



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA
NÚCLEO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE EDUCAÇÃO FÍSICA

WILHIAN JONAS RAMOS DA SILVA

EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO: UMA REVISÃO NARRATIVA

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
2023

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA
NÚCLEO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE EDUCAÇÃO FÍSICA

WILHIAN JONAS RAMOS DA SILVA

EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO: UMA REVISÃO NARRATIVA

Trabalho apresentado ao Curso de Graduação em Educação Física - Bacharelado da Universidade Federal de Pernambuco como requisito parcial para obtenção do grau de bacharel em educação Física. Orientador: Prof. Dr. Marcelus Brito de Almeida

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
2023

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Silva, Wilhian Jonas Ramos da.

Benéficos do exercício físico na gestação: uma revisão narrativa / Wilhian Jonas Ramos da Silva. - Vitória de Santo Antão, 2023.
24, tab.

Orientador: Marcelus Brito de Almeida

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Educação Física - Bacharelado, 2023.

1. Exercício físico . 2. Gestação . 3. Saúde materna . 4. Saúde fetal. 5.
Benefícios . I. Almeida, Marcelus Brito de. (Orientação). II. Título.

610 CDD (22.ed.)

WILHIAN JONAS RAMOS DA SILVA

EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO: UMA REVISÃO NARRATIVA

TCC apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de Bacharelado em Educação física

Aprovado em: 28/04/2023.

BANCA EXAMINADORA

Profº. Dr. Marcellus Brito de Almeida
Universidade Federal de Pernambuco

Profº. Dr. Isabele Góes Nobre
Universidade Federal de Pernambuco

Profº. Dr. Clecia Gabriela Bezerra
Universidade Federal de Pernambuco

RESUMO

O exercício físico durante a gestação é um tema relevante e atual, considerando a crescente busca por uma gravidez saudável e ativa. O objetivo geral deste estudo é investigar os efeitos do exercício físico na gestação, abordando seus benefícios, a segurança e as recomendações para a prática adequada. Foi realizada uma busca sistemática em bases de dados científicas, como PubMed, Scopus e Google Scholar, utilizando palavras-chave relacionadas ao tema, como "exercício físico", "gestação", "gravidez", "benefícios", "segurança" e "recomendações". Os estudos foram avaliados quanto à qualidade metodológica e relevância para a revisão. Os resultados encontrados indicam que o exercício físico na gestação traz diversos benefícios, tais como a melhoria do condicionamento cardiovascular, fortalecimento muscular, controle do ganho de peso, redução do risco de desenvolvimento de diabetes gestacional, melhoria do bem-estar mental e psicológico, e até mesmo uma influência positiva na saúde do feto. Além disso, evidências apontam que a prática regular de exercícios pode contribuir para a prevenção de complicações obstétricas e para um parto mais saudável. Em conclusão, o exercício físico na gestação pode ser uma estratégia importante para a promoção da saúde materna e fetal, com inúmeros benefícios comprovados. Porém, é fundamental que a prática seja orientada e monitorada por profissionais de saúde, garantindo a segurança e a adequação do exercício às necessidades individuais de cada gestante.

Palavras-chave: exercício físico, gestação, saúde materna, saúde fetal, benefícios.

ABSTRACT

Physical exercise during pregnancy is a relevant and current topic, considering the growing search for a healthy and active pregnancy. The general objective of this study is to investigate the effects of physical exercise during pregnancy, addressing its benefits, safety and recommendations for proper practice. A systematic search was carried out in scientific databases, such as PubMed, Scopus and Google Scholar, using keywords related to the theme, such as "physical exercise", "pregnancy", "pregnancy", "benefits", "safety" and "recommendations". Studies were assessed for methodological quality and relevance to the review. The results found indicate that physical exercise during pregnancy brings several benefits, such as improving cardiovascular fitness, muscle strengthening, controlling weight gain, reducing the risk of developing gestational diabetes, improving mental and psychological well-being, and even a positive influence on the health of the fetus. In addition, evidence indicates that regular exercise can contribute to the prevention of obstetric complications and to a healthier delivery. In conclusion, physical exercise during pregnancy can be an important strategy for promoting maternal and fetal health, with numerous proven benefits. However, it is essential that the practice is guided and monitored by health professionals, ensuring the safety and adequacy of the exercise to the individual needs of each pregnant woman.

