

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

RAYANA MAGALHÃES DE OLIVEIRA SALES

**ASSOCIAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA COM OS INDICADORES DE BEM-ESTAR  
E MAL-ESTAR MENTAL EM MULHERES GRÁVIDAS: UMA REVISÃO  
SISTEMATIZADA**

RECIFE  
2024

RAYANA MAGALHÃES DE OLIVEIRA SALES

**ASSOCIAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA COM OS INDICADORES DE BEM-ESTAR  
E MAL-ESTAR MENTAL EM MULHERES GRÁVIDAS: UMA REVISÃO  
SISTEMATIZADA**

Trabalho de Conclusão de Curso (formato de artigo) apresentado à disciplina de Seminário de Trabalho de Conclusão de Curso II do Curso de Educação Física do Departamento de Educação Física, da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), como um dos pré-requisitos para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física.

Orientadora: Carla Meneses Hardman

Titulação: Doutora em Educação Física

RECIFE  
2024

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

sales, Rayana Magalhães de oliveira.

Associação da atividade física com os indicadores de bem-estar e mal-estar  
mental em mulheres grávidas: uma revisão sistematizada / Rayana Magalhães  
de oliveira sales. - Recife, 2024.

24, tab.

Orientador(a): Carla Menêses Hardman

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de  
Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física - Bacharelado,  
2024.

1. Atividade física. 2. Bem-estar. 3. Mal-estar. 4. saúde. 5. gestantes. I.  
Menêses Hardman, Carla. (Orientação). II. Título.

790 CDD (22.ed.)

# FOLHA DE APROVAÇÃO

RAYANA MAGALHÃES DE OLIVEIRA SALES

## ASSOCIAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA COM OS INDICADORES DE BEM-ESTAR E MAL-ESTAR MENTAL EM MULHERES GRÁVIDAS: UMA REVISÃO SISTEMATIZADA

Monografia apresentada à disciplina de Seminário de Trabalho de Conclusão de Curso II do Curso de Bacharelado em Educação Física, da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), como requisito a nota final.

Aprovada em: 21 / 03 / 2024.

### BANCA EXAMINADORA

Documento assinado digitalmente  
 ANDRESA AMORIM DE LIMA  
Data: 13/08/2024 19:52:47-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Prof<sup>a</sup> Mestranda. Andresa Amorim de Lima

Universidade Federal de Pernambuco

Documento assinado digitalmente  
 THAIS MARIA DA SILVA  
Data: 07/04/2024 19:36:35-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Prof<sup>a</sup> Mestra. Thais Maria da Silva

Universidade Federal de Pernambuco

Documento assinado digitalmente  
 CARLA MENESES HARDMAN  
Data: 17/08/2024 16:39:13-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Carla Meneses Hardman

Universidade Federal de Pernambuco

## **AGRADECIMENTOS**

Gostaria de agradecer primeiramente a Deus que sempre está à frente de todas as minhas buscas e conquistas. Ademais, agradecer a minha mãe e meu pai que sempre acreditou no meu potencial, assim como sempre buscou me dar os melhores incentivos educacionais possíveis, assim como estrutura, bem-estar, educação e coragem.

Agradecer também a toda minha família que sempre me ajudou e acreditou no meu potencial. Assim como meus colegas de turma que sempre foram muito unidos e conseguimos sempre nos ajudar em dúvidas, além do apoio moral e psicológico. Gostaria de agradecer aos professores que tive o prazer de ser aluna durante o curso, junto aos seus conhecimentos que acrescentaram ainda mais a minha carga de conteúdo. Em especial, agradecer a minha orientadora Carla Hardman pelas orientações do TCC, assim como as correções que me permitiram apresentar um melhor desempenho no meu processo de formação final.

## RESUMO

O presente estudo busca sintetizar os achados na literatura científica sobre a associação da atividade física com indicadores de bem estar e mal estar em mulheres gestantes. Trata-se de uma revisão sistematizada. As buscas eletrônicas nas bases de dados da literatura foram realizadas no PubMed e no google acadêmico. Os termos foram organizados em três grupos. No primeiro foram utilizados os termos relacionados à atividade física, no segundo grupo foram incluídos os termos referentes à bem estar e/ou mal estar e no terceiro grupo foram adicionados o termo gestante. Dentro de cada grupo foi utilizado o operador booleano “OR” e entre os grupos foi empregado o “AND”. O processo de seleção dos artigos se deu em duas etapas: leitura dos títulos e dos resumos dos artigos encontrados; e, leitura do artigo na íntegra. Foram incluídos 13 estudos observacionais dos quais a maioria indicou que a prática de atividade pode reduzir os sintomas de depressão e ansiedade e melhorar a satisfação corporal e a autoestima das gestantes. Verificou-se que a prática de atividade foi negativamente associada a depressão e ansiedade na maioria dos estudos incluídos na presente revisão; e que atividade física foi positivamente associada a satisfação corporal e autoestima das gestantes.

Palavras-chave: atividade motora, bem estar psicológico, mal estar psicológico, gestantes, revisão.

## **ABSTRACT**

The present study seeks to synthesize the findings in the scientific literature on the association of physical activity with indicators of well-being and ill-being in pregnant women. This is a systematic review. Electronic literature searches were carried out on PubMed and Google Scholar. The terms were organized into three groups. In the first, terms related to physical activity were used, in the second group, terms referring to well-being and/or discomfort were included, and in the third group, the term pregnant was added. Within each group, the Boolean operator “OR” was used and between groups, “AND” was used. The article selection process took place in two stages: reading the titles and summaries of the articles found; and, reading the article in full. 13 observational studies were included, the majority of which indicated that practicing activities can reduce symptoms of depression and anxiety and improve body image and self-esteem in pregnant women. It was found that the practice of activity was derived from depression and anxiety in most of the studies included in the present review; and that physical activity was associated with body satisfaction and self-esteem in pregnant women.

**Keywords:** motor activity, psychological well-being, psychological ill-being, pregnant women, review.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>7</b>
<b>2 OBJETIVOS .....</b>	<b>9</b>
<b>3 MATERIAL E MÉTODOS .....</b>	<b>10</b>
<b>4 RESULTADOS .....</b>	<b>12</b>
<b>5 DISCUSSÃO .....</b>	<b>15</b>
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>17</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>10</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A gravidez é um estado fisiológico único que resulta em muitas alterações nas funções corporais, incluindo alterações celulares, metabólicas e hormonais (Eke et al., 2023). Esse estado induz múltiplas alterações fisiológicas que afetam os sistemas cardiovascular, hormonal e metabólico materno (Constantine, 2014). Além disso, a gravidez é considerada um período na vida da mulher de maior vulnerabilidade a transtornos mentais devido aos níveis elevados de estresse, falta de apoio social e resiliência reduzida (Naja et al., 2021). A depressão e a ansiedade são os transtornos mentais mais comuns relatados durante a gravidez e no período pós-parto (Alipour, Lamyian, Hajizadeh, 2012). Aproximadamente 15% a 22% das mulheres sofrem de depressão e 15% a 33% de ansiedade durante e no período pós-parto (Cai et al., 2022).

Os distúrbios mentais são caracterizados por sintomas clínicos que afetam as funções cognitivas, emocionais e comportamentais, podendo ocasionar uma disfunção psicológica, biológica e de desenvolvimento mental (APA, 2014). A prevenção de distúrbios mentais não depende apenas da ausência de mal-estar psicológico, mas também da presença de bem-estar. Segundo Rodriguez-Ayllon et al. (2021), o mal-estar psicológico (e.g. afeto negativo, ansiedade e depressão) representa sentimentos ou emoções desagradáveis que afetam o nível de funcionamento, bem como distúrbios psicológicos pré-clínicos e diagnosticados clinicamente; já o bem-estar psicológico (e.g. inteligência emocional, resiliência e afeto positivo) é a combinação de estados afetivos positivos e de funcionamento com ótima eficácia na vida pessoal e social.

O alcance do estado de completo bem-estar depende de diversos determinantes sociais, econômicos, ambientais, culturais, políticos, além dos fatores biológicos (Carvalho, 2013). Dentre esses fatores, pode-se destacar a atividade física que está relacionada não apenas à saúde do corpo, mas, sobretudo, ao bem-estar mental (Mourady et al., 2017).

Os benefícios da atividade física para a saúde da mulher no período gestacional e no pós-parto são reconhecidos pelo *Committee of the American College of Obstetrics and Gynecology* (ACOG, 2015). O ACOG (2015) recomenda que mulheres grávidas, na ausência de complicações médicas ou obstétricas, realizem 30 minutos ou mais de atividade física de intensidade moderada por dia. As recomendações brasileiras de atividade física (Brasil, 2021) orientam que se a gestante não apresentar contraindicações e preferir as atividades físicas moderadas, deve praticar, no mínimo, 150 minutos de atividade física por semana; e se a

gestante já era ativa antes da gestação e preferir as atividades físicas vigorosas, ela deveria praticar, no mínimo, 75 minutos de atividade física por semana (Brasil 2021).

Estudos de revisão evidenciaram os benefícios psicológicos do exercício físico para as gestantes (Cai et al., 2022; Sanchez-Polan et al., 2021; Nakamura et al., 2019; Davenport et al., 2018; Poudevigne; O'Connor, 2006; Da Costa et al., 2003). Davenport et al. (2018) sintetizaram a eficácia do exercício físico no pré-natal na redução das probabilidades de desenvolver DMG, GH E PE durante a gravidez e no período pós-parto. Os autores supracitados (Davenport et al., 2018; Poudevigne) identificaram que o “exercício físico no pré-natal não alterou as chances de depressão pós-parto ou a gravidade dos sintomas depressivos ou de ansiedade durante ou após a gravidez”, mas reduziu a probabilidade e a gravidade da depressão pré-natal.

Poudevigne e O'Connor (2006) apresentam evidências consistentes de que a atividade física é reduzida durante a gestação e que algumas das barreiras para a prática de atividade física durante a gravidez são a depressão, ansiedade e fadiga. Os autores supracitados (Poudevigne; O'Connor, 2006) relataram a necessidade de compreender melhor as relações entre esses fatores com a atividade física durante a gestação, e, destacam que pouco se sabe sobre os mecanismos que causam os distúrbios de humor na gravidez. Da Costa et al. (2003) evidenciaram que as gestantes que praticavam atividades físicas, no primeiro e segundo trimestre relataram apresentar menos depressão, aborrecimentos diários, estado de ansiedade e estresse específico da gravidez; já as gestantes que se exercitaram no terceiro trimestre relataram menos ansiedade no trimestre em comparação com as que não praticaram atividades físicas.

Diante do exposto, o presente estudo busca sintetizar os achados da literatura científica sobre a relação entre atividade física e indicadores de bem-estar e/ou mal-estar psicológico em gestantes. Essa análise é fundamental para embasar práticas clínicas e políticas públicas direcionadas à saúde mental durante a gestação. Espera-se, assim, identificar padrões, lacunas e áreas para futuras investigações, contribuindo para a promoção de atividade física durante a gravidez. Ao considerar diferentes contextos culturais, a revisão pretende enriquecer a compreensão dos fatores que influenciam a saúde mental das gestantes, visando ao bem-estar integral das mulheres.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

Sintetizar os achados na literatura científica sobre a associação da atividade física com os indicadores de bem-estar e/ou mal estar psicológico em gestantes.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Descrever os aspectos metodológicos dos estudos incluídos na revisão;
- Resumir os achados sobre a relação da atividade física com os indicadores de bem-estar e/ou mal estar psicológico em gestantes.

### 3 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão sistematizada, caracterizada pela inclusão de um ou mais elementos da revisão sistemática, na ausência de condições necessárias para a realização de uma revisão sistemática (Grant; Booth, 2009). Apesar de não ser uma exigência para elaboração desse tipo de revisão, foram empregados os *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* - PRISMA (Galvão, 2015). Esta revisão não possui um protocolo publicado e não foi registrado no PROSPERO.

Esta revisão incluiu estudos que atenderam aos seguintes critérios de elegibilidade, organizados pela estrutura PICOS: População - mulheres gestantes; Intervenção/exposição - a exposição foi a atividade física; Comparador - não foi incluído; Desfechos - bem estar ou mal estar; Design de estudo - estudos observacionais que analisaram a associação entre atividade física e indicadores de saúde mental (bem-estar ou mal-estar mental) em gestantes.

Na base de dados da literatura, contemplando os estudos publicados até março de 2024, foram realizadas no *National Library of Medicine's* (PubMed) e no Google Acadêmico. Os descritores foram selecionados do *Medical Subject Headings* (MeSH) dos Descritores de Saúde (DeCS). A organização dos termos de busca foi organizada de acordo com a estrutura PICOS.

Foram organizados três grupos de comandos para a busca nas bases de dados. No primeiro grupo foram utilizados os termos relacionados à atividade física (“*physical activities*”, “*physical activity*”, “*motor activity*”, *exercise*). No segundo grupo foram incluídos os termos referentes aos indicadores de bem estar ou mal estar (*ill-being, depression, anxiety, stress, distress, mental health, well-being, self-image, satisfaction, happiness*). No terceiro grupo foram adicionados os termos sobre gestante (*pregnant, pregnancy*). Dentro de cada grupo foi utilizado “OR” e entre os grupos foi empregado o “AND”.

O processo de seleção dos artigos se deu em três etapas. A primeira consistiu na leitura dos títulos e dos resumos dos artigos encontrados. Em seguida, em caso de falta de clareza na descrição do estudo através do resumo, foi realizada a leitura do artigo na íntegra, avaliando-se a coerência com os critérios de elegibilidade, e por fim, a seleção final dos estudos incluídos.

Após a busca nos bancos de dados, uma planilha do Excel foi utilizada para organização dos títulos dos estudos e seleção dos artigos para leitura na íntegra. Posteriormente, os dados foram utilizados na triagem para verificação da existência de estudos duplicados, divergências com os critérios de elegibilidade e auxílio na tomada de decisão para inclusão dos estudos. As referências foram organizadas e formatadas manualmente (sem auxílio de software específico para essa finalidade), com auxílio apenas de função do Microsoft - Word para a organização.

Para a extração dos dados, foi elaborada uma tabela em Microsoft - Word, com as informações presentes nos estudos. Os dados extraídos foram: autor, ano de publicação, local, tamanho amostral, idade/faixa etária, instrumentos, medidas e resultados dos estudos.

#### 4 RESULTADOS

Foram incluídos 13 estudos na revisão, sendo sete transversais. Conforme observado na tabela 1, cinco estudos foram realizados em cidades brasileiras. O ano de publicação dos estudos incluídos variou de 2008 a 2022. O tamanho da amostra variou de 31 a 1.447 gestantes. A faixa etária das gestantes variou de 16 a 45 anos. Em três estudos observou-se que as gestantes apresentavam alguma condição de risco a saúde, por exemplo, sintomas depressivos na gravidez (Szegda et al., 2018); obesidade (Wit et al., 2015), alto risco, sendo definido como qualquer condição médica ou obstétrica relacionada à gravidez, com um risco real ou potencial para a saúde ou bem-estar da mãe ou do feto e requer cuidados especializados (Moraes et al., 2015).

Tabela 1. Síntese das características metodológicas dos estudos revisados.

<b>Autor (ano)</b>	<b>País</b>	<b>n</b>	<b>Idade/ Faixa etária (anos)</b>	<b>Delineamento do estudo</b>
Miranda et al. (2022)	Fortaleza, Brasil	109	18 a 40	Transversal
Rodriguez-Ayllon et al. (2021)	Granada, Espanha	124	32,9 ± 4,7	Transversal
Szegda et al. (2018)	EUA	820	16 a 40	Coorte
Campolong et al. (2017)	EUA	578	18 a 45	Coorte
Mourado et al. (2017)	Beirute, Líbano	141	>18	Transversal
Pullman, Zaitsoff, Cobb (2017)	EUA e Canadá	67	28,4 ± 4,7	Longitudinal
Padmaprya et al. (2016)	Singapura	1.144	≥ 18	Coorte
Petrovic et al. (2016)	Kraljevo, Sérvia	200	28,1 ± 5,3	Transversal
Moraes et al. (2015)	Goiânia, Brasil	375	19 a 55	Transversal
Silva; Cavalcante (2015)	Maceió, Brasil	74	25,8 ± 5,8	Transversal
Wit et al. (2015)	Austrália, Bélgica, Irlanda, Itália, Polônia, Espanha e Holanda	98	31,6 ± 5,8	Coorte
Takahasi et al. (2013)	São Luís, Brasil	1.447	20 a 34	Transversal
Teixeira et al. (2008)	São Paulo e São Caetano do Sul, Brasil	31	>18	Retrospectivo

A Tabela 2 apresenta uma síntese dos instrumentos, das medidas e dos resultados dos estudos incluídos na revisão. Observou-se que apenas dois estudos utilizaram acelerômetros (Rodriguez-Ayllon et al., 2021; Wit et al., 2015) para avaliar a atividade física. Os demais utilizaram instrumentos subjetivos, sendo que três não informaram o nome do questionário (Pullman, Zaitsoff, Cobb, 2017; Petrovic et al., 2016; Moraes et al., 2015). O *Pregnancy Physical Activity Questionnaire* (PPAAQ) e o *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) foram os instrumentos mais utilizados.

Apenas quatro estudos (Rodriguez-Ayllon et al., 2021; Pullman Zaitsoff; Cobb, 2017; Wit et al., 2015; Teixeira et al., 2008) avaliaram alguma medida do bem estar psicológico. A maioria dos estudos incluíram alguma medida de mal estar psicológico, exceto Pullman Zaitsoff; Cobb (2017) e Teixeira et al. (2008). Observou-se que depressão e ansiedade foram as medidas mais avaliadas.

Verificou-se que a atividade física não foi estatisticamente associada a maioria das medidas de bem estar psicológico avaliadas nos estudos incluídos na presente revisão. Apenas satisfação corporal e autoestima foi positivamente associada a atividade física. De modo geral, identificou-se que a atividade física foi negativamente associada a depressão e ansiedade.

Tabela 2. Síntese das medidas, instrumentos e resultados dos estudos revisados.

<b>Autor (ano)</b>	<b>AF</b>	<b>Instrumentos Bem estar</b>	<b>Mal estar</b>	<b>Resultados</b>
Miranda et al. (2022)	QAFG		Ansiedade: STAI (versão curta)	-
Rodriguez-Ayllon et al. (2021)	Acelerômetro triaxial Actigraph	Atenção emocional (TMMS-A) Clareza emocional (TMMS-C) Regulação emocional (TMMS-R) Resiliência (CD-RISC) Afeto positivo (PANAS-T)	Afeto negativo: PANAS-T Ansiedade: STAI-T Depressão: CES-D	Bem estar: 0 Afeto negativo: 0 Ansiedade: 0 Depressão: -
Szegda et al. (2018)	PPAAQ		Depressão: EPDS	0
Campolong et al. (2017)	PPAAQ		Depressão: EPDS	-
Mourady et al. (2017)	PPAAQ		Depressão: ZSRDS	-
Pullman, Zaitsoff; Cobb (2017)	Questionário online	Satisfação corporal: Questionário online		+
Padmaprya et al. (2016)	IPAQ		Depressão: EPDS Ansiedade: STAI-Y	- -
Petrovic et al. (2016)	Questionário		Depressão: BDI Ansiedade: Zung-SAS	- -
Moraes et al. (2015)	Questionário		Depressão: HADS	-
Silva; Cavalcante (2015)	IPAQ (versão curta)		Presença de transtorno mental comum: SRQ	0
Wit et al. (2015)	Acelerômetro triaxial Actigraph	Bem estar: Índice de bem-estar da OMS	Humor deprimido Preocupações: CWS	0
Takahasi et al. (2013)	IPAQ (versão curta)		Depressão: CES-D; EPDS Ansiedade: BAI; STAI-Y Estresse: EEP	Depressão: 0 Ansiedade: - Estresse: 0
Teixeira et al. (2008)	IPAQ (versão curta)	Imagem corporal: BSQ Autoestima: <i>Janis-Field JFS</i>		0 +

Legenda: QAFG - Questionário de Atividade Física na Gestação; STAI - Inventário de Ansiedade Traço-Estado STAI; PPAAQ - *Pregnancy Physical Activity Questionnaire*; CD-RISC - Connor-Davidson Resilience Scale; PANAS-T - the Positive and Negative Affect Schedule-Trait; TMMS-A - Trait Meta-Mood Scale-Emotional Attention; TMMS-C - the Trait Meta-Mood Scale-Emotional Clarity; TMMS-R - Trait Meta-Mood Scale-Emotional Regulation; EPDS - Escala de Depressão Pós-parto de Edimburgo; ZSRDS - *Zung Self-Rating Depression Scale*; HADS - Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão; IPAQ - *International Physical Activity Questionnaire*; SRQ - *Self-Reporting Questionnaire*; BDI - Inventário de Depressão de Beck; Zung-SAS - Zung Self-Rating Anxiety Scale; CWS - Escala de Preocupação de Cambridge; CES-D - Escala de rastreamento populacional para depressão; BAI - Escala de Ansiedade de Beck; EEP - Escala de Estresse Percebido; BSQ - *Body Shape Questionnaire*; JFS - *Feelings of Inadequacy Scale*; 0 - não associado; (-) associação negativa; (+) associação positiva.

## 5 DISCUSSÃO

O presente estudo buscou sintetizar os achados na literatura científica sobre a associação da atividade física com indicadores de bem estar e mal estar psicológico em mulheres gestantes. De modo geral, os estudos observacionais têm discutido mais a relação da atividade física com os indicadores de mal-estar (depressão e ansiedade) em gestantes do que com os indicadores de bem-estar psicológico. O presente estudo observou que a prática de atividade física foi negativamente associada a menores sintomas depressivos e de ansiedade. Além disso, a atividade física foi positivamente associada a satisfação corporal e autoestima.

Metanálises recentes examinaram o impacto da atividade física habitual na saúde mental materna e relataram o efeito positivo do exercício pré-natal na depressão pré-natal, mas não na ansiedade ou na depressão pós-parto (Davenport et al., 2018; Nakamura et al., 2019). Rodriguez-Ayllon et al. (2021) identificou que a prática de atividade física moderada a vigorosa está associada à diminuição dos sintomas de depressão na gravidez. Rauff e Downs (2011) sugeriram que a melhoria na imagem corporal pode ser um fator mediador da relação positiva entre atividade física regular e redução da depressão ou sintomas depressivos durante a gravidez.

A prática regular de atividade física aumenta a expressão de fatores neurotróficos, como o fator Neurotrófico derivado do Cérebro (BDNF), que normalmente é baixo em pessoas deprimidas (Xie et al., 2012). Este fator é responsável pela neuroproteção, neurogênese e plasticidade sináptica. O exercício físico também aumenta a disponibilidade de serotonina e noradrenalina, regula a atividade do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA) e reduz a produção de citocinas inflamatórias (Xie et al., 2012). Além disso, estimula a produção do hormônio do crescimento e do fator de crescimento semelhante à insulina, que regula o sono, a função cognitiva e o humor (Kołomańska-Bogucka, Mazur-Bialy, 2019; Gujral et al., 2017; Xie et al., 2012).

Apesar da maioria dos estudos explorarem a relação da atividade física com indicadores de mal-estar psicológico em gestantes, algumas pesquisas apontam a associação da atividade física com fatores psicossociais (autoestima e imagem corporal). Teixeira et al. (2008) compararam a autoestima e a imagem corporal de gestantes de acordo com o nível de atividade física, e concluíram que as gestantes consideradas ativas, participantes de atividade física estruturada, possuem uma autoestima melhor em comparação às gestantes irregularmente ativas, porém não houve associação entre o nível de atividade física e a imagem corporal das gestantes. Pullmer, Zaitsoff e Cobb (2017) investigaram a satisfação corporal e a força do hábito

(comer de forma saudável e atividade física regular) durante a gravidez, sugerindo que a força do hábito (pontuações mais altas indicam hábitos mais fortes) relacionado à saúde em mulheres em idade reprodutiva pode oferecer proteção contra níveis baixos de satisfação corporal durante a gravidez.

Embora a prática de atividades físicas muitas vezes aumente o bem-estar psicológico, também pode ter efeitos negativos sobre o bem-estar psicológico em certos contextos e circunstâncias. Por exemplo, quando as pessoas não experimentam aumento de competência física, a atividade física pode ter um efeito negativo no autoconceito físico, que por sua vez pode impactar negativamente no bem-estar psicológico. Portanto, uma possível explicação para as associações que não foram significativas pode ser que mudanças na aparência percebida e na competência percebida durante a gravidez podem mediar o papel positivo que a atividade física geralmente atua no bem-estar psicológico.

O presente estudo apresenta algumas limitações, pois só foram utilizadas duas bases de dados para a busca eletrônica da literatura e não foram aplicados instrumentos para avaliar a qualidade da evidência dos estudos incluídos na revisão. Também não foram realizadas busca e seleção pareadas, de modo que essas etapas foram feitas apenas por uma revisora. Em contrapartida, foram utilizados descritores em língua portuguesa nas estratégias de busca, de modo que não foram encontrados outros estudos de revisão em território nacional brasileiro, o que indica que o ineditismo deste estudo para sintetizar a associação da atividade física com os indicadores de bem estar e mal estar psicológico em gestantes.

Recomenda-se a realização de mais estudos sobre a temática. A maioria dos estudos incluídos na presente revisão não possuía qualquer tipo de padronização quanto ao tipo de atividades avaliadas, limitando-se a defini-las como atividades físicas de lazer. Torna-se assim praticamente impossível comparar os resultados dos estudos, de modo que a discussão dos resultados se torna basicamente descritiva. Ao orientar a gestante quanto à atividade física durante a gravidez, é necessário mencionar a frequência, intensidade e duração de tais atividades. Sugere-se também a realização de mais pesquisas que contemplem outros indicadores de saúde mental. Também é importante a realização de pesquisas que identifiquem e implementem estratégias de intervenção.

## **6 CONCLUSÃO**

Verificou-se que a prática de atividade foi negativamente associada a depressão e ansiedade na maioria dos estudos incluídos na presente revisão; e que satisfação corporal e autoestima foi positivamente associada a atividade física. Portanto, é recomendável que os profissionais de saúde promovam atividade física para mulheres durante e após a gravidez para promover o bem estar psicológico e reduzir o mal estar psicológico.

## REFERÊNCIAS

ACOG Committee Opiniónn. Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. **Obstetrics and Gynecology**, v. 126, n. 6, p. e135-42, 2015.

ALIPOUR, Z.; LAMYIAN, M.; HAJZADEH, E. Anxiety and fear of childbirth as predictors of postnatal depression in nulliparous women. **Women Birth**, v. 25, n. 3, p. e37-43, 2012.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5a ed. Dados eletrônicos. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília, DF: MS, 2021.

CAI, Y. et al. Psychological status during the second pregnancy and its influencing factors. **Patient Prefer Adherence**, v. 16, p. 2355-2363, 2022.

CAMPOLONG, K. et al. The association of exercise during pregnancy with trimester-specific and postpartum quality of life and depressive symptoms in a cohort of healthy pregnant women. **Arch Womens Ment Health**, v. 21, n. 2, p. 215-224, 2017.

CARVALHO, AI. **Determinantes sociais, econômicos e ambientais da saúde**. In: FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. A saúde no Brasil em 2030 - prospecção estratégica do sistema de saúde brasileiro: população e perfil sanitário [online]. Rio de Janeiro: Fiocruz/Ipea/Ministério da Saúde/Secretaria de Assuntos Estratégicos da Presidência da República, v. 2. p. 19-38, 2013.

COSTANTINE, M. M. Physiologic and pharmacokinetic changes in pregnancy. **Front Pharmacol**, v. 5, n. 65, p. 1-5, 2014.

DA COSTA et al. Self-reported leisure-time physical activity during pregnancy and psychological well-being. **Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology**, v. 24, p. 111-119, 2003.

DAVENPORT, M. H. et al. Impact of prenatal exercise on both prenatal and postnatal anxiety and depressive symptoms: a systematic review and meta-analysis. **British Journal of Sports Medicine**, v. 52, n. 21, p. 1376-1385, 2018.

EKE, A. C. et al. Physiologic changes during pregnancy and impact on small-molecule drugs, biologic (monoclonal antibody) disposition, and response. **J Clin Pharmacol**, 63 Suppl 1(Suppl 1):S34-S50, 2023.

GALVÃO, T. F; PENSANI, S; HARRAD. A. Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA. **Revista Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 24, n. 10, p. 335-342, 2015.

GRANT, Maria J.; BOOTH, Andrew. A typology of reviews: an analysis of 14 review types and associated methodologies. **Health Information & Libraries Journal**, v. 26, n. 2, p. 91-108, 2009.

GUJRAL, S. et al. Exercise effects on depression: possible neural mechanisms. **Gen Hosp Psychiatry**, v. 49, p. 2-10, 2017.

KOŁOMAŃSKA-BOGUĆKA, D.; MAZUR-BIALY, A. I. Physical activity and the occurrence of postnatal depression-a systematic review. **Medicina (Kaunas)**, v. 55, n. 560, 2019.

MIRANDA, L. A. et al. Exercise and physical activity levels and associated factors among high-risk pregnant women. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 44, n. 4, p.360-368, 2022.

MORAES, E. V.; CAMPOS, R. N.; AVELINO, M. M. Depressive symptoms in pregnancy: the influence of social, psychological and obstetric aspects. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 38, n. 6, p. 293-300, 2016.

MOURADY, D. et al. Associations between quality of life, physical activity, worry, depression and insomnia: A cross-sectional designed study in healthy pregnant women. **PLoS One**, v. 12, n. 5, p. e0178-181, 2017.

NAJA, S. et al. Screening for antenatal depression and its determinants among pregnant women in Qatar: revisiting the biopsychosocial model. **BMC Pregnancy Childbirth**, v. 21, n. 1, p. 1-12, 2021.

NAKAMURA, A. et al. Physical activity during pregnancy and postpartum depression: Systematic review and meta-analysis. **J Affect Disord**, v. 246, p. 29-41, 2019.

PADMAPRIYA, N. et al. Association of physical activity and sedentary behavior with depression and anxiety symptoms during pregnancy in a multiethnic cohort of Asian women. **Arch Womens Ment Health**, v. 19, n. 6, p. 1119-1128, 2016.

PETROVIC, D. et al. Association between walking, dysphoric mood and **anxiety** in **late** pregnancy: A cross-sectional study. **Psychiatry Research**, v. 246, p. 360-363, 2016.

POUDEVIGNE, M. S.; O'CONNOR, P. J. A review of physical activity patterns in pregnant women and their relationship to psychological health. **Sports Medicine**, v. 36, n. 1, p. 19-38, 2006.

PULLMER, R.; ZAITSOFF, S.; COBB, R. Body satisfaction during pregnancy: the role of health-related habit strength. **Maternal and Child Health Journal**, v. 22, n. 3, p. 391-400, 2017.

RAUFF, E. L.; DOWNS, D. S. Mediating effects of body image satisfaction on exercise behavior, depressive symptoms, and gestational weight gain in pregnancy. **Ann Behav Med**, v. 42, p. 381-90, 2011.

RODRIGUEZ-AYLLON, M. et al. Associations of physical activity, sedentary time, and physical fitness with mental health during pregnancy: The GESTAFIT project. **J Sport Health Sci**, v. 10, n. 3, p. 379-386, 2021.

SÁNCHEZ-POLÁN, M. et al. Exercise during pregnancy and prenatal depression: a systematic review and meta-analysis. **Front Physiol**, v. 12, p. 640024, 2021.

SILVA, K G M; CAVALCANTE NETO, J L. Fatores associados ao transtorno mental comum e níveis de atividade física em gestantes. **R. bras. Ci. e Mov.**, v. 23, n. 2, p. 113, 2015

SZEGDA, K. et al. Physical activity and depressive symptoms during pregnancy among Latina women: a prospective cohort study. **BMC Pregnancy Childbirth**, v. 18, n. 1, p. 252, 2018.

TAKAHASI E.H.M. et al. Mental health and physical inactivity during pregnancy: a cross-sectional study nested in the BRISA cohort study. **Cad. Saúde Pública**, v. 29, n. 8, p. 1583-1594, 2013.

TEIXEIRA, P. C.; MATSUDO, S. M. M.; ALMEIDA, V. S. Auto-estima e imagem corporal de gestantes de acordo com o nível de atividade física. **R. bras. Ci e Mov**, v. 16, n. 1, p. 57-65, 2008.

WIT et al. Physical activity, depressed mood and pregnancy worries in European obese pregnant women: results from the DALI study. **BMC Pregnancy and Child birth**, v. 15, n.158, 2015.

XIE, Y. et al. The effects and mechanisms of exercise on the treatment of depression. **Front Psychiatry**, v. 12, n. 705559, 2021.