



## **EXERCÍCIOS FÍSICOS NO PERÍODO GESTACIONAL: ASPECTOS INDICATIVOS E CONTRA INDICATIVOS DA PRÁTICA**

Érika Santos Voltan<sup>1</sup>; Anderson Martelli<sup>2</sup>; Lucas Delbim<sup>3</sup>

1. Graduação em Educação Física pela Faculdades Integradas Maria Imaculada (FIMI), Mogi-Guaçu – SP, Brasil. E-mail: erikasvoltan@gmail.com.
2. Mestre Ciências Biomédicas pela FHO - Fundação Hermínio Ometto; Especialista em Laboratório Clínico Faculdades de Ciências Médicas – UNICAMP, Campinas-SP. E-mail:martelli.bio@gmail.com
3. Mestre em Sustentabilidade e Qualidade de Vida – (UNIFAE). Docente do Curso de Educação Física das Faculdades UNIMOGI e FIMI - Município de Mogi Guaçu – SP, Brasil. E-mail: lucasdelbim@hotmail.com

**Resumo:** Exercício Físico (EF) é caracterizado pela atividade física organizada, planejada e repetitiva, cujo objetivo é melhorar a saúde e a capacidade do ser humano favorecendo suas atividades cotidianas. Pesquisas demonstram que o EF pode contribuir positivamente para as gestantes, havendo um número reduzido de casos em que os profissionais impedem gestantes saudáveis, já praticantes, de seguir com os exercícios. Assim, este artigo apresentou como objetivo descrever os eventuais benefícios advindos da prática sistematizada de EF durante o período gestacional. Foi realizada uma pesquisa de artigos científicos acerca da temática mencionada pontuando os principais aspectos fisiológicos alterados pela inclusão de uma rotina ativa fisicamente durante o período gestacional. Foi possível observar os benefícios advindos da prática de exercícios físicos durante o período e para a rotina gestacional. As evidências corroboraram positivamente com os impactos de se praticar exercício físico durante a gestação com a supervisão de um profissional capacitado e autorizado a realizar prescrições bem como sob orientações médicas.

**Palavras-chave:** Exercício físico; Período gestacional; Gestantes; Qualidade de vida.

## **PHYSICAL EXERCISES DURING THE PREGNANCY PERIOD: INDICATIVE AND CONTRAINDICATIVE ASPECTS OF THE PRACTICE**

**Abstract:** Physical Exercise (PE) is characterized by organized, planned and repetitive physical activity, whose objective is to improve the health and capacity of human beings, favoring their daily activities. Research shows that PE can contribute positively to pregnant women, with a small number of cases in which professionals prevent healthy pregnant women, who are already practitioners, from continuing with the exercises. Thus, this article aimed to describe the possible benefits arising from the systematic practice of PE during the gestational period. A search of scientific articles was carried out on the mentioned theme, pointing out the main physiological aspects altered by the inclusion of a physically active routine during the gestational period. It was possible to observe the benefits arising from the practice of physical exercises during the period and for the gestational routine. The evidence positively corroborated the impacts of practicing physical exercise during pregnancy with the supervision of a professional and under medical guidance.

**Keywords:** Physical exercise; Gestational period; Pregnant women; Quality of life.





## 1. INTRODUÇÃO

A gravidez é o processo de formação de um novo indivíduo, gerado como resultado de uma concepção ou fecundação dos gametas masculinos e femininos (espermatozoide e o óvulo), que se unem para criar o zigoto, que produz as células para a composição do feto (BRASIL, 2022). As principais alterações sintomatológicas observadas no período gestacional são: ausência do período menstrual, desejos por comidas/bebidas, sensibilidade e inchaço mamário, aumento da frequência urinária, náuseas e vômitos e cansaço (BRASIL, 2022).

Importante salientar que essas alterações e sinais não são exclusivos do período gestacional, porém, observa-se esse conjunto com mais frequência durante o referido período. Este fator compromete em certa medida a qualidade de vida de algumas gestantes, uma vez que, podem representar desconforto significativo para as AVDs (atividades da vida diária) ou atividades laborais. O acompanhamento médico e trabalho interdisciplinar com um profissional de Educação Física durante o período gestacional pode privilegiar práticas saudáveis e seguras de exercícios físicos (EF) e intervenções nutricionais, fatores que poderão desempenhar papel determinante na saúde da gestante e do feto (BALDO et al., 2020).

Os EF estão relacionados com um conjunto de movimentos, sendo eles planejados e em busca de um objetivo, que pode ser por exemplo: condicionamento físico e qualidade de vida. Quando orientados e realizados de maneira regular, os EF são fundamentais para manutenção da saúde, ajudando também na prevenção de doenças (BIRSNER e BANNERMEN, 2020), inclusive relacionando às patologias comumente desenvolvidas durante o período gestacional, como diabetes mellitus gestacional (DMG) e hipertensão gestacional (HG).

Em uma perspectiva histórica, muitos profissionais tinham receios em indicar a prática de EF em períodos gestacionais, pois se acreditava que qualquer esforço aumentaria o risco de parto prematuro, devido à estimulação uterina (BATISTA et al., 2003). Atualmente, esse cenário está se alterando, segundo Chiarello e Dias (2020) muitos médicos indicam o EF por poder contribuir





positivamente para as gestantes, havendo um número reduzido de casos em que os profissionais impedem gestantes saudáveis, já praticantes, de seguir com os exercícios.

Diante desses pontos, o presente estudo objetivou a realização de uma revisão de literatura quanto aos impactos que essa prática pode gerar na vida de uma mulher gestante descrevendo os eventuais benefícios advindos da prática sistematizada de EF durante o período gestacional. Não obstante, emerge como anseio dos pesquisadores aumentarem o rol de publicações que versam sobre o presente tema no intuito de corroborar intervenções com eficácia já cientificamente comprovadas e, eventualmente, estimular trabalhos de campo com amostras representativas direcionadas ao público objeto da presente revisão.

## **2. MATERIAIS E MÉTODO**

Trata-se de uma investigação de caráter observacional e descritivo sobre os impactos da prática do EF para as mulheres em período gestacional. Para a composição da presente revisão foi realizado um levantamento bibliográfico entre os meses de fevereiro a julho de 2023 nas bases de dados *American College Of Obstetricians And Gynecologists (ACOG)*, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *World Health Organization (WHO)*, Medline e a busca de dados no Google Acadêmico de artigos científicos publicados entre os anos de 2003 até 2022 utilizando como descritores isolados ou em combinação nos idiomas inglês, espanhol e português: Exercício físico; Período gestacional; Gestantes; Qualidade de vida.

Como critérios de inclusão serão selecionados artigos cuja temática verse sobre o tema principal da presente proposta e não possuam data de publicação superior a 10 anos. Como critérios de exclusão serão descartados artigos cuja temática e/ou tratativas não contribuam de forma significativa para a presente proposta ou possuam data de publicação superior a 10 anos.

Na leitura e avaliação, os artigos que apresentaram os critérios de elegibilidade foram selecionados e incluídos na pesquisa por consenso. Quanto aos aspectos éticos, todas as





informações, obras consultadas e citadas foram referenciadas e todos os aspectos legais relacionados aos direitos autorais respeitados e preservados.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

#### 3.1 PERÍODO GESTACIONAL

O período gestacional é compreendido como o período no qual transcorre da concepção ao pleno desenvolvimento fetal (BRASIL, 2022). É possível observar na Figura 1 as alterações corporais na gestante com o passar dos meses. A gravidez faz com que o corpo da mulher sofra adaptações do início ao fim do período, pois envolvem modificações fisiológicas, psicológicas, sociais e culturais com o objetivo de ter o melhor desenvolvimento do feto em conjunto com o equilíbrio materno (GANDOLFI et al., 2019).

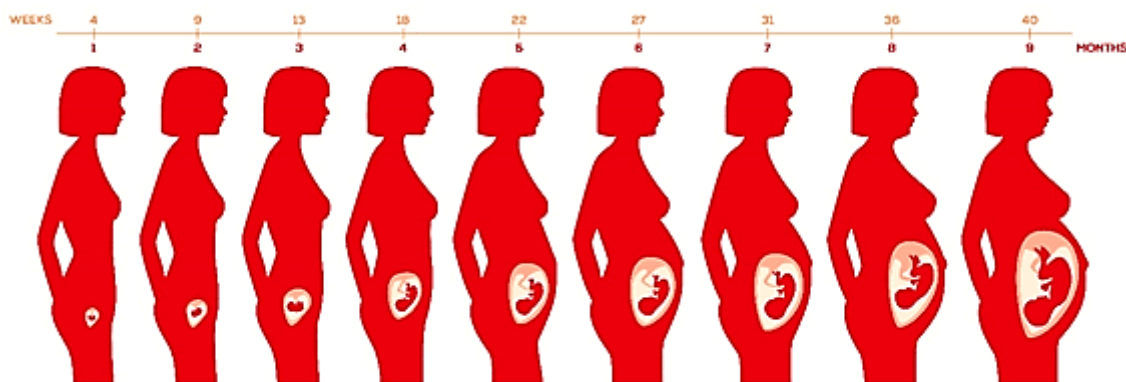


Figura 1. Alterações corporais na gestante ao longo dos meses. Extraído de Alves, 2023.

As modificações ocorridas no corpo da gestante são decorrentes das quantidades excessivas de hormônios que são responsáveis pelas adaptações do organismo nessa nova etapa (SOARES et al., 2017).





De acordo com Bisner e Bannerman (2020) a gravidez resulta em mudanças anatômicas e fisiológicas, entre elas é possível citar o ganho de peso, o qual provoca uma mudança da linha de gravidade do corpo que pode resultar em uma hiperlordose, apresentando às gestantes desconfortos posturais. Corroborando com este estudo, Silva et al. (2020), completam dizendo que a gravidez é o período em que o corpo da mulher se adapta para servir de abrigo e oferecer desenvolvimento a uma nova vida. Passa por mudanças, como alterações no equilíbrio, coordenação e controle de movimentos.

### **3.2 EXERCÍCIOS FÍSICOS NO PERÍODO GESTACIONAL**

A atividade física é definida por qualquer movimento corporal, que seja maior que o gasto energético em repouso, por exemplo: locomoção, atividades domésticas, recreativas, já o EF é planejado, estruturado e possuem objetivos como melhorar ou manter as capacidades físicas e o peso adequado, entre outros (BRASIL, 2021).

Segundo informações da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) para adultos com idades de 18 a 64 anos são recomendadas realizações de 150 a 300 minutos de exercícios aeróbicos de moderada intensidade ou pelo menos 75 a 150 minutos de vigorosa intensidade por semana. Substituir o comportamento sedentário por qualquer exercício, até mesmo de baixa intensidade já proporciona benefícios para a saúde (CAMARGO; ANÊZ, 2020).

Antigamente acreditava-se que as práticas de diversas atividades poderiam ocasionar riscos a gravidez e por isso as gestantes não realizavam atividades que são consideradas simples (SOARES et al., 2017). A partir do ano de 2002 com os protocolos e indicações do *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG) observa-se de forma mais enfática as recomendações dirigidas para a prática dos EF, estimulando uma vida mais ativa fisicamente para as gestantes saudáveis (NASCIMENTO et al., 2014).

Não obstante, o trabalho interdisciplinar é fundamental para o sucesso da gestação, pois os





profissionais envolvidos devem estar familiarizados com as contraindicações, sinais e sintomas que sugerem que a rotina de EF seja modificada ou interrompida (BRASIL 2022).

Os EF devem ser ajustados conforme cada fase, período da gestação e para a aplicação dos EF são obrigatórios os componentes básicos: frequência (quantidade de dias por semana), intensidade (leve, moderada e intensa), tipo (aeróbicos e/ou resistido) e tempo, (CAMPOS et al 2021). A OMS recomenda a prática regular de EF durante a gestação, por pelo menos 150 minutos por semana, com intensidade moderada (CAMARGO e ANÊS, 2020).

Os exercícios aeróbicos utilizam o metabolismo de oxigênio como principal fonte de energia, movimentação de grandes grupos musculares por um tempo prologado e que demandam trabalho cardiorrespiratório para execução, por exemplo: bicicleta estacionária, caminhada (solo), natação e hidroginástica. Auxiliam no controle de peso, manutenção da capacidade funcional, prevenção da DMG e HG. Exercícios resistidos podem ser realizados com pesos livres, aparelhos de musculação, faixa elástica e peso corporal, são utilizados para aumentar força e resistência muscular, auxiliando na adaptação às alterações posturais, redução de dores e prevenção de possíveis quedas durante a gestação (CAMPOS et al 2021).

Para o primeiro trimestre da gestação são recomendados EF de intensidade leve a moderada, para as gestantes fisicamente ativas antes de engravidar podem manter suas atividades, porém modificando, adaptando sua intensidade e frequência, já para as sedentárias é recomendado iniciar os exercícios após a 12<sup>a</sup> semana. Os alongamentos, fortalecimentos musculares, mobilidades articulares, relaxamentos, exercícios aeróbicos e treinamentos dos músculos do assoalho pélvico são indicados a prática, lembrando que sempre de forma supervisionada (NASCIMENTO et al 2014).

No segundo trimestre, no geral, a mulher passa a ter mais disposição para se exercitar, pois os sintomas iniciais da gestação (náuseas, vômitos) diminuem (SILVA et al 2020). Os exercícios aeróbicos, de relaxamentos, de fortalecimentos muscular seguem indicados, deve tomar maior cuidado com os alongamentos extensos e extremos pois podem aumentar o risco de lesões das estruturas (NASCIMENTO et al 2014).





É recomendado no terceiro trimestre que as gestantes diminuam a intensidade dos exercícios, as práticas leves devem ser mantidas (SILVA et al 2020). Nesse período são indicados exercícios aeróbicos na água, como: hidroginástica, natação e também caminhadas, exercícios de respiração, mobilidade e relaxamentos, para manter capacidade e condicionamento físico e auxiliarem com a preparação para o parto (NASCIMENTO et al 2014).

A prática dos EF durante o período gestacional traz benefícios para saúde materna e para o bebê, além de reduzir os riscos de possíveis complicações (BRASIL 2021). O Quadro 1 apresenta um comparativo relacionando possíveis benefícios e a prática de AF ou EF.

Quadro 1: Possíveis benefícios da prática de Atividade Física (AF) ou Exercício Físico (EF) no período gestacional.

<b>BENEFÍCIOS</b>	<b>AF</b>	<b>EF</b>
Promover relaxamento, divertimento e disposição.	*	*
Auxilia no controle do peso corporal.	*	**
Diminuir o risco de desenvolvimento de pressão alta e diabetes gestacional (alto nível de açúcar no sangue durante a gravidez) e pré-eclâmpsia (pressão alta durante a gravidez).	*	**
Melhora da capacidade para atividades do dia a dia.	*	**
Ajuda diminuir a intensidade das dores nas costas.	*	*
Reduz o risco de depressão.	*	*
Reduz o risco de o bebê nascer prematuro.	*	**
Ajuda o bebê a nascer com o peso adequado.	*	**

Legenda: \* Resultado positivo e menos proeminentes; \*\* Resultados mais significativos

Fonte: Brasil, 2021. Adaptado pelos autores.

No Quadro 2, é descrito pelo *Committee Obstetric Practice and Royal College of Obstetricians and Gynaecologists*, (2014) as contraindicações absolutas e relativas quanto a prática de exercícios físicos para as gestantes.





Quadro 2: Contraindicações 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 ístmo-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: OMS; 2021; *ACOG Committee Obstetric Practice and Royal College of Obstetricians and Gynaecologists*, 2014. Adaptado pelos autores.

A partir da pesquisa de Silva et al. (2020), a prática ao EF, tem como finalidade a prevenção e melhoria dos sintomas gravídicos. Em contraponto Rocha et al. (2019) afirmam que há contra-indicação de exercícios em caso de doenças mais fisiologicamente comprometedoras, como pressão alta, obesidade acompanhada de fatores de risco, sangramento uterino, insuficiência cardíaca, trombose, entre outras, afinal podem oferecer risco a gestação. Mottola et al. (2018)







contraindica a prática de forma absoluta, quando a gestante apresenta membrana rompida, pré-eclâmpsia, distúrbios cardiovasculares, respiratórios ou sistêmicos graves, gravidez múltipla de alta ordem, entre outros aspectos, em alguns casos as gestantes que apresentam esses sintomas e mesmo assim continuam praticando EF, podem agravar a gestação.

Primeiramente o médico é responsável por avaliar a saúde e particularidade de cada gestante, verificando se ela está apta e liberada para realização dos EF, sendo assim permitida a busca por um profissional de Educação Física que esteja preparado para atender esse público (ACENCIO et al., 2016).

A prática dos EF deve ser supervisionada pelo profissional de Educação Física e liberada pela autoridade médica, pois, a depender das condições fisiológicas, biomecânicas e psicológicas da gestante os riscos poderão ser relevantes e eventuais contra indicadores. Se não houver contraindicações os EF podem e devem ser mantido do início ao fim da gestação.

O profissional de Educação Física deve ser habilitado para elaborar e prescrever os EF mais adequados, sendo importante que ele se mantenha atualizado e continue com os estudos na área para saber quais são as melhores indicações e exercícios para as gestantes, conseguindo lhes proporcionar melhoria, bem-estar e qualidade de vida. O profissional de Educador Física verificará qual a melhor atividade a ser realizada e também qual intensidade, duração e quantidade são apropriadas, sendo importante saber se a mulher já praticava EF antes de engravidar, o que irá modificar e interferir no planejamento (OLIVEIRA; