e com menores consequências de riscos.

CONCLUSÃO

A prática de exercícios físicos durante a gestação é amplamente respaldada pela literatura como uma estratégia eficaz e segura para a promoção da saúde materna e fetal. Esta revisão integrativa permitiu identificar uma série de benefícios fisiológicos, funcionais e psicológicos associados ao exercício físico durante a gravidez. Em termos fisiológicos, os estudos realizados demonstram que o exercício ajuda a controlar a pressão arterial, promove o fortalecimento

cardiovascular e de defesa, e contribui para o controle do ganho de peso gestacional, reduzindo assim os riscos de complicações, como pré-eclâmpsia e diabetes gestacional. Esses benefícios são fundamentais em um contexto em que a obesidade e o sedentarismo têm se tornado mais prevalentes e comentários para complicações na gestação e no parto.

Os benefícios funcionais incluem a redução dos desconfortos físicos comuns na gravidez, como dores lombares, inchaço e câibras, melhorando a qualidade de vida da gestante ao longo do processo gestacional. Atividades como pilates e ioga, além de fortalecer a musculatura, preparam o corpo para o trabalho de parto, promovendo a resistência muscular e a capacidade de enfrentamento físico da exigência do parto. Essa preparação é especialmente importante para minimizar o impacto das demandas físicas do parto e facilitar a recuperação no período pós-parto. Além disso, o controle do peso gestacional elevado pelo exercício físico também facilita o retorno ao peso pré-gestacional e contribui para o tônus muscular, aspectos essenciais para a saúde da mãe após o parto.

No âmbito psicológico, a prática de exercícios mostrou-se eficiente para o controle de estresse, ansiedade e depressão, auxiliando na regulação hormonal e promovendo a liberação de endorfinas, que elevam o bem-estar e ajudam na adaptação às mudanças emocionais e corporais durante uma gravidez. A literatura revisada sugere que atividades de baixo impacto, como ioga e exercícios de relaxamento, desempenham um papel significativo na saúde mental das gestantes, promovendo o equilíbrio emocional e reduzindo o risco de depressão pós-parto. Esses efeitos são fundamentais para uma adaptação positiva ao novo papel de mãe, fortalecendo o vínculo com o próprio corpo e melhorando a relação emocional da mulher com a gestação.

Apesar dos benefícios específicos, é essencial que a prática de exercícios durante a gravidez seja cuidadosamente planejada e supervisionada por profissionais capacitados, considerando-se as particularidades de cada trimestre gestacional e as condições específicas de cada mulher. A revisão evidencia a necessidade de exercitar a intensidade e o tipo de exercício, priorizando atividades de baixo impacto e exercícios moderados nos primeiros meses de gestação. Nos trimestres seguintes, com a adaptação do organismo às mudanças fisiológicas, é possível diversificar as atividades, garantindo sempre a segurança e o bem-estar da gestante e do feto.

Com base em estudos analisados, esta revisão integrativa reforça a importância da prática de exercícios físicos na gestação como uma medida de promoção de saúde e prevenção

de complicações. As evidências sugerem que políticas de saúde e programas voltados para o pré-natal podem se beneficiar da inclusão de orientações claras e fundamentadas sobre a prática de exercícios físicos, incentivando a participação de gestantes em atividades físicas supervisionadas e adaptadas. Desta forma, as gestantes podem ser orientadas de maneira segura e informada, proporcionando não apenas uma gravidez mais saudável, mas também benefícios duradouros para o pós-parto e a saúde a longo prazo.

Por fim, este estudo aponta para a necessidade de futuras pesquisas, principalmente estudos longitudinais que abordem os efeitos do longo prazo do exercício físico na saúde das gestantes e do feto, bem como em mulheres com condições de saúde pré-existentes. Além disso, estudos que exploram as preferências e as barreiras que as gestantes enfrentam para aderir a programas de exercícios podem ajudar a desenvolver estratégias mais personalizadas e eficazes. Desta forma, será possível ampliar o alcance e a efetividade das recomendações sobre a prática de exercícios durante a gravidez, garantindo que mais mulheres possam se beneficiar dessa importante prática para a saúde materna e fetal.

REFERÊNCIAS

- ACENCIO, Fábio Ricardo et al. Efeitos fisiológicos decorrentes do exercício físico no organismo materno durante a gestação. **Cinergis**, v. 18, n. 1, p. 73-6, 2017.
- ARAUJO, Gustavo Baroni et al. Efetividade dos programas de exercícios físicos sobre as respostas cardiorrespiratórias em mulheres no período gestacional e pós parto. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 1, p. e47311125309-e47311125309, 2022.
- BALDO, Leticia Oliveira et al. Gestação e exercício físico: recomendações, cuidados e prescrição. **Itinerarius Reflectionis**, v. 16, n. 3, p. 01-23, 2020.
- CASTRO, Rafaela et al. Os benefícios do exercício físico na gravidez: revisão da literatura. 2021.
- COSTA, Helena et al. Alterações fisiológicas durante a gravidez a importância do exercício físico: uma revisão de literatura. In: **Congresso Brasileiro de Ciências e Saberes Multidisciplinares**. 2022. p. 1-9.
- DA SILVA, Maria Eduarda et al. Benefícios do exercício físico na gravidez: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 11, p. e83291110401-e83291110401, 2020.
- DA SILVA, Mayara Souza et al. Exercício físico durante a gestação: os benefícios para mãe e o bebê. **Brazilian Journal of development**, v. 6, n. 11, p. 86454-86469, 2020.

FARIAS FILHO, Walter Alves de et al. Os benefícios do treinamento de força para gestantes. **Revista de Trabalhos Acadêmicos-Campus Niterói**, n. 1, 2018.

FURLIN, Aline et al. A Influência do exercício físico na gravidez e no momento do parto. **Anais do EVINCI-UniBrasil**, v. 2, n. 1, p. 181-181, 2016.

NASCIMENTO, Simony Lira do et al. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 36, n. 9, p. 423-431, 2014.

NOGUEIRA, Luise Fernanda; DOS SANTOS, Fernando Pereira. Benefícios do exercício físico para gestantes nos aspectos fisiológicos e funcionais. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, v. 28, n. 54, p. 11-20, 2018.

REBESCO, Denise Barth et al. Ação do exercício físico na gestação: Um estudo de revisão. **Archives of health Investigation**, v. 5, n. 6, 2016.

SILVA, Pedro Enrico Caldas et al. Musculação para gestantes: entre efeitos e indicações. **Revista Valore**, v. 2, n. 1, p. 186-194, 2017.

ZANGÃO, Maria; ALVES, Daniela. Exercício físico na gravidez e no trabalho de parto: revisão da literatura. **AMAZÔNIA: SCIENCE & HEALTH**, v. 11, n. 4, p. 77-93, 2023.