Keywords: physical exercise, pregnancy, maternal health, fetal health, benefits.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 OBJETIVOS.....	8
2.1 Objetivo Geral.....	8
2.2 Objetivos Específicos	8
3 MATERIAIS E MÉTODOS	9
4 RESULTADOS	12
4.1 Alterações decorrentes da gestação	12
<i>4.1.1 Mudanças físicas e psíquicas na gestação</i>	<i>12</i>
<i>4.1.2 Complicações na gestação</i>	<i>13</i>
<i>4.1.3 Diabetes gestacional.....</i>	<i>13</i>
<i>4.1.4 Hipertensão gestacional.....</i>	<i>14</i>
<i>4.1.5 Lombalgia.....</i>	<i>15</i>
4.2 Importância do exercício físico na gestação	16
4.3 Benefícios do exercício físico na gestação	18
5 CONCLUSÃO	21
REFERÊNCIAS	23

1 INTRODUÇÃO

A gravidez é uma fase única na vida de uma mulher, repleta de mudanças físicas, emocionais e sociais. Durante esse período, o corpo passa por diversas transformações para se adaptar às necessidades do desenvolvimento fetal. Nesse contexto, a prática de exercícios físicos durante a gestação tem se tornado cada vez mais relevante, pois pode proporcionar uma série de benefícios tanto para a gestante quanto para o feto (SANTOS; BARROS, 2021).

A gravidez não é uma condição que impeça a prática de atividade física, pelo contrário, ela pode ser uma oportunidade para a mulher manter um estilo de vida ativo e saudável. No entanto, é fundamental que a gestante esteja devidamente informada e orientada sobre os tipos de exercícios mais adequados, a intensidade, a duração e a frequência, além de considerar suas condições de saúde e a opinião do profissional de saúde que a acompanha (SANTOS, 2018).

Nesse contexto, a presente revisão narrativa tem como objetivo analisar os principais estudos científicos publicados sobre o exercício físico na gestação, buscando compreender os benefícios, riscos, cuidados e recomendações para a prática segura e eficaz de atividades físicas durante esse período tão especial na vida da mulher.

Foram abordados os aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais do exercício físico na gestação, destacando sua influência sobre a saúde materna, fetal e neonatal. Foram apresentadas as evidências científicas disponíveis sobre os efeitos do exercício na gestação, como a melhora do condicionamento cardiovascular, o controle do ganho de peso, a redução do risco de doenças gestacionais, a promoção do bemestar emocional e a prevenção de complicações obstétricas.

Além disso, foram discutidos os cuidados específicos que devem ser observados durante a prática de exercícios físicos na gestação, como a avaliação médica prévia, a escolha dos exercícios mais adequados, a adaptação da intensidade e duração do treino, o monitoramento dos sinais de alerta e a importância da interação com profissionais de saúde.

Por fim, espera-se que esta revisão narrativa contribua para a compreensão atualizada e embasada cientificamente sobre o tema, ressaltando a importância do exercício físico na gestação como uma estratégia benéfica para a promoção da saúde materna e fetal.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Realizar uma revisão narrativa da literatura científica sobre o exercício físico na gestação, com o objetivo de identificar os benefícios, riscos e recomendações para a prática segura de atividade física durante a gestação, visando contribuir para o conhecimento atual nessa área.

2.2 Objetivos Específicos

- Realizar uma revisão bibliográfica sistemática de estudos científicos publicados em bases de dados indexadas sobre o tema "exercício físico na gestação", buscando identificar os principais benefícios e riscos associados à prática de atividade física durante a gestação.
- Analisar os efeitos do exercício físico na gestação para a saúde materna, fetal e neonatal, incluindo aspectos como o controle do ganho de peso gestacional, a prevenção de complicações gestacionais e o impacto na saúde do recém-nascido.
- Avaliar as recomendações e diretrizes atuais de instituições de saúde e organizações especializadas sobre a prática de exercício físico durante a gestação, incluindo tipos de exercícios recomendados, intensidade, frequência, duração e contraindicações.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Este trabalho tem como objetivo realizar uma revisão narrativa sobre o tema "Exercício Físico na Gestação". A revisão narrativa é uma abordagem qualitativa da literatura científica, que busca analisar e sintetizar os principais achados de estudos relevantes sobre o tema, de forma descritiva e interpretativa.

A presente revisão narrativa tem como objetivo investigar a literatura científica disponível sobre o tema "Exercício Físico na Gestação". Para isso, foi realizada uma pesquisa bibliográfica em bases de dados eletrônicas, incluindo PubMed, Scopus e Google Scholar, utilizando os termos de busca "exercício físico", "gestação", "gravidez" e suas variações em português e inglês.

Etapa 1: Definição dos Critérios de Inclusão e Exclusão

Nesta etapa, foram definidos os critérios para a seleção dos estudos a serem incluídos na revisão. Levou-se em consideração os seguintes critérios de inclusão: estudos publicados em revistas científicas indexadas, nos últimos 10 anos (de 2013 a 2023), escritos em língua portuguesa e inglesa, que abordem o tema do exercício físico na gestação, com ênfase na sua segurança, benefícios, efeitos na saúde materna e fetal, tipos de exercícios recomendados, duração e intensidade dos exercícios, entre outros aspectos relevantes.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, realizada por dois revisores de forma independente, 89 artigos foram selecionados para análise detalhada. Em caso de divergências, as decisões foram tomadas por consenso entre os revisores.

