*Resumo expandido*

# ANÁLISE DOS EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO

## REVISÃO DE LITERATURA

Thaila Lima Das Neves[1]

Aguinaldo Souza dos Santos[1]

[1]Universidade Estadual do Paraná – Unespar, Campus de Paranavaí, Paraná, Brasil.

**RESUMO**

O presente estudo tem como **objetivo** analisar os efeitos da atividade física na gestação, visando examinar seus benefícios na saúde materna e fetal. O **método** de pesquisa foi realizado através de um processo de busca nas bases de dados: Google Acadêmico, SciELO e BDTD, utilizando as seguintes palavras-chaves: Atividade Física, Gravidez e Benefícios. Inicialmente foram encontrados 15.826 artigos totais, desses foram selecionados 20 por leitura de título e apenas 12 por leitura de resumos. Para a realização dessa pesquisa foram utilizados apenas 12 artigos no total. **Resultados** apontaram que a prática de atividade física tem mostrado efeitos benéficos na vida da mulher gestante, apresentando melhoras na qualidade de vida, tanto física quanto psíquica. Dito isso, de acordo com a literatura científica, a atividade física se realizada com intensidade leve e moderada, proporciona benefícios tanto a mãe quanto ao feto. **Conclui-se** que a atividade física (AF) é benéfica na gravidez, agregando de forma positiva, auxiliando na prevenção de doenças como a diabetes mellitus, câncer, obesidade, hipertensão, doenças ósseas e articulares e depressão. Além de beneficiar a saúde materna e fetal, diminuindo transtornos ansiosos e depressivos e contribuindo na hora do trabalho de parto.

**Palavras-chave:** Atividade Física[1]; Gravidez[2]; Benefícios[3].

## 1. INTRODUÇÃO

A gravidez é um período na vida da mulher no qual o corpo passa por diversas mudanças físicas e psicológicas. Deste modo, essas mudanças são importantes para o desenvolvimento materno e fetal, provocando desconfortos e náuseas que estão presentes em grande parte das gestações (Galhanas; Frias, 2022). Além disso, esse é um momento sujeito a vulnerabilidade devido ao estresse da própria gestação, dado por fatores hormonais aumentados, ganho de peso, pressão estrutural e social que podem se transformar em transtornos depressivos e ansiosos (Costa et al., 2022).

A Atividade física (AF) pode ser definida por qualquer movimento corporal realizado

pelos músculos esqueléticos que resultam em um gasto energético (Carvalhães et al., 2013). A qual está cada vez mais condicionada a qualidade de vida, sendo um dos principais meios para a manutenção do bem-estar físico, social e emocional (Macedo et al., 2003).

No decorrer das últimas três décadas a taxa de complicações durante a gestação tem aumentado, bem como a diabetes mellitus gestacional, a hipertensão gestacional, a pré-eclâmpsia e a macrossomia em recém-nascido, isso acontece em razão do elevado aumento da taxa de obesidade materna. A prática de atividades físicas tem sido recomendada como modo preventivo e terapêutico para reduzir as complicações materno-fetais (Reyes et al., 2018).

A atividade física nesse período está cada vez mais afamada, diante disso os profissionais da área estão se especializando para melhor atender as necessidades desse grupo com o objetivo de oferecer benefícios para a saúde da gestante, assegurando que não corram riscos durante a execução. Nessa fase a atividade física pode trazer diversos benefícios para a gravídica se realizada de forma correta. Essa realização pode ajudar a mulher no trabalho de parto, ajudando no aumento da sua resistência, no fortalecimento e tonificação dos músculos (Hanlon, 1999, p.2). Outro ponto relevante é a importância da orientação e supervisão adequada por parte de profissionais de saúde, como obstetras, fisioterapeutas e educadores físicos, para garantir que a atividade física seja segura e benéfica para a gestante e o feto. Isso envolve a adaptação das atividades às necessidades individuais de cada gestante, levando em consideração fatores como idade gestacional, condições médicas pré-existentes e histórico de atividade física (Rani; Joshi., 2022).

## 2. MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo é de abordagem qualitativa, foi desenvolvido através de uma revisão de literatura pois adotou o método racional e sistemático que tem como objetivo atribuir respostas aos problemas que são apresentados (Gil, 2008).

Para conduzir essa revisão, foram consultadas as bases de dados: Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD). Foram utilizadas palavras-chave como termo de busca relacionados aos efeitos da atividade física na gestação, como: atividade física, gravidez e benefícios. A pesquisa foi realizada no mês de agosto de 2024, considerando artigos publicados nos últimos 10 anos (2014 a 2024) para garantir a atualidade das informações. Inicialmente foram encontrados 15.826 artigos totais, sendo 1.500 na base de dados Google Acadêmico, entretanto por leitura de título foram selecionados apenas 20, desses 20 artigos, com a leitura de resumos foram selecionados apenas 12, os quais foram utilizados para esse presente estudo. Na base de dados

SciELO foram encontrados apenas 5 artigos, mas pelos critérios de exclusão, foram todos descartados e na base de dados BDTD, foram encontrados 21 documentos mas pelos critérios de exclusão, foram todos descartados.

**Quadro 1 -** Resultado geral do levantamento. Paranavaí-Pr. Brasil. 2024.

| **Repositório** | **Termos pesquisados** | **Resultados encontrados** | **Campos pesquisados** | **1ª Seleção Leitura dos títulos** | **3ª Seleção Leitura dos resumos** |
|---|---|---|---|---|---|
| Google Acadêmico | Atividade física, gravidez, benefícios | 15.800 | 2014 a 2024 | 20 | 12 |
| SciELO | Atividade física, gravidez, benefícios | 5 | 2014 a 2024 | 0 | 0 |
| BDTD | Atividade física, gravidez, benefícios | 21 | 2014 a 2024 | 2 | 0 |
| **Corpus de análise** | | | | | **12** |

**Fonte:** os autores (2024).

## 3. DISCUSSÕES

A gravidez é definida pelo período de fertilização e fixação do óvulo fecundado, decorrente do período fértil em que a mulher se encontra, seguido disso, acontece uma pausa na menstruação que dura aproximadamente 40 semanas. A gestação envolve uma série de mudanças fisiológicas, as quais geram um aumento na produção dos hormônios progesterona e estrógeno, que são um dos responsáveis pelas mudanças de humor (Giacopini, 2015; Silva; 2010).

A atividade física é compreendida como “comportamento que envolve os movimentos do corpo, que são feitos de maneira intencional. Desse modo, os movimentos involuntários, como respirar e fazer o coração bater, não contam” (Ministério da Saúde, 2021). Por ser um período de mudanças, muitas gestantes optam por parar suas atividades com medo de possíveis

danos ao feto ou de um nascimento prematuro (Sytsma et al., 2018).

Entretanto, a Organização Mundial da Saúde (2020) vem contrassenso a isso visto ao grande impacto benéfico preventivo que a atividade física tem na gravidez como: redução da hipertensão arterial, controle de obesidade, controle da diabetes gestacional e pré-eclâmpsia. Lima (2011) aponta os benefícios da prática regular, correta e dirigida pode-se obter ganho de peso corporal e tecido adiposo reduzido, menor risco de parto prematuro, menos chances de complicações durante ou imediatamente após o parto, menor tempo da fase ativa no parto, melhora da capacidade física geral e para o parto, menor tempo de recuperação pós-parto, melhora na capacidade cardiorrespiratória, minimização da ansiedade e estresse.

No entanto, como já analisado, cuidados devem ser tomados para que não exista prejuízo para a gestante ou para o bebê. Segundo o Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas (2020), a gestante que não apresenta riscos deve iniciar a rotina de atividade após a primeira consulta pré-natal, é recomendado a todas as gestantes praticantes e iniciantes a buscar profissionais para o acompanhamento e prescrição de atividades de baixa intensidade ou moderada. Corroborado por isso temos as diretrizes estabelecidas pela Organização Mundial da Saúde (2020), a qual recomenda a prática de atividade física para gestantes e puérperas, desde que não existam contraindicações, devem ser realizada ao menos 150 minutos de atividade aeróbica de intensidade moderada durante a semana, além de atividade de fortalecimento muscular combinadas com alongamentos leves.

O primeiro trimestre da gravidez corresponde ao desenvolvimento embrionário, os principais sintomas que se manifestam incluem, sensibilidade mamaria, secreção vaginal, enjoos, náuseas, vontade de urinar frequente, mal-estar e cansaço em excesso (Polden; Mantle, 2000). Essas evidências podem dificultar a inserção de atividade física na rotina, dessa forma podem ser inseridos na rotina alongamentos sem restrições e treinos de carga com grandes grupos musculares, nestes devem ser reduzidas as cargas e aumentadas as repetições (Nascimento et al., 2014).

O segundo trimestre corresponde ao desenvolvimento fetal, esse período engloba sintomas parciais que foram referidos anteriormente, favorece para o surgimento de estrias no abdômen, nas coxas e até mesmo nas mamas, aumento das glândulas responsáveis pelo suor e pela produção de sebo, em alguns casos ocorre a hipergmentação da pele - manchas escuras na pele (Polden; Mantle, 2000). Esse é o melhor período para prática de atividade física, isso pois, nesse período a gestante de maneira geral já está livre dos mal-estares da gestação ficando mais disposta (Nascimento et al., 2014). Para as não praticantes é recomendado que o início deve ser a partir das 20ª semanas (Castro et al., 2021).

O terceiro trimestre é correspondente ao desenvolvimento e crescimento fetal, esse período é marcado pelo aumento do volume uterino e peso materno. A gestante tem um aumento nas mamas, no útero e aumento no fluxo sanguíneo. Por consequência da ocupação do saco amniótico o diafragma é empurrado causando dificuldades respiratórias (Troiano; Dorman, 1992). Neste trimestre é comum a redução das atividades tendo em vista o aumento da massa corporal e as dificuldades em relação a mudança corporal relativa ao crescimento da barriga da gestante, todavia a prática de atividades de baixa intensidade deve ser continuadas (Acog, 2020).

## 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Perante o exposto, podemos concluir que a atividade física (AF) é benéfica na gravidez, agregando de forma positiva, auxiliando na prevenção de doenças como a diabetes mellitus, câncer, obesidade, hipertensão, doenças ósseas e articulares e depressão. Além de beneficiar a saúde materna e fetal, diminuindo transtornos ansiosos e depressivos e contribuindo na hora do trabalho de parto. É claro que essas atividades devem ser realizadas com acompanhamento especializado e de forma segura, conforme já exemplificamos, visto que, atividades realizadas de forma errada podem gerar riscos tanto para a mãe quanto para o feto.

## REFERÊNCIAS

CARVALHÃES, M. A. B. et al. Atividade física em gestantes assistidas na atenção primária à saúde. **Rev. Saúde Pública,** São Paulo v. 47, n. 5, p. 958-967, Out 2013.

CASTRO, R.; SALGUEIRO, T.; CORREIA, S.; MANJATE, C.; FRIAS, A. In Ana Maria Aguiar Frias (Org.). **Os benefícios do exercício físico na gravidez: revisão da literatura.** A enfermagem a partir de uma visão crítica: Excelência das práticas de cuidado, Ponta Grossa. Paraná: Atena Editora, 2021.

COSTA, H.; DA TRINDADE, A. T. P.; DA SILVA, R. C.; FRANKENFELD, S. P. Alterações fisiológicas durante a gravidez a importância do exercício físico: uma revisão de literatura. **Congresso Brasileiro de Ciências e Saberes Multidisciplinares**, Volta Redonda. RJ, 1-9, Out 2022.

Committee Opinion Number 804, **Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period.** The American College of Obstetricians and Gynecologists, 2020.

CAMARGO, E.; RODRIGUEZ, A. C. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário** - num piscar de olhos. Genebra: Organização Mundial de Saúde, 2020.

GALHANAS, A.; FRIAS, A.; In Ana Frias e Maria da Luz Barros (Orgs). **Desconfortos da gravidez e bem estar da mulher grávida: revisão integrativa**. Literacia em saúde para uma gravidez saudável: promoção da saúde no período pré-natal. Guarujá. São Paulo: Editora Científica Digital, 2022.

GIACOPINI S. M.; OLIVEIRA D. V.; ARAÚJO A. P. S. **Benefícios e Recomendações da Prática de Exercícios Físicos na Gestação**, 2015.

HANLON, T.W. **Ginástica para Gestante: O Guia Oficial da YMCA para Exercícios pré-natais.** Editora: Manole, São Paulo, 1999.

LIMA, A.P. A importância do exercício físico durante o processo de gestação. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v.5, n.26, p. 123-131, 2011.

MACEDO, C. D. S. G.; GARAVELLO, J. J.; OKU, E. C.; MIYAGUSUKU, F. H. et al. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.8, n. 2, p. 19-27, 2003.

NASCIMENTO, S. L. DO.; GODOY, A. C.; SURITA, F. G. et al. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. **Revista Brasileira De Ginecologia e Obstetrícia**, v. 36, n. 9, p. 423-431, 2014.

POLDEN, M.; MANTLE, J. F**isioterapia em ginecologia e obstetrícia.** São Paulo, 2000.

RANI, V.; JOSHI, S. Atividade física na gravidez e seu efeito sobre os parâmetros relacionados ao peso: Um estudo piloto randomizado e controlado. **Rev. Pesqui. Fisioter,** v.12, n.1, jan 2022.

REYES, LAURA M.; DAVEBPORT, M. H. **Exercício como intervenção terapêutica para otimizar o peso fetal**. Pharmacological research , v. 132, p. 160-167, jun 2018.

SYTSMA, T. T.; ZIMMERMAN, K. P.; MANNING, J. B.; JENKINS, S. M. ET AL. Perceived Barriers to Exercise in the First Trimester of Pregnancy. **The Journal of perinatal education**, 27, n. 4, p. 198–206, 2018.

TROIANO, N. H.; DORMAN, K. Mechanical ventilation during pregnancy. **NAACOGS Clin Issu Perinat Womens Health Nurs**, v.3, n.3, p.399-407, 1992.