



**NATHALIA CAVALCANTE SILVA**

**O EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO**

**PORTO VELHO**

**2021**

**NATHALIA CAVALCANTE SILVA**

## **O EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO**

Artigo apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário São Lucas 2021, como requisito parcial para obtenção do título Bacharel em Educação Física.

**Orientadora:** Profa. Esp. Naiara Trivério Camacho

**PORTO VELHO**

**2021**

## O EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO

**Nathalia Cavalcante SILVA<sup>1</sup>; Naiara Trivério CAMACHO<sup>2</sup>**

1. Centro Universitário São Lucas – E-mail: nathaliacavalcantes@outlook.com
2. Centro Universitário São Lucas- E-mail: naiara.camacho@saolucas.edu.br

**RESUMO:** Durante os nove meses de gestação, o corpo da mulher passa por inúmeras transformações e modificações físicas, psicológicas e fisiológicas, por isso é um momento importante da vida da mulher. Fisicamente ocorre o ganho de peso corporal mês a mês, fisiologicamente ocorrem alterações nos sistemas cardiovasculares, respiratório e gastrointestinal. Durante esse processo é necessário cuidados para a saúde do bebê e da mãe, o exercício físico na gestação surge como uma prática benéfica para auxiliar nesse processo de modificações. Mediante exposto a pesquisa tem por objetivo analisar os benefícios da prática do exercício físico no período gestacional. Para isso, foi realizado uma pesquisa bibliográfica nos seguintes indexadores: Scielo, Lilacs e Google Acadêmico, levando em consideração estudos que foram publicados no intervalo de 2010 a 2020, utilizando as seguintes palavras chaves “Gestação”, “Exercício Físico”, “Atividade física”, e foram selecionados 8 artigos para leitura na íntegra sobre os benefícios da prática do exercício físico na gestação. Como resultados, foram encontrados evidências dos benefícios do exercício físico na gestação: controle do ganho de peso, diminuição das dores, melhoria da saúde, qualidade de vida, auxílio na hora da expulsão, fortalecimento da musculatura pélvica, melhoria do equilíbrio, conforto, menor incidência de cesárias, controle do diabetes mellitus, melhorias das dores lombares e outros.

**PALAVRAS-CHAVE:** Gestação. Exercício físico. Atividade física.

### INTRODUÇÃO

A gestação é um período de muita importância na vida de uma mulher. Durante os nove meses o corpo se transforma para suprir as necessidades do feto e para o momento do parto e, com isso, ocorrem mudanças significativas como, alterações hormonais, ganho de peso, modificações fisiológicas do sistema respiratório, cardiovascular e gastrointestinal além de lesões dermatológicas.

O organismo feminino durante a gestação necessita de uma série de cuidados especiais para a manutenção da saúde em geral. Pensando nisso, desde o início da gravidez, a mulher precisa fazer exames, consumo de vitaminas que auxiliem no desenvolvimento fetal, alimentação saudável e balanceada e prática de exercício físico (BUENO, et al, 2016).

A prática do exercício físico, durante o período gestacional, deve ser recomendada por profissionais de saúde envolvidos no pré-natal e coordenada por um Educador Físico. A atividade física é reconhecida desde 2002 como uma atividade segura para gestantes saudáveis e sem contraindicações médicas, pelo American College of Obstetricians and Gynecologists (SURITA, et al, 2014).

SURITA et al. (2014), defende que o exercício físico deve ser visto como um investimento durante e após a gestação, pois esse colabora para a saúde da mulher, desenvolvendo uma função preventiva para comorbidades que, se, apresentadas durante o período gestacional podem ser fatores de risco para a vida futura.

O exercício físico atua como controlador de ganho de peso excessivo no período gestacional e é importante para a manutenção do corpo no pós-parto, tornando-o mais efetivo metabolicamente para a retomada do preparo físico em que a mulher se encontrava antes da gravidez (NASCIMENTO, et al, 2014).

O exercício física se torna essencial durante a gestação, praticar exercício físico proporciona benefícios diretos para a gestante, como melhoria da sensibilidade, a insulina, ampliação do equilíbrio muscular, controle da gordura corporal, melhora da circulação sanguínea e controle glicêmico e auxilia na diminuição das dores lombares e riscos durante o parto, além de favorecer ao parto vaginal. (RODRIGUES et al, 2008).

Durante o período gestacional é importante que a gestante esteja atenta aos benefícios que a atividade física proporciona, fortalecendo a musculatura pélvica, reduzindo a prevalência das dores do parto,

elevando a autoestima, controle do ganho de peso, melhoria das condições nutricionais do feto e reduz a prevalência de prematuros ou cesáreas. (BATISTA et al, 2003).

Estudos apontam que mulheres fisicamente ativas em relação a mulheres sedentárias, na gravidez, têm maiores chances de ter um parto natural e mais rápido. Os estudos também relatam que, em mulheres fisicamente ativas durante a gestação, o trabalho de parto acontece antes das 40 semanas mas, que isto, não significa que o feto nasce prematuro, apenas nasce a termo (37 semanas à 40 semanas), sem complicações que indiquem sofrimento fetal, como a presença de mecônio e bradicardia (FONSECA & ROCHA, 2012).

O exercício aeróbico é o mais praticado entre as gestantes. A caminhada e as atividades aquáticas são na maioria das vezes escolhidas por serem de baixo impacto e de fácil execução. Segundo Carmo (2018) é recomendado o mínimo de 30 minutos de exercício físico por dia durante a gestação, o que promove baixo risco para diabetes gestacional, pré-eclâmpsia e ganho de peso excessivo.

Com base no exposto, este trabalho tem o objetivo de analisar os benefícios do exercício físico na gestação.

## **MATERIAL E MÉTODO**

Procurando alcançar os objetivos desta pesquisa o método de revisão bibliográfica, caracterizando-se como qualitativa. A coleta de dados foi feita nas bases da Scielo, Google Acadêmico e Lilacs, utilizando artigos de revisão bibliográfica e pesquisa de campo publicados no período do ano de 2010 à 2020. As palavras-chaves utilizadas foram: gestação; exercício físico e atividade física.

Foi adotado como critério de inclusão: pesquisas em língua portuguesa, espanhola e língua inglesa, que abordassem a temática de exercício físico e gestação. Foram critérios de exclusão pesquisas que

fossem do período temporal inferior ao adotado e que apresentassem apenas título e resumo na base de dados, além dos artigos bloqueados.

Com a soma de todas as bases de dados foram encontrados 121 artigos. Alguns eram repetidos e não se adequavam nos critérios de inclusão do presente trabalho. Foram selecionados 59 artigos para leitura do resumo e após a leitura do resumo foram selecionados 8 artigos para a leitura na íntegra.

Os artigos foram organizados de acordo com os benefícios encontrados e os tipos de exercício, análise e comparação entre grupos feitas em cada pesquisa, citados por ordem temporal de cada estudo e interpretados de acordo com o objetivo dessa pesquisa: analisar os benefícios do exercício físico no período gestacional.

## **RESULTADOS**

Foi elaborado um quadro com os artigos selecionados para essa pesquisa, elencando os autores, anos e resultados da pesquisa. O quadro 1 informa os benefícios do exercício físico na gestação.

**Quadro 1. Benefícios do exercício físico na gestação.**

AUTORES/ ANO	RESULTADOS
Pontes et al. 2018	Benefícios: auxílio na prevenção do aumento de massa corpórea, diminuição do desenvolvimento de diabetes mellitus, melhora na condição física e estresse.
Luiz et al. 2017	Prática da musculação: melhora do estado geral de saúde e capacidade funcional e diminuição da dor. Hidroginástica: menores resultados sobre os domínios de saúde e melhora da capacidade funcional.
Blaque et al. 2017	Os principais benefícios encontrados foram o controle do aumento de peso, comparando o peso das mães praticantes de atividade física e sedentárias. A diferença de ganho foi de 8,28 kg para as praticantes e ganho de 11,17kg para as sedentárias.
Acencio et al. 2017	A pesquisa apontou como benefícios dos exercícios físicos uma melhora do sistema cardiovascular, melhora da circulação sanguínea, melhora da utilização e captação de O <sup>2</sup> . A pesquisa afirmou que os exercícios aquáticos são mais indicados para mulheres grávidas.
Fernandes & Santos, 2016.	Método PILATES para fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico e principalmente o períneo.
Velloso, 2015.	O exercício físico é essencial na gestação, como benefícios foram encontrados: diminuição do risco de diabetes gestacional, ajudar na prevenção das varizes, controle do peso corporal, controle da pressão arterial, prevenção das varizes, melhora da postura, diminuir lombalgia e recuperação pós-parto e outros.
Stumm, 2013.	A pesquisa encontrou os seguintes resultados como benefícios: melhora no ganho de força abdominal na hora do parto, menor obtenção de peso, diminuição da incidência de cesárias, redução ou ausência de dores na lombar, facilidade na hora da expulsão da criança, reduz a pressão sanguínea, ajuda no controle da diabetes melito gestacional, melhora na capacidade física e outros.
Silveira et al. 2012	Benefícios: aumento da chance de partos normais entre as gestantes que praticam atividade física, a pesquisa observou maior número de partos vaginais em relação as praticantes de exercício e participantes inativas.

Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

**DISCUSSÃO**

Durante o período gestacional são muitas as modificações que acometem as gestantes, modificações físicas, modificações psicológicas, modificações sociais e modificações fisiológicas. Fisicamente ocorre o ganho de peso, inchaço e dores nos seios. Psicologicamente ocorrem modificações no humor, sentimento de alegria, tristeza, choro, preocupação e outros.

O exercício físico surge como um aliado na melhoria das modificações que são causadas pela gestação, proporcionando inúmeros benefícios para a gestante e para o feto.

Com essa pesquisa é possível à

comprovação de que o exercício físico praticado durante o período gestacional proporciona inúmeros benefícios para a gestante e para o bebê. Os benefícios proporcionados para a mãe, citados na pesquisa foram: melhora da capacidade funcional, melhora da saúde, diminuição de dores, bem-estar físico, controle do ganho de peso, facilidade na hora da expulsão do bebê, chance de partos vaginais, melhora do equilíbrio e conforto.

Carmo (2018), com o intuito de verificar os benefícios que são proporcionados pelo exercício físico praticado na gestação, há como respostas fatores para saúde e qualidade de vida, além de benefícios para a gestante bem como para o feto. É consentido pelo autor da pesquisa

que há poucas especificações sobre os benefícios que são proporcionados para o feto devido essa prática.

Por outro lado, Silva et al. (2020), observando a influência da prática de exercício físico para a mãe e para o bebê, encontrou resultados mais satisfatórios em sua pesquisa, tais como melhorias dos sintomas gravídicos tanto para a mãe e para o bebê, observou melhorias nos fatores físicos, psicológicos, fisiológicos e outros.

Cella et al. (2018), pela mesma razão acrescenta que inúmeros são os benefícios proporcionados pela atividade física durante a gestação, auxiliando para uma gravidez saudável e plena, possibilitando mudanças de hábitos no estilo de vida da mulher, promovendo saúde, qualidade de vida, prevenindo doenças e melhoria da dor lombar que ocasiona insônia e outros. Todas as pesquisas possuem resultados satisfatórios quando comparada uma com as outras, enfatizando que o exercício físico praticado durante a gestação pode auxiliar para uma gestação de forma saudável e sem riscos, desde que sejam praticadas com supervisão, acompanhamento e de forma segura.

Além do mais, é necessário que o exercício praticado durante a gestação tenha liberação do médico e que seja acompanhada por um profissional adequado, além de necessário todos os cuidados necessários durante a prática.

Velloso et al (2015), observou as respostas da mãe e do feto que foram resultados da prática de exercício físico e teve como resultados que o exercício praticado de forma moderada pode ser benéfico para a mãe e para o bebê, além de resultados do exercício aeróbico representado na forma de caminhada, e de resistência praticados em dias alternados serem benéficos para ambos.

Por sua vez, Alves et al. (2018), traz em sua pesquisa resultados mais relevantes acerca dos resultados da atividade física em relação ao crescimento de crianças, a atividade física pode ajudar para o desenvolvimento dos prematuros, além de conformar o crescimento dos tecidos,

especificamente o muscular, tecido ósseo e tecido adiposo e exercer influência ao longo da vida.

Acencio et al. (2017), observou os benefícios fisiológicos resultantes da prática do exercício físico, consentindo que os exercícios podem beneficiar o sistema cardiovascular, pois o coração da gestante necessita estar apto a ejetar grandes quantidades sanguíneas para o seu organismo e para a placenta que fornece nutrição para o organismo em formação do feto. A circulação sanguínea, visto que ocorre o aumento de até 50% do volume de sangue presentes na circulação da mulher. E favorecimento do transporte, utilização e captação do oxigênio, pois ocorre o aumento do débito cardíaco.

Outra observação de importância foi a prevenção do surgimento de diabetes gestacional e redução da taxa da glicose. Como recomendação citou-se o exercício realizado na água, pois em ambiente aquático o corpo excreta o excesso de água e sódio que provocam retenção de líquido e colaboram para o aumento da pressão arterial.

Já Souza et al. (2019), verificou os níveis de atividade física de gestantes que eram atendidas em uma UBS, a pesquisa teve resultados que podem ser levados em considerações, sendo eles: controle do ganho de peso, diminuição do desconforto musculoesquelético e melhoria no funcionamento cardiovascular. Mas o autor cita que é necessário o incentivo de programas que estimulem e oriente para a prática durante a gestação, visto que é nesse momento que a mulher tem um acompanhamento médico constante, logo a recomendação durante o pré-natal seria indispensável.

Por outro lado, Fernandes & Santos (2016), traz como beneficiador o método Pilates, no que diz respeito ao fortalecimento do assoalho pélvico na gestação, a importância desse grupo de músculos está na sustentação dos órgãos e do feto durante as modificações causadas semanalmente pelo processo gravídico. Podendo ainda este método ser utilizado para o fortalecimento da

musculatura perineal e prevenção de disfunções como a incontinência urinária.

Nascimento et al. (2014), traz recomendações a respeito da prática, como por exemplo, incrementar a saúde materna, ajudar no controle de ganho de peso mês a mês, ajudar nos desconfortos durante a gestação e do parto e ajudar no retorno pós parto.

## CONCLUSÃO

Em suma, é possível concluir que a prática do exercício físico durante o período gestacional traz inúmeros benefícios para a mãe e para o feto, foram citados alguns dos benefícios, tais como: controle do ganho de peso, melhoria da saúde, diminuição das dores, auxílio no parto, qualidade de vida, manutenção da capacidade cardiorrespiratória, facilidade na hora da expulsão do bebê, bem-estar e outros.

Ademais, é possível observar que algumas gestantes sabem da importância da prática do exercício físico e outras não, então é necessário que tenham incentivos e recomendações por parte dos profissionais

envolvidos no pré-natal, principalmente.

Desse modo, é necessário mais estudos acerca do tema proposto, que tragam temas a cerca de exercícios físicos de alta intensidade durante o período gestacional.

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus, por ter me sustentado durante essa longa jornada acadêmica e ter concedido a sabedoria necessária para o desenvolvimento deste trabalho de conclusão de curso. Em seguida à minha família, agradeço aos meus pais por serem meus pilares na construção da minha educação, moral e ética para vida, e por serem os principais motivadores dessa caminhada. Ao meu esposo por ser meu braço direito em todo decorrer da vida acadêmica e pelo apoio que me presta em todos os momentos não importando a situação. Aos meus irmãos e meu filho que são os motivos da minha felicidade. Para finalizar, agradeço a minha orientadora Naiara Trivério Camacho, por todo tempo e esforço dedicados a mim e a este trabalho.

---

## PHYSICAL EXERCISE IN PREGNANCY

**ABSTRACT:** During the nine months of pregnancy, the woman's body undergoes countless physical, psychological and physiological changes and modifications, so it is an important moment in the woman's life. Physically, body weight gain occurs month by month, physiologically changes occur in the cardiovascular, respiratory and gastrointestinal systems. During this process, care is needed for the health of the baby and the mother, physical exercise during pregnancy emerges as a beneficial practice to assist in this process of changes. Based on the above, the research aims to analyze the benefits of physical exercise during pregnancy. For this, a bibliographic search was carried out in the following indexes: Scielo, Lilacs and Google Scholar, taking into account studies that were published in the period from 2010 to 2020, using the following keywords "Gestation", "Physical Exercise", "Physical activity", "Pregnancy" and 8 articles were selected for full reading on the benefits of physical exercise during pregnancy. As a result, evidence was found of the benefits of physical exercise during pregnancy: control of weight gain, reduction of pain, improvement of health, quality of life, assistance at the time of expulsion, strengthening of the pelvic musculature, improvement of balance, comfort, less incidence of cesarean sections, control of diabetes mellitus, improvement of low back pain and others.

**KEYWORDS:** Gestation. Physical exercise. Physical activity.

---

## REFERÊNCIAS

ALVES, João Guilherme Bezerra et al. **Efeitos da atividade física sobre o crescimento de crianças.** J Pedriatri; 95(S1):S72-S78, Rio de Janeiro, 2018.

ACENCIO, Fábio Ricardo et al. **Efeitos fisiológicos decorrentes do exercício físico no organismo materno durante a gestação.** Cinergis, Santa Cruz do Sul, 18(1):73-76, jan./mar. ISSN: 2177-4005, [s. l.], 2017.

BLAQUE, Raquel Rodriguez et al. **Influencia del ejercicio físico durante el embarazo sobre el peso del recién nacido: un ensayo clínico aleatorizado.** Nutr Hosp , Granada, 2017.

BATISTA, D. C et al. **Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal.**Revista Bras. Saúde Matern. Infant., Recife, v. 3,2, p.151-158, abr./jun. 2003

BUENO, Aline Aparecida et al. **Características da alimentação no período gestacional.** LifeStyle Journal, São Paulo, v. 3, n. 2, p. 29-42, 2º semestre de 2016. ISSN: 2237-3756, [s. l.], 5 maio 2021.

CARMO, Alexsandra Pereira do. **Benefícios da atividade física na gestação e lactação. Educação Física e Ciências do Esporte,** Vitória de Santo Antão, PE, 2018.

CELLA, Maria Luisa Suárez Gutiérrez et al. **Benefícios da prática de atividades físicas na gestação: relato de experiência.** Congresso Internacional em Saúde, [s. l.], 2018.

FERNANDES, , Kathleen Terezinha Montes Soares et al. **Os benefícios do método Pilates no fortalecimento do assoalho pélvico no período gestacional: uma revisão bibliográfica.** Rev Cien Escol Estad Saud Publ Cândido Santiago-RESAP;2(3):152-162 ISSN: 2447-3406, [s. l.], 2016.

LUIZ, Danilo dos Santos et al. **Influência do exercício físico na qualidade de vida de gestantes.** Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium, Lins, 2017.

NASCIMENTO, Simony Lira do et al. **Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura.** Ver. Bras. Ginecol Obstet; 36(9):423-31, Campinas, SP, 2014.

PONTES, Eva Larissa de Lima et al. **Benefícios do exercício físico durante a gestação: uma revisão narrativa.** CENTRO UNIVERSITÁRIO CESMAC, Macéio/AL, 2018.

PEREIRA, Gilmar Eduardo. **Exercício físico para gestantes: uma revisão de literatura.** UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA GILMAR EDUARDO PEREIRA , Palhoça, 5 maio 2021.

RODRIGUES V, et al. **Prática de exercício físico na gestação,** Revista Digital. 2008.

SILVEIRA, Lilian Cristina da et al. **Exercício físico durante a gestação e sua influência no tipo de parto.** Einstein;10(4):409-14, São Sebastião, SP, 2012.

SURITA, Fernanda Garanhani et al. **Exercício físico e gestação.** Rev Bras Ginecol Obstet; 36(12):531-4, [s. l.], 2014.



---

STUMM, Bruna Fernanda. **Exercício físico na gestação**. Unijuí, Santa Rosa, RS, 2013.

SILVA, Mayara Souza da et al. Exercício físico durante a gestação: os benefícios para mãe e o bebê. Braz. J. of Develop., Curitiba, v. 6, n. 11, p.86454-86469, nov., [s. l.], 2020.

SOUZA, Vilson Almeida et al. **Nível de atividade física de gestantes atendidas em unidades básicas de saúde de um município do nordeste brasileiro**. Cad. Saúde Colet., Rio de Janeiro, 27 (2): 131-137, Rio de Janeiro, 2019.

SANTINI, Cibele et al. **Atividade física durante a gestação: recomendações e ferramentas de avaliação**. Rev Bras Ginecol Obstet Vol. 39 No. 8/2017, [s. l.], 5 maio 2021.

VELLOSO, Elizabeth Portugal Pimenta et al. **Resposta materno-fetal resultante da prática de exercício físico durante a gravidez: uma revisão sistemática**. Rev Med Minas Gerais; 25(1): 93-99, [s. l.], 2015.