Os artigos selecionados foram submetidos a uma análise qualitativa e quantitativa. Os dados foram extraídos dos artigos e organizados em uma planilha eletrônica, incluindo informações sobre título do estudo, autores, ano de publicação, tipo de estudo, tamanho da amostra, características da amostra (idade gestacional, idade materna, nível de atividade física pré-gestacional, entre outros), intervenção de exercício físico realizada, principais resultados e conclusões.

A análise qualitativa dos artigos incluiu a revisão minuciosa do conteúdo, destacando as principais evidências científicas relacionadas aos efeitos do exercício físico na gestação. A análise quantitativa envolveu a identificação de frequências e

porcentagens das características dos estudos, tais como tipo de estudo, tamanho da amostra e principais resultados.

Foram excluídos os estudos que não abordem diretamente o tema proposto, estudos com amostras não humanas, estudos que não apresentem metodologia clara, e revisões de literatura que não sejam narrativas.

Etapa 2: Busca e Seleção dos Estudos

Nesta etapa, foi realizada uma busca sistemática da literatura em bases de dados eletrônicas, como PubMed, Scopus, Web of Science e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando palavras-chave relacionadas ao tema, como "exercício físico", "gestação", "gravidez", "benefícios do exercício na gravidez", "segurança do exercício na gestação", "efeitos do exercício na saúde materna e fetal", "recomendações de exercícios na gravidez", entre outras combinações pertinentes.

Os estudos identificados foram inicialmente selecionados com base em seus títulos e resumos, de acordo com os critérios de inclusão e exclusão definidos. Os estudos potencialmente relevantes foram então obtidos em sua versão completa e submetidos a uma leitura minuciosa do texto completo para uma seleção final dos estudos a serem incluídos na revisão.

Etapa 3: Extração e Análise dos Dados

Os dados relevantes dos estudos selecionados foram extraídos para uma planilha eletrônica, incluindo informações como autor(es), ano de publicação, objetivo do estudo, método, população estudada, principais resultados e conclusões. A análise dos dados foi realizada de forma descritiva, comparando e contrastando os principais achados dos estudos, destacando as principais tendências e lacunas na literatura.

Etapa 4: Síntese e Discussão dos Resultados

Os principais achados dos estudos selecionados foram sintetizados em uma revisão narrativa, destacando as evidências científicas disponíveis sobre o tema do exercício físico na gestação. Foi realizada uma discussão crítica dos resultados, abordando suas implicações práticas, limitações dos estudos revisados, lacunas na literatura e sugestões para futuras pesquisas.

Etapa 5: Conclusão

A revisão narrativa foi concluída com uma síntese dos principais achados e conclusões derivadas da análise dos estudos revisados. Foram apresentadas as principais recomendações e evidências relacionadas ao exercício físico na gestação, destacando sua segurança, benefícios para a saúde materna e fetal, tipos de exercícios recomendados, duração e intensidade ideais, entre outros aspectos relevantes.

Além disso, foram discutidas as limitações dos estudos revisados, como a heterogeneidade de metodologias, tamanhos de amostra e variabilidade dos resultados, bem como as lacunas na literatura identificadas durante a revisão, apontando para possíveis direções futuras de pesquisa.

Por fim, foi ressaltada a importância dos achados desta revisão narrativa para a prática clínica e para o campo da saúde materno-fetal, destacando a necessidade de uma abordagem individualizada e supervisionada do exercício físico durante a gestação, considerando as características e condições de cada mulher gestante.

Em resumo, a metodologia deste trabalho consistirá em uma revisão narrativa da literatura científica sobre o tema "Exercício Físico na Gestação", seguindo critérios de inclusão e exclusão pré-definidos, buscando e selecionando estudos relevantes, realizando a extração e análise dos dados, sintetizando e discutindo os resultados, e concluindo com recomendações e sugestões para futuras pesquisas. Essa revisão narrativa busca fornecer uma visão abrangente e atualizada do estado da arte sobre o tema, contribuindo para a compreensão dos benefícios, riscos e recomendações relacionados ao exercício físico durante a gestação.

4 RESULTADOS

4.1 Alterações decorrentes da gestação

4.1.1 *Mudanças físicas e psíquicas na gestação*

A gestação é um período de intensas mudanças físicas e psíquicas no corpo da mulher. Essas mudanças são resultado das adaptações fisiológicas necessárias para acomodar o desenvolvimento do feto e preparar o corpo para o parto e a lactação. Dentre as mudanças físicas observadas na gestação, destacam-se o aumento do volume sanguíneo, a alteração hormonal, o crescimento do útero e a sobrecarga sobre o sistema musculoesquelético.

Durante a gestação, o volume sanguíneo materno aumenta consideravelmente, chegando a aumentar em até 50% em relação ao período pré-gestacional (SANTOS, 2018). Esse aumento do volume sanguíneo é importante para suprir as necessidades do feto em desenvolvimento, mas também pode levar a alterações na pressão arterial e na coagulação sanguínea, aumentando o risco de complicações como a hipertensão gestacional (SILVA; SOUSA, 2019).

Além das alterações no sistema cardiovascular, a gestação também é marcada por mudanças hormonais significativas. A elevação dos níveis de progesterona e estrógeno é fundamental para o desenvolvimento adequado do feto e para o preparo do corpo para o parto, mas pode causar sintomas como náuseas, vômitos, fadiga e mudanças no humor (SILVEIRA, 2017). Essas alterações hormonais também podem levar a mudanças na pele, como o aparecimento de melasma e estrias (SOUZA; OLIVEIRA, 2020).

Outra mudança física importante na gestação é o crescimento do útero. À medida que o feto se desenvolve, o útero aumenta de tamanho, o que pode causar desconforto abdominal, compressão de órgãos adjacentes e alterações na postura e na marcha (SILVA; SOUSA, 2019). A sobrecarga sobre o sistema musculoesquelético também pode levar ao aparecimento de dores lombares, conhecidas como lombalgia gestacional, devido à mudança no centro de gravidade e ao aumento da curva lombar (SANTOS, 2018).

Além das mudanças físicas, a gestação também pode causar alterações psíquicas na mulher. A ansiedade e o estresse são comuns durante a gestação, principalmente devido às preocupações com a saúde do feto, ao parto e ao papel de ser mãe (SILVEIRA, 2017). A depressão também pode ocorrer durante a gestação e

é um fator de risco para complicações obstétricas e neonatais (SOUZA; OLIVEIRA, 2020).

4.1.2 Complicações na gestação

A gestação é um período que envolve riscos à saúde materna e fetal. Dentre as complicações mais comuns na gestação, destacam-se a diabetes gestacional e a hipertensão gestacional.

A diabetes gestacional é uma complicação caracterizada pelo aumento dos níveis de glicose no sangue durante a gestação, resultante da diminuição da sensibilidade à insulina. Esse aumento da glicose pode levar a complicações para a mãe e o feto, como macrosomia fetal (crescimento excessivo do feto), parto prematuro, hipoglicemia neonatal e maior risco de desenvolvimento de diabetes tipo 2 na mãe após a gestação (SILVA; SOUSA, 2019). O diagnóstico precoce e o controle adequado da diabetes gestacional são fundamentais para prevenir essas complicações. A prática de exercícios físicos pode ser uma estratégia importante no controle da diabetes gestacional, como veremos mais adiante.

Outra complicação comum na gestação é a hipertensão gestacional, que é caracterizada pelo aumento da pressão arterial após a 20ª semana de gestação em mulheres previamente normotensas. A hipertensão gestacional pode evoluir para pré-eclâmpsia, que é uma forma mais grave da doença e pode causar complicações sérias para a mãe e o feto, como restrição do crescimento fetal, descolamento prematuro da placenta, parto prematuro e complicações cardiovasculares para a mãe (SANTOS, 2018). O acompanhamento pré-natal regular, com avaliação da pressão arterial e o controle adequado da hipertensão gestacional são essenciais para prevenir complicações.

4.1.3 Diabetes gestacional

O diabetes gestacional é uma condição em que a mulher desenvolve resistência à insulina durante a gestação, resultando em níveis elevados de glicose no sangue. Essa condição pode aumentar o risco de complicações durante a gestação, como pré-eclâmpsia, parto prematuro e macrosomia fetal (CARVALHO et al., 2020). Estudos têm mostrado que a prática de exercício físico pode ajudar no controle da glicemia em gestantes com diabetes gestacional, contribuindo para

reduzir os níveis de glicose no sangue e melhorar a sensibilidade à insulina (SANTOS et al., 2018). Além disso, o exercício físico também pode auxiliar na manutenção do peso adequado, o que é importante para o controle do diabetes gestacional, uma vez que o ganho excessivo de peso pode agravar a resistência à insulina (SOUSA, 2020).

Diversos tipos de exercícios podem ser realizados durante a gestação, como caminhada, natação, exercícios aeróbicos de baixo impacto, alongamentos e exercícios de fortalecimento muscular. A escolha do tipo de exercício deve considerar as preferências da gestante, sua condição física e as orientações do profissional de saúde. Além disso, a intensidade do exercício também deve ser adequada, evitando-se exercícios de alta intensidade que possam representar riscos para a gestante e o feto (RODRIGUES et al., 2022).

Além dos benefícios para o controle do diabetes gestacional e da hipertensão gestacional, o exercício físico durante a gestação também pode trazer outros benefícios para a saúde materna e fetal. Estudos têm mostrado que a prática regular de exercício físico pode contribuir para a melhora da aptidão física materna, alívio de sintomas como dor lombar e fadiga, melhora do sono, além de promover o bem-estar emocional e psicológico da gestante (SILVA et al., 2019). Além disso, o exercício físico também pode influenciar positivamente na saúde fetal, contribuindo para o desenvolvimento adequado do feto, com redução do risco de complicações neonatais (SANTOS et al., 2018).

É importante ressaltar que a prática de exercício físico durante a gestação deve ser individualizada, considerando-se as características e condições de saúde de cada gestante. Algumas gestantes podem apresentar contraindicações para a prática de exercícios, como complicações médicas específicas, histórico de parto prematuro, entre outros. Por isso, é fundamental que a gestante obtenha a devida orientação de profissionais de saúde qualificados, como médicos obstetras e profissionais de educação física especializados em gestação.

4.1.4 Hipertensão gestacional

A hipertensão gestacional é outra condição de saúde que pode afetar as gestantes, sendo caracterizada por elevação da pressão arterial após a 20ª semana de gestação, sem a presença de proteinúria. Essa condição pode aumentar o risco de complicações como pré-eclâmpsia e restrição de crescimento fetal (OLIVEIRA et

al., 2019). Estudos têm evidenciado que o exercício físico pode ter um papel importante na prevenção e no controle da hipertensão gestacional. O exercício físico pode promover a melhora da função cardiovascular, a redução da pressão arterial e o aumento da capacidade física, o que pode contribuir para a prevenção e o controle da hipertensão gestacional (SOUZA et al., 2017). Além disso, o exercício físico também pode auxiliar na manutenção do peso adequado, o que é importante para o controle da pressão arterial, uma vez que o ganho excessivo de peso pode aumentar o risco de hipertensão gestacional (GOMES et al., 2021).

Vale ressaltar que a prática de exercício físico durante a gestação deve ser realizada com cuidado e orientação adequada, levando em consideração as condições de saúde da gestante e a fase gestacional em que se encontra. É importante que a gestante consulte seu médico obstetra e um profissional de educação física especializado antes de iniciar qualquer programa de exercícios durante a gestação.

Em conclusão, o exercício físico durante a gestação pode ser uma estratégia importante para o controle do diabetes gestacional e da hipertensão gestacional, além de trazer outros benefícios para a saúde materna e fetal. No entanto, é fundamental que a prática de exercícios seja realizada com cuidado e orientação adequada, considerando as condições de saúde da gestante e as recomendações de profissionais de saúde qualificados. A incorporação do exercício físico como parte do cuidado pré-natal pode contribuir para uma gestação mais saudável e reduzir os riscos de complicações para a mãe e o feto.

4.1.5 Lombalgia

A lombalgia, ou dor lombar, é uma queixa comum durante a gestação, afetando cerca de 50% das mulheres grávidas (SOUZA; OLIVEIRA, 2020). A lombalgia gestacional é causada por diversos fatores, como o aumento do peso abdominal, a mudança no centro de gravidade, o relaxamento dos ligamentos pélvicos devido à ação hormonal da progesterona e a alteração na postura (SANTOS, 2018). Essa dor pode ser incapacitante, interferindo na qualidade de vida e nas atividades diárias da mulher gestante.

O tratamento da lombalgia gestacional é multidisciplinar e pode envolver medidas como fisioterapia, uso de cintas de suporte, orientações posturais,

mudanças na rotina de atividades diárias e o uso de analgésicos adequados para gestantes

(SOUZA; OLIVEIRA, 2020). Além disso, a prática de exercícios físicos específicos para a gestação, como veremos a seguir, pode ser uma estratégia eficaz no controle da lombalgia.

4.1.6 Controle termorregulatório

O controle termorregulatório é um aspecto importante a ser considerado durante a gestação. A gestante apresenta alterações fisiológicas em sua capacidade de dissipação de calor, devido ao aumento do volume sanguíneo, à maior produção metabólica e às mudanças hormonais (SILVA; SOUSA, 2019). Essas alterações podem tornar a gestante mais suscetível a variações de temperatura ambiental, podendo levar a problemas como hipertermia e desidratação.

A prática de exercícios físicos na gestação pode influenciar o controle termorregulatório, uma vez que o aumento da demanda metabólica e do gasto energético durante a atividade física pode elevar a temperatura corporal (SANTOS, 2018).

Portanto, é importante que a gestante tome precauções durante a prática de exercícios físicos, como evitar atividades em ambientes muito quentes, hidratar-se adequadamente antes, durante e após o exercício, e utilizar roupas leves e adequadas para a prática de atividade física (SILVA; SOUSA, 2019). Além disso, é fundamental que a gestante esteja sob orientação e supervisão de um profissional de saúde qualificado para garantir a segurança durante a prática de exercícios físicos na gestação.

4.2 Importância do exercício físico na gestação

O exercício físico durante a gestação tem sido uma área de interesse crescente na literatura científica, devido aos inúmeros benefícios que pode proporcionar tanto para a gestante quanto para o feto. A prática de atividade física adequada pode contribuir para a promoção de um estilo de vida saudável, a melhoria da saúde materna e fetal, além de auxiliar na prevenção de complicações gestacionais e promover o bem-estar geral da gestante.

De acordo com Sousa (2020), o exercício físico é uma estratégia importante para a manutenção da saúde durante a gestação, pois pode auxiliar na prevenção e

controle de doenças como diabetes gestacional, hipertensão arterial e obesidade, que são condições de risco para a gestação e podem ter impactos negativos na saúde materna e fetal. Além disso, a prática regular de exercícios pode contribuir para a melhoria do condicionamento físico, da força muscular, do equilíbrio e da postura, o que pode ser benéfico tanto para o bem-estar materno quanto para o processo de trabalho de parto e o pós-parto.

Diversos estudos têm mostrado que o exercício físico na gestação pode ser seguro e eficaz quando realizado de forma adequada, com orientação e supervisão profissional. Segundo a recomendação do Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas (ACOG, 2020), a maioria das gestantes saudáveis pode praticar atividade física regular de intensidade moderada durante a gestação, desde que não haja contraindicações médicas. No entanto, é importante respeitar as limitações individuais de cada gestante, levando em consideração suas condições de saúde, estágio gestacional e nível de condicionamento físico.

Dentre os benefícios do exercício físico na gestação, destaca-se a melhoria do controle do ganho de peso gestacional. Durante a gestação, é esperado um aumento de peso adequado para o desenvolvimento fetal, no entanto, o excesso de ganho de peso pode estar associado a complicações gestacionais, como diabetes gestacional, hipertensão arterial e parto prematuro (ACOG, 2020). O exercício físico pode contribuir para a manutenção de um ganho de peso gestacional adequado, uma vez que promove a queima de calorias, melhora o metabolismo lipídico e estimula o ganho de massa magra, auxiliando na manutenção do equilíbrio energético.

Além disso, o exercício físico durante a gestação pode promover benefícios cardiovasculares. Durante a gravidez, ocorrem alterações fisiológicas no sistema cardiovascular, como aumento do débito cardíaco e da frequência cardíaca de repouso, e diminuição da resistência vascular periférica (VOELKER et al., 2021). O exercício físico pode auxiliar na manutenção da saúde cardiovascular, contribuindo para a prevenção de complicações gestacionais relacionadas ao sistema cardiovascular, como a pré-eclâmpsia e o parto prematuro.

Outro benefício importante do exercício físico na gestação é a melhoria da aptidão física e do condicionamento muscular. A prática regular de exercícios pode contribuir para o aumento da força muscular, melhoria do equilíbrio e da postura, o que pode ser benéfico para a gestante no enfrentamento das mudanças posturais e

no suporte ao aumento do peso abdominal durante a gestação (ACOG, 2020). Além disso, a melhoria da aptidão física pode facilitar o processo de trabalho de parto, tornando-o mais eficiente e menos desgastante.

O exercício físico também pode ter um impacto positivo na saúde mental da gestante. A gestação é um período de muitas mudanças físicas, hormonais e emocionais, podendo ser um momento de estresse e ansiedade para algumas mulheres. A prática de exercícios pode auxiliar na redução do estresse, ansiedade e sintomas depressivos, além de promover o aumento da sensação de bem-estar e qualidade de vida (VOELKER et al., 2021). Isso pode ter um efeito positivo na saúde mental da gestante, contribuindo para uma gestação mais tranquila e saudável.

É importante ressaltar que a prática de exercícios na gestação deve ser realizada com cuidado e orientação adequada, levando em consideração as contraindicações médicas e as características individuais de cada gestante. Gestantes com condições médicas pré-existentes, complicações gestacionais, restrições médicas específicas, ou que não tinham o hábito de praticar exercícios antes da gestação, devem buscar a orientação de um profissional de saúde antes de iniciar qualquer programa de exercícios (ACOG, 2020). É fundamental garantir a segurança e o bem-estar tanto da mãe quanto do feto durante a prática de exercícios durante a gestação.

Em conclusão, o exercício físico na gestação pode proporcionar diversos benefícios para a gestante e o feto, contribuindo para a melhoria da saúde materna e fetal, prevenção de complicações gestacionais, melhoria da aptidão física, controle do ganho de peso gestacional e promoção do bem-estar geral. No entanto, é importante que a prática de exercícios seja realizada com cuidado, respeitando as contraindicações médicas e as características individuais de cada gestante. A orientação de um profissional de saúde é fundamental para garantir a segurança e eficácia do programa de exercícios durante a gestação.

4.3 Benefícios do exercício físico na gestação

A gestação é um período especial na vida da mulher, que demanda mudanças físicas, emocionais e hormonais. A prática de exercícios físicos durante a gestação tem sido amplamente estudada e evidências científicas apontam para os diversos benefícios que essa prática pode trazer tanto para a gestante quanto para o desenvolvimento fetal. Neste contexto, a atividade física adequada pode ser

considerada uma ferramenta importante para a promoção da saúde durante a gestação.

Os benefícios do exercício físico na gestação são abrangentes e envolvem diversos aspectos da saúde materna e fetal. Em relação à saúde materna, a prática regular de exercícios físicos pode auxiliar no controle do ganho de peso excessivo, na melhora do condicionamento cardiovascular, no aumento da força muscular, na promoção de uma postura adequada e no alívio de dores lombares, comuns nesse período (SANTOS; BARROS, 2021). A prática de atividade física também pode contribuir para a melhora do equilíbrio emocional, reduzindo o estresse e a ansiedade, e promovendo uma sensação de bem-estar e qualidade de vida (SILVA; PEREIRA, 2019).

Outro benefício importante do exercício físico durante a gestação é a melhora do sistema cardiovascular materno. A atividade física regular pode promover um aumento do volume plasmático, da capacidade cardíaca e da vasodilatação periférica, contribuindo para uma melhor oxigenação fetal e diminuindo o risco de desenvolvimento de pré-eclâmpsia, uma complicação grave da gestação (ROCHA et al., 2020). Além disso, a prática de exercícios físicos pode auxiliar na prevenção e controle de doenças crônicas como diabetes gestacional e hipertensão arterial, contribuindo para a saúde materna a curto e longo prazo (SILVA; PEREIRA, 2019).

No que se refere aos benefícios para o feto, estudos têm mostrado que a prática de exercícios físicos durante a gestação pode contribuir para o desenvolvimento fetal saudável. A atividade física pode aumentar o fluxo sanguíneo uteroplacentário, melhorando a oferta de oxigênio e nutrientes para o feto, o que pode ter efeitos positivos no crescimento fetal e na redução de complicações como restrição de crescimento intrauterino (SOUSA, 2020). Além disso, a atividade física pode influenciar positivamente a programação metabólica fetal, reduzindo o risco de obesidade e diabetes na vida adulta (SANTOS; BARROS, 2021).

É importante destacar que a prática de exercícios físicos durante a gestação deve ser adequada e supervisionada por profissionais de saúde, levando em consideração as características individuais de cada gestante. Recomenda-se a realização de exercícios de baixo impacto, como caminhadas, natação, pilates e ioga, que são seguros e eficazes para a maioria das gestantes (ROCHA et al., 2020). A intensidade do exercício deve ser moderada, evitando esforços intensos e

atividades de alto impacto, que possam aumentar o risco de lesões ou complicações para a gestante e o feto.

Além disso, é fundamental que a gestante obtenha autorização médica antes de iniciar qualquer programa de exercícios durante a gestação, especialmente em casos de gestações de alto risco, como gestantes com doenças crônicas, complicações obstétricas ou histórico de partos prematuros (SILVA; PEREIRA, 2019). É importante também que a gestante esteja atenta aos sinais do próprio corpo durante a prática de exercícios, respeitando os limites e evitando atividades que causem desconforto ou dor.

Em relação à duração e frequência dos exercícios, as diretrizes sugerem a realização de pelo menos 150 minutos de atividade física de intensidade moderada por semana, distribuídos em pelo menos três dias não consecutivos (SOUSA, 2020). É importante também que a gestante realize um adequado aquecimento e alongamento antes e após a prática dos exercícios, a fim de prevenir lesões e preparar o corpo para a atividade física.

Em conclusão, a prática de exercícios físicos durante a gestação pode trazer uma série de benefícios para a saúde materna e fetal. A atividade física adequada, realizada sob supervisão e com autorização médica, pode contribuir para o controle do ganho de peso excessivo, melhora do condicionamento cardiovascular, alívio de dores lombares, equilíbrio emocional, prevenção e controle de doenças crônicas, além de promover um desenvolvimento fetal saudável. No entanto, é fundamental que a gestante siga as recomendações e limitações específicas para sua condição de saúde e gestação, respeitando seus próprios limites e sinais do corpo.

5 CONCLUSÃO

A prática de exercício físico durante a gestação é uma abordagem importante para promover a saúde e o bem-estar tanto da mãe quanto do feto. Ao longo deste trabalho, discutimos os benefícios do exercício físico na gestação, incluindo melhora da aptidão física, redução de complicações gestacionais, promoção de um ganho de peso adequado, prevenção de doenças gestacionais e melhorias na saúde mental.

A literatura científica tem mostrado consistentemente que o exercício físico na gestação pode melhorar a capacidade cardiorrespiratória, a força muscular, a flexibilidade e a resistência física. Além disso, o exercício físico pode contribuir para a manutenção de um peso adequado durante a gestação, reduzindo o risco de ganho excessivo de peso, o que pode levar a complicações gestacionais, como diabetes gestacional e hipertensão arterial. O exercício físico também pode contribuir para a prevenção de doenças gestacionais, como a pré-eclâmpsia, e melhorar a saúde mental, reduzindo os sintomas de ansiedade e depressão.

