



Submetido em: 06/11/2024 | Aceito em: 27/11/2024 | Publicado em: 11/12/2024 | Artigo

## **EXERCÍCIO FÍSICO NO PERÍODO GESTACIONAL: BENEFÍCIOS E CONTRAINDICAÇÕES PARA A SAÚDE DA MULHER**

**Jaqueline Amanda Evaristo<sup>1</sup>; Anderson Martelli<sup>2</sup>; Roberto Aparecido Magalhães<sup>3</sup>; Marcelo Studart Hunger<sup>4</sup>; Lucas Rissetti Delbim<sup>5</sup>**

1. Discente do curso de Bacharel em Educação Física da Faculdade Mogiana do Estado de São Paulo. [jaqueline\\_amanda@hotmail.com](mailto:jaqueline_amanda@hotmail.com)
2. Mestre Ciências Biomédicas; Biólogo e Diretor da Secretaria de Agricultura e Meio Ambiente de Itapira-SP; E-mail. [martelli.bio@gmail.com](mailto:martelli.bio@gmail.com)
3. Mestre em Ciência do Movimento Humano (UNIMEP). Coordenador e Docente na Faculdade Mogiana do Estado de São Paulo. [betoedf@hotmail.com](mailto:betoedf@hotmail.com)
4. Mestre em Performance Humana; Docente do Curso de Graduação em Educação Física da UNIMOGI - Município de Mogi Guaçu – SP. [mahunger@uol.com.br](mailto:mahunger@uol.com.br)
5. Mestre em Desenvolvimento Sustentável e Qualidade de Vida/UNIFAE/SP; Docente do curso de bacharelado em Educação Física da Faculdade Mogiana do Estado de São Paulo. [lucasdelbim@hotmail.com](mailto:lucasdelbim@hotmail.com)

### **RESUMO**

Exercício Físico (EF) é definido como uma atividade física organizada, planejada e repetitiva, que tem por objetivo a melhora da saúde e favorecer a capacidade do ser humano em realizar as tarefas diárias. Nos dias atuais, o EF tem sido muito recomendado pelos médicos, pelo fato de ter impactos positivos para a mulher gestante, existindo uma quantidade mínima de casos em que profissionais da saúde impedem mulheres gestante saudáveis de continuar com a sua prática do EF. Sendo assim, esse artigo apresentou como objetivo relatar os possíveis benefícios decorrentes da prática regular do EF durante o período gestacional da mulher. Foi efetuado uma pesquisa de artigos no período entre os anos 2003 e 2023 em relação ao tema destacando os principais aspectos fisiológicos que são alterados através da colocação de uma rotina mais ativa no período gestacional da mulher. Através desse estudo foi possível pontuar os principais benefícios que o EF acarreta no período gestacional e as indicações e contraindicações da sua prática. As evidências abordadas nesse estudo validam de forma positiva os impactos da mulher gestante em praticar o EF no seu período gestacional com a orientação e supervisão de um profissional qualificado e com autorização para prescrições de treino para gestante e sob orientação médica.

**Palavras-chave:** Exercício Físico; Gestação; Período Gestacional; Qualidade de Vida.



**PHYSICAL EXERCISE DURING PREGNANCY: BENEFITS AND  
CONTRAINDICATIONS FOR WOMEN'S HEALTH**

**ABSTRACT**

Physical Exercise (PE) is defined as an organized, planned and repetitive physical activity, which aims to improve health and promote the human being's ability to perform daily tasks. Nowadays, PE has been highly recommended by doctors, due to the fact that it has positive impacts on pregnant women, with a minimal number of cases where health professionals prevent healthy pregnant women from continuing their PE practice. Therefore, this article aimed to report the possible benefits resulting from the regular practice of PE during the woman's gestational period. A search of articles was carried out between the years 2003 and 2023 on the subject, highlighting the main physiological aspects that are altered by introducing a more active routine during the woman's gestational period. Through this study, it was possible to point out the main benefits that PE brings during the gestational period and the indications and contraindications of its practice. The evidence addressed in this study positively validates the impacts of pregnant women practicing PE during their gestational period with the guidance and supervision of a qualified professional authorized to prescribe training for pregnant women and under medical supervision.

**Keywords:** Physical Exercise; Pregnancy; Gestational Period; Quality of Life.

**1. INTRODUÇÃO**

A gravidez se trata de um processo de formação de um novo ser humano, que é o resultado de uma fecundação dos gametas feminino e masculino sendo eles, óvulo e espermatozoide, que se juntam para que através dessa união surja um zigoto, que produz as células necessárias para a composição e desenvolvimento do feto (Brasil, 2022). No primeiro trimestre e o momento da gestação que mulher apresenta muitas alterações sintomatológicas: como aumento do sono e fadiga, náuseas e vômitos, atraso da menstruação, alterações de apetite e sensibilidade nas mamas (Brasil, 2020). De acordo com Voltan, Martelli, Delbim (2023) essas alterações sintomatológicas acabam afetando abrangentemente as condições funcionais da mulher gestante trazendo desconfortos para a prática das suas atividades da vida diária (AVDs). Tem-se evidenciado que nos dias atuais o Exercício Físico (EF) está sendo um alvo de grande procura pelas mulheres no seu período gestacional, visando estratégias de reduzir e precaver as possíveis decorrências de doenças crônicas não



---

transmissíveis que a mulher fica exposta durante todo o seu período de gestação (Oliveira et al., 2022).

Em um contexto histórico, diversos profissionais tinham muitos receios em incentivar a prática do EF durante todo o período gestacional, pois acreditava-se que qualquer esforço que a gestante executasse poderia aumentar as possíveis chances de um parto prematuro, por conta da estimulação uterina (Batista et al., 2003). Atualmente esse cenário está sendo modificado, de acordo com Campos et al. (2021) é evidenciado através de vários estudos que a prática regular do EF apresenta uma melhora expressiva em relação a redução de possíveis risco de depressão, contribui na redução de fadiga, e no controle de ganho de peso acima do normal, auxilia na melhora da capacidade funcional e também favorecem o auxílio de prevenção de distúrbios metabólicos e também cardiovasculares, como: distúrbios hipertensivos, Pré-eclâmpsia e também Diabetes Mellitus, que podem ser adquiridos pela gestante.

O EF durante o período gestacional segundo Birsner e Bannerman (2020) é recomendado, e suas práticas são consideradas seguras para as gestantes, e o mesmo deve ser incentivado tanto para as mulheres que já eram ativas e também para as não ativas, é importante salientar que o EF só deve ser praticado caso não tenha contraindicações médicas, por conta disso, é de grande importância que seja efetuada uma avaliação médica minuciosa antes de recomendar e prescrever o EF para as gestantes. Corroborando com estudo anterior, segundo Rocha (2019) o mesmo afirma que muitas mulheres precisam se atentar em relação ao EF durante a gestação pois há contraindicações no caso de doenças fisiológicas que comprometem a prática, como obesidade, pressão alta, trombose, insuficiência cardíaca, sangramento no útero, aonde não se é indicado a prática do EF durante a gestação, pois pode acarretar danos a saúde da gestante e ao bebê. Sendo assim, caso haja a liberação do médico obstetra para a prática do EF, se aconselha que haja a procura por um Profissional de Educação física credenciado para que seja elaborado um protocolo de treino com uma abordagem segura e respeitando as individualidades de cada gestante (Baldo et al. 2020).

Diante disso, o presente estudo objetivou uma revisão de literatura quanto a apontar os impactos que a prática do EF pode corroborar nas mudanças fisiológicas e psique que as mulheres enfrentam durante o seu período gestacional, discorrendo os principais benefícios



---

do EF advindo da sua prática regular e apontar contra-indicações absolutas e relativas para a prática dos EF pelo público gestante. Entretanto, surge com desejo dos pesquisadores aumentarem de uma forma abundante a lista de publicações que abordem sobre o presente tema no intuito de corroborar maneiras de intervenções com eficácia já cientificamente comprovadas, e possivelmente despertar que trabalhos de campo com amostras representativas direcionadas ao público objeto da presente revisão sejam elaborados.

## **2. MATERIAIS E MÉTODOS**

Se trata de uma revisão de literatura sobre os impactos do EF sendo praticado por mulheres durante o seu período gestacional. Para a realização do presente estudo de revisão foi feita uma busca bibliográfica nas fontes de pesquisa: Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e *American College Of Obstetricians And Gynecologists* (ACOG) com artigos científicos cujo a data de publicação fossem referentes entre os anos de 2003 a 2023.

Foram selecionados o total de 25 artigos que tivessem alguma ligação com o tema do presente artigo e através dessa busca foi implementado critérios de inclusão e exclusão dos artigos onde foram selecionados 15 artigos ambos que tivessem elegibilidade em relação ao tema especificado e que contribuísse para o presente artigo; foram descartados os artigos que não tinham ligação com o presente artigo e data de publicação não fossem com mais de 10 anos, exceto em relação a conceito e dados históricos e possuíssem relevância para o estudo.

## **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

### **3.1 GESTAÇÃO**

A gestação possui um período de duração de 40 semanas, correspondente a três trimestres, esta divisão foi constituída para que a gestante tenha o controle gradativo do desenvolvimento do feto. E com o passar desses períodos a mulher se depara com alterações fisiológicas corporais visíveis (ACOG, 2020). Pois se trata de um período que o corpo sofre adaptações para abrigar e gerar um indivíduo que nascerá após 9 meses de gestação (Silva et al. 2020). A Figura 1 apresenta as mudanças corporais da gestante a longos dos meses do seu período gestacional.

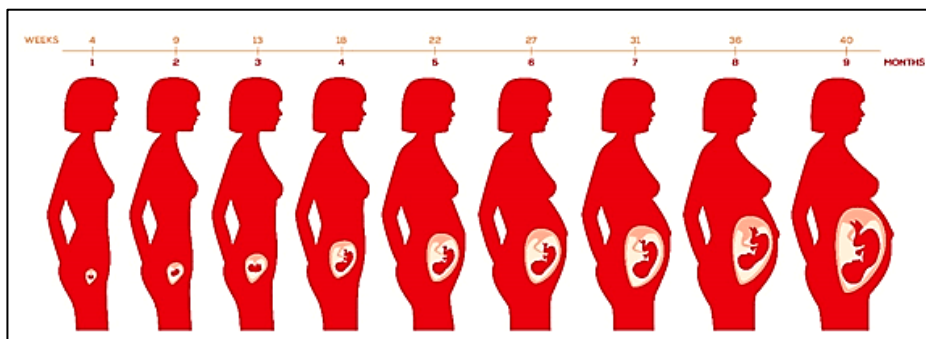


Figura 1 - Alterações corporais na gestante ao longo dos meses  
Fonte: Silva et al. (2021).

Durante o período gestacional além de mudanças fisiológicas corporais, ocorre também diversas alterações sintomatológica na mulher. Segundo a OMS (2022) algumas das principais alterações que são evidenciadas no início da gestação são principalmente enjoos e vômitos, alteração do apetite (muito desejo em consumir alguns alimentos e repulsas em outros), aumento do sono e fadiga, e em alguns casos há também o aumento de sensibilidade nos mamilos.

Além dessas alterações sintomatológicas a gestante passa por vários desconfortos fisiológicos Nascimento et al. (2014), afirma que uma grande ferramenta de auxílio no controle desses desconfortos é o EF que além de aliviar vários desconfortos na gestação e no momento do parto, também ajuda no controle mês a mês do ganho de peso da gestante e promove um período de amamentação e puerpério muito mais satisfatório.

### **3.2 EXERCÍCIO FÍSICO NO PERÍODO GESTACIONAL**

EF se trata de uma categoria de atividade projetada e acompanhada por um profissional de Educação Física, se trata de atividades repetitivas com o objetivo de aperfeiçoar ou afirmar as capacidades físicas e o peso apropriado para cada indivíduo (Brasil,2021). Com o grande crescimento da pratica do EF durante a gestação, surgiram também várias dúvidas sobre suas indicações e contraindicações. Segundo Soares et al. (2017) antigamente, existiam várias crenças e mitos em que as mulheres no seu período



gestacional não poderiam executar certas tarefas diárias consideradas “simples”, pelo fato de que poderia ocorrer alguma ocorrência para a mulher ou para o feto.

Contudo em 2002 *American College of Obstetricians and Gynecologists*, elaborou protocolos com indicações e contraindicações para que as mulheres gestantes saudáveis pudessem obter conhecimento e praticar EF de uma forma segura (Nascimento et al., 2014). Enfatizando a prática do EF, vários estudos começaram a surgir com recomendações para serem seguidas para que o EF seja praticado de forma segura pela gestante. Segundo Brasil (2022) é recomendado a prática de Atividade Física moderada para gestantes sendo o total de 150 minutos por semana, isso levando em consideração uma pessoa não ativa fisicamente, porém em casos da gestante ser ativa ela pode preferir executar atividades mais vigorosas com no mínimo 75 minutos por semana, ou até mesmo combinar entre atividades moderadas e vigorosas.

É importante ressaltar que o EF deve ser adaptado conforme as condições fisiológicas da gestante, para a sua aplicação eficaz deve se conter os elementos básicos conhecidos como FITT, que significa: Frequência (total de dias semanais), Intensidade (leve, intermediária e vigorosa), Tipo (Resistidos e/ou Aeróbico) e o Tempo (CAMPOS et al 2021). O Quadro 1 apresenta-se alguns tipos de EF recomendados para gestantes e suas adaptações sugeridas para a prática:

Quadro 1 - Exercícios Físicos recomendados para gestantes e adaptações sugeridas

<b>Tipos de Exercícios Físicos</b>	<b>Indicações sugeridas para adaptações</b>
Exercício Aeróbico	Menor Intensidade, frequência e duração;
Exercício Fortalecimento Muscular	Indispensável supervisão de um profissional;
Exercício Envolvendo Grandes Grupos Musculares	Menor Carga e Maior número de Repetições;
Exercício Envolvendo Músculos do Assoalho pélvico	Contrações Rápidas e Sustentadas;
Alongamentos	Sem contraindicações.

Fonte: Nascimento et al. (2014). Modificado pelos autores.

Os exercícios aeróbicos são caracterizados como aqueles que fazem o uso do metabolismo de O<sub>2</sub> como sua primordial fonte de energia, seus movimentos



---

predominantemente envolvem grandes grupamentos musculares, exercendo movimentações de flexão e extensão de maneira ritmada e prolongada. A frequente prática dos exercícios aeróbicos contribui para com que a gestante consiga ter um gerenciamento do seu ganho de peso corporal mês a mês, manter sua autonomia em tarefas diárias, e prevenir contra as doenças metabólicas como a Diabetes mellitus gestacional (DMG) (Campos et al 2021).

Enfatizando essa informação, segundo Nascimento et al. (2014) o EF em relação a DMG, implica-se sendo uma ferramenta muito colaborativa para esses casos, pois aumenta a sensibilidade tecidual a insulina e melhora evidentemente o controle glicêmico. Em relação aos exercícios resistidos também podem ser utilizados, sendo adaptados com carga leve, utiliza-se frequentemente aparelhos de musculação, faixas elásticas e até mesmo o peso do próprio corpo da gestante, este tipo de exercício é utilizado para o aumento da força e resistência, corroborando para o auxílio das adaptações posturais, reduzindo dores, e prevenindo de possíveis quedas durante o período gestacional (Campos et al. 2021).

O EF possui várias adaptações que são recomendadas a partir de cada período trimestral do período gestacional. Para o primeiro trimestre da gestação recomenda-se que o EF seja praticado com intensidade leve a moderada, as gestantes que já eram ativas antes de engravidarem podem continuar suas atividades, porém com adaptações na frequência e intensidade, contudo o primeiro trimestre tende a ser um período bem delicado para a execução do EF, pois os níveis de alterações hormonais é bem alto acarretando indisposição, mal-estar, enjoos e vômitos dificultando assim, a aderência do planejamento do EF; Todos os tipos de EF apresentados no Quadro 1 são recomendados nesse período gestacional, ressaltando sempre que os mesmos devem ser praticados com supervisão (Nascimento et al., 2014).

Em relação ao segundo semestre, a mulher retorna a ter mais disposição para exercitar-se, pois normalmente a partir desse período as náuseas e vômitos que acarretam o mal-estar e a indisposição tendem a diminuir evidentemente (SILVA et al 2020). As mulheres que já eram sedentárias antes de engravidar, se recomenda que as mesmas comecem a prática do EF no segundo semestre gestacional, os tipos de EF apresentados no Quadro 1 continuam sendo recomendados nesse período, exceto os alongamentos que devem exigir um cuidado maior, pois nesse período a mulher fica exposta a um pico de hormônio relaxina circulante,



que faz com que os tecidos articulares e ligamentares tenham a maior flexibilidade dos seus tecidos, fazendo com que alongamentos extremos e amplos tenham o risco maior de lesão dessas estruturas (Nascimento et al., 2014).

Recomenda-se no terceiro semestre, que seja feita uma diminuição em relação a intensidades dos EF, as práticas de intensidade leve devem ser priorizadas (Silva et al 2020). Corroborando com o estudo anterior, Nascimento et al. (2014) nesse último semestre a gestante possui limitações maiores, por conta do seu peso corporal elevado causando também muitos desconfortos, por conta dessas limitações e desconfortos sendo recomendado exercícios aeróbicos na água, como: natação e hidroginástica, e também caminhadas para manter o condicionamento e a capacidade física da gestante.

Vários estudos ressaltam a grande importância que para realização de qualquer dos tipos de EF, a gestante tenha a aprovação do seu médico obstetra, após a liberação é importante que o profissional de Educação Física compreenda as limitações da gestante e suas individualidades e conheça as orientações e critérios das prescrições do EF, e através desses conhecimentos elabore um protocolo de treino adequado para a gestante (Baldo et al., 2020). Levando sempre principalmente em consideração a percepção da gestante sobre como ela se sente realizando tais exercícios físicos elaborados. De acordo com Silva et al. (2020) o melhor exercício físico indicado para a gestante, e aquele que a faça sentir prazer e conforto ao realizá-lo, sempre levando em consideração a liberação médica e o acompanhamento de um profissional qualificado.

### **3.3 BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A SAÚDE DA GESTANTE**

A prática regular do EF dentro do período gestacional é considerada benéfica tanto para a saúde da gestante, quanto também para bebê, além de ser uma ferramenta importante para a redução dos riscos de possíveis intercorrências (Brasil, 2021). O Quadro 2 apresenta os principais benefícios que a prática tanto de EF quanto de AF.





Quadro 2 - Possíveis benefícios da prática de Exercícios Físico (EF) ou Atividade Física (AF) no período gestacional

<b>Benefícios</b>	
Promoção de bem estar e manutenção de qualidade de vida;	Redução dos riscos de depressão;
Contribui para o controle de ganho de peso corporal;	Redução de nascimento prematuro do bebê;
Diminuição dos possíveis riscos de diabetes gestacional e pré-eclâmpsia;	Promoção de relaxamento, e disposição;
Melhoria na capacidade de realizar as AVDs.	Auxilia para que o bebe nasça com o peso adequado.

Fonte: Brasil (2021). Adaptado pelos autores.

Tem se evidenciado que o EF apresenta melhoras significativas nos quadros posturais, doenças crônicas, dores lombares e patologias (Oliveira et al. 2022). Facilita ao retorno do peso corporal que a mulher tinha antes de engravidar (Nascimento et al. 2014). De acordo com Baldo et al. (2020) o EF apresenta também melhorias nas funções cardiovasculares, e suporte para o equilíbrio glicêmico, e uma grande ferramenta de ajuda quanto a melhora dos quadros de ansiedade e estresse. É importante ressaltar que muitas mulheres ficam ansiosas com o momento do parto, e de qual forma o mesmo será realizado, quanto a isso, também é evidenciado através de estudos que o EF contribui para a diminuição de partos cesarianas e aumenta a incidência da mulher ter um parto vaginal (Birsner e Bannerman, 2020). Para as mulheres que buscam ter um parto vaginal a prática do EF é um grande auxiliador para que isso ocorra.

Mesmo os benefícios do EF sendo muito evidentes e significantes para a saúde da gestante tanto no período gestacional, tanto no seu período pós parto, muitas interrogativas e mitos sobre a prática ainda existem, certos medos de que a prática acarretem em malefícios em relação a saúde da mãe e o desenvolvimento do bebê. Quanto a isso Brasil (2021), pontua várias questões de certos medos que evitam as indicações do EF e AF de uma maneira mais extensiva, como não elevação dos riscos de má formação do bebê, não aumenta o risco de rompimento da bolsa, não provoca trabalho de parto precocemente, não aumenta o risco



de aborto, não aumenta o risco de morte do bebê após o nascimento, não altera a composição, quantidade e sabor do leite materno e não reduz sua produção.

Diante desses pontuais fatos apresentados, pode se caracterizar o EF como uma prática segura para a gestante. Segundo Birsner e Bannerman, (2020), o EF está associada a riscos mínimos em relação a sua prática regular, e demonstraram diversos benefícios para as mulheres gestantes.

### 3.4 EXERCÍCIO FÍSICO INDICAÇÕES E CONTRAINDICAÇÕES

Todas as mulheres podem praticar o EF durante o seu período gestacional, com exceção das mulheres gestantes que não possuem contra-indicações, é recomendado que as mulheres sem contra-indicações continuem normalmente praticando o EF, porém sem exageros e as mulheres com contra-indicações Quadro 3 devem conversar com o seu médico obstetra sobre a prática e se a mesma é vantajosa ou não para o seu caso individualmente (Mottola et al. 2018).

Quadro 3 - Contra-indicações absolutas e relativas em exercícios físicos para gestantes

<b>Causas obstétricas</b>	
<b>Absolutas</b>	<b>Relativas</b>
Placenta prévia após 28 semanas de gestação	Antecedente de parto prematuro
Gestação múltipla (trigemelar ou superior)	Perda recorrente de gestação
Sangramento vaginal persistente inexplicado	Gravidez gemelar >28 semanas
Incontinência ístimo-cervical	Doença hipertensiva da gravidez
Restrição de crescimento intrauterino	Doença cardiovascular leve/moderada
Hipertensão arterial crônica (não controlada) / pré-eclâmpsia	Doença pulmonar leve/moderada
Doença cardiovascular grave	Obesidade extrema, desnutrição ou transtorno alimentar Anemia sintomática
Doença pulmonar restritiva	Anemia (hemoglobina menor que 10mg/dl)
Diabetes mellitus tipo I, doença da tireoide (não controladas)	Arritmia cardíaca
Incompetência ístimo-cervical	Bronquite
Trabalho de parto prematuro	Diabetes não controlada
Ruptura prematura de membrana	Hipertensão arterial crônica, epilepsia ou doença da tireoide
Pré-eclâmpsia ou qualquer hipertensão arterial não controlada	Obesidade extrema, desnutrição ou desordem alimentar



---

Restrição de crescimento fetal
--------------------------------

Fumantes em excesso
---------------------

Estilo de vida sedentário.
----------------------------

---

*Fonte: Voltan, Martelli, Delbim (2023).*

Segundo Rocha (2019) o mesmo afirma que muitas mulheres precisam se atentar em relação ao EF durante a gestação pois há contraindicações no caso de doenças fisiológicas que comprometem a prática, como obesidade, pressão alta, trombose, insuficiência cardíaca, sangramento no útero, onde não se é indicado a pratica do EF durante a gestação pois pode acarretar danos a gestante e ao bebe. É de grande importância ressaltar que as mulheres que praticam o EF devem sempre ficar atentas, as reações do seu corpo, em resposta da pratica regular do EF. De acordo com Birsner e Bannerman (2020), se caso a gestante apresentar alguns desses sintomas apresentados no Quadro 3 deve se interromper a prática imediatamente e a gestante deve procurar seu médico obstetra com urgência.

Também há certas recomendações quanto a alguns tipos de EF que devem ser evitados nesse período. De acordo com Brasil (2021), esportes com possível contato físico e com objetos que possam ter possíveis impactos inesperados com o corpo como: vôlei, basquete, lutas e futebol; Atividades que exerçam muita pressão abdominal e mergulho em grandes profundidades. Por esses motivos destacados por todo o estudo, pode se enxergar a importância de que o EF seja planejado e supervisionado por um profissional de Educação Física.

Espera se que este profissional tenha conhecimento em prescrição de treinos para gestantes, para que o mesmo faça indicações corretas e seguras, sendo assim, colaborando para que o EF traga benefícios eficazes para esse período gestacional, auxiliando na promoção de saúde e bem estar da mulher.

#### **4.0 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

De acordo com as informações demonstradas, o EF tem sido alvo de grande procura das mulheres gestante visando diminuir e prevenir os efeitos sintomatológicos durante o período gestacional. E apresentado inúmeros benefícios da pratica de EF e como o mesmo se trata de uma grande ferramenta para promover saúde e bem estar, acarretando benefícios não



só para a saúde da gestante mais também para o desenvolvimento do bebê. É indicado o EF para as mulheres que não possuem contraindicações médicas e que tenham a aprovação do seu médico obstetra.

As várias opções de tipos de EF ficam à disposição da gestante para que ela escolha a que mais a lhe faça sentir bem e confortável, pontuando firmemente que essas praticas devem ser supervisionadas por um profissional de Educação Física para que ele faça as adaptações necessárias seguindo as individualidades de cada gestante para que mesma possa praticar o EF de forma segura para ela e para o bebê. Alguns estudos não recomendam exercícios que tenham risco de impactos muito fortes, e exercícios que tendem a ter muita pressão abdominal.

O presente estudo teve como objetivo investigar os impactos do EF na vida da gestante, e segundo aos estudos apresentados, pontuaram que o EF apresenta uma melhora significativa em relação principalmente a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis que a mulher pode adquirir durante o período gestacional, e acarreta também a melhora de desconfortos sintomatológicos fazendo com que a gestante se sinta bem e tenha mais disposição para fazer suas tarefas diárias de forma independente. Em alguns casos quando a gestante possui alguma patologia, como apresentado no presente estudo não se é recomendado a pratica do EF, pois a prática sem orientação médica pode acarretar malefícios para o bebê e a gestante.

As informações abordadas presentes nesse estudo são de grande relevância e extrema importância, pois contribui de uma forma informativa para as mulheres no seu período gestacional, agregando conhecimento sobre o EF tanto para as gestantes como também para os profissionais da saúde que tem o objetivo de compreender mais sobre o assunto.



## REFERÊNCIAS

ALVES PILATES. Gravidez e pilates. Disponível em: <https://www.alvespilates.com.br/gravidez-e-pilates/> Acesso em: 30 set. 2024.

AMERICAN College of Obstetricians and Gynecologists-Acog, 2020. Disponível em: <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2020/04/physical-activity-and-exercise-during-pregnancy-and-the-postpartum-period> Acesso em: 30 set. 2024.

BALDO, L. O.; RIBEIRO, P. R. Q.; MACEDO, A. G.; LOPES, C. A.; ROCHA, R. A. M.; OLIVEIRA, D. M. Gestação e Exercício Físico: recomendações, cuidados e prescrição. Revista Eletrônica de Graduação e Pós-Graduação em Educação, vol. 16, n. 03, 2020.

BATISTA, D. C.; CHIARA, V. L.; GUGELMIN, S.A.; MARTINS, P. D. Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. Revista Bras. Saúde Materna Infantil. Recife, v. 3, n.2, p. 151-158, abr./jun. 2003.

BISNER, M. L.; BANNERMAN, C. G. Physical Activity and Exercise Suring Pregnancy and the Postpartum. Period. committee opinion, vol. 135, n.4, p. E178-e188, abril 2020.

CAMPOS, M. S. B., Buglia, S., Colombo, C. S. S.S., BUCHLER, R. D. D., BRITO, A. S. X., MIZZACI, C. C., et al. Posicionamento sobre Exercícios Físicos na Gestação e no Pós-Parto. Arq Bras Cardiol. 2021.

MINISTERIO DA CIDADANIA. Manual de apoio visita domiciliares às gestantes.1ª edição. Brasilia- DF, 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia de atividade física para a população brasileira. Brasília, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2022/tem-no-guia-de-atividade-fisica-e-voce-nao-sabia-gestantes-e-mulheres-no-pos-parto-podem-fazer-atividade-fisica>. Acesso em: 31 set. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Gravidez, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/g/gravidez> . Acesso em: 31 set. 2024.

MOTTOLA, M. F.; DAVENPORT, M. H. RUCHAT M.S. DAVIES, A.G.; POITRAS, J.V.; GRAY, E. C. et al. Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. Revista Br J Sports Med, 2018.

NASCIMENTO S. L., GODOY, A. C., SURITA, F. G., SILVA, J. L. P., Recomendações para a prática de exercícios físicos na gravidez: Uma revisão crítica da literatura. Rev. Bras Ginecol Obstet. Campinas, 2014.



**PhD Scientific Review**

**ISSN 2676 - 0444**

---

OLIVEIRA, K. F.; SENA, K. A.; MARTELLI, A.; DELBIM, L. R.; HUNGER, M. S. Impactos dos exercícios físicos durante o período gestacional. Revista Científica Multidisciplinar O Saber, São Paulo, ano II, v.2, n. 2, jul./dez. 2022.

ROCHA, J. F.; ROCHA, J. R. C.; COSTA, J. B. B. Gestação e Exercícios Físicos: Qualidade de vida para a mãe e o bebê. Revista Científica da Saúde. Vol. 2, n.1, pág. 53-64, jan/jun 2019.

SILVA, M. S.; SILVA, E. A.; SANTOS, K. S.; NASCIMENTOS, L. S.; MACHADO, S. C.; SILVA, T. S. L.; Exercício físico durante a gestação: os benefícios para mãe e o bebê. Brazilian Journal of development. Vol 6, N° 11, Curitiba, 2020.

SOARES, D. S. C., SOARES, J. J., GRAUP, S., STREB, A. R. Atividade física na gestação: Uma revisão integrativa. Rev. Perspectiva: Ciência e Saúde. Vol. 2, 2ª ed, 2017.

VOLTAN, E. S; MARTELLI, A.; DELBIM, L. Exercícios Físicos no período gestacional: Aspectos indicativos e contra indicativos da prática. PhD Scientific Review. v. 07, n. 07, São Paulo, agosto, 2023.