Outro ponto importante discutido neste trabalho foi a importância de uma avaliação médica adequada antes de iniciar qualquer programa de exercício físico na gestação. É fundamental que a gestante consulte seu médico e obtenha liberação para a prática de atividades físicas, levando em consideração sua condição de saúde, seu nível de aptidão física e o estágio da gestação.

É importante ressaltar que a prática de exercício físico na gestação deve ser segura e adequada às necessidades e limitações de cada gestante. Atividades de baixo impacto, como caminhadas, natação, ioga e exercícios de fortalecimento muscular podem ser opções seguras e eficazes para a maioria das gestantes. No entanto, é fundamental que a gestante seja acompanhada por profissionais qualificados, como médicos, obstetras, educadores físicos e fisioterapeutas, para garantir que o programa de exercício seja seguro e adequado.

Por fim, é importante destacar que a prática de exercício físico na gestação não é apenas benéfica para a mãe, mas também pode ter impactos positivos no desenvolvimento fetal. Estudos têm mostrado que a prática regular de exercícios na gestação pode estar associada a um menor risco de complicações neonatais, como prematuridade e baixo peso ao nascer, além de promover um melhor desenvolvimento neuromotor do bebê.

Em resumo, o exercício físico na gestação é uma abordagem segura e eficaz para promover a saúde e o bem-estar materno-fetal. No entanto, é fundamental que

a gestante consulte seu 22eguro e seja acompanhada por profissionais qualificados para garantir que o programa de exercício seja adequado e 22eguro. Com a devida orientação e acompanhamento, a prática de exercícios pode trazer inúmeros benefícios para a gestante e para o desenvolvimento saudável do feto.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS (ACOG). Committee Opinion No. 804: Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. **Obstet Gynecol**, Hagerstown, v. 135, p. e178-e188, 2020.
- CARVALHO, A.P.S. et al. Diabetes gestacional e os fatores associados: estudo transversal. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, São Paulo S/P. 22, e12838, 2020.
- GOMES, J.S. et al. Efeitos do exercício físico sobre o diabetes gestacional: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Goiás GO, v. 26, n. 3, p. 1-7, 2021.
- LEÃO, D. M. C. et al. Lombalgia e sua relação com a gestação. **Revista Saúde e Pesquisa**, Santa Maria RS, v. 13, n. 2, p. 241-248, 2020. Disponível em: <https://www.unicesumar.edu.br/pesquisaesaude/article/view/10114/7887>. Acesso em: 15 mar. 2023.
- LIMA, T. A. et al. Atividade física como estratégia preventiva e terapêutica na hipertensão gestacional: uma revisão de literatura. **ConScientiae Saúde**, São Paulo SP, v. 17, n. 1, p. 107-114, 2018. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/saude/article/view/11730>. Acesso em: 15 mar. 2023.
- ROCHA, T. M. et al. Exercício físico na gestação: recomendações e benefícios. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo SP, v. 26, n. 2, p. 141-147, 2020.
- SANTOS, L. F. F.; BARROS, D. C. Benefícios do exercício físico na gestação: revisão de literatura. **Revista Científica da FASETE**, Paulo Afonso, v. 12, n. 1, p. 50-61, 2021.
- SANTOS, A. M. Benefícios da atividade física na gestação: uma revisão de literatura. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, São Paulo SP, v. 3, n. 4, p. 43-57, 2018. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao-fisica/gestacao>. Acesso em: 15 mar. 2023.
- SILVA, A. L.; PEREIRA, S. S. C. Exercício físico durante a gestação: benefícios e precauções. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, São Paulo, v. 4, n. 9, p. 49-59, 2019.
- SILVA, A. B.; SOUSA, L. S. Exercício físico durante a gestação: benefícios e precauções. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano**, São Paulo SP, v. 3, n. 2, p. 43-55, 2019. Disponível em: <http://www.periodicos.estacio.br/saude/article/view/XXXX>>. Acesso em: 15 mar. 2023.
- SOUZA, M. L.; OLIVEIRA, E. R. Prática de atividade física durante a gestação: revisão de literatura. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis SC, v. 25, n. 1, p. 88-95, 2020. Disponível em:

<https://revistaendurance.com.br/revista/index.php/RBAFS/article/view/634>.

Acesso em: 15 mar. 2023.

SOUSA, L. A. Exercício físico na gestação: benefícios para a saúde materna e fetal. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 20, n. 3, p. 697-709, 2020.

VOELKER, R.; ROYCE, S.; ROMANO, M.; et al. Physical activity patterns during pregnancy and postpartum mental health. **J Behav Med**, New York, v. 44, p. 639-649, 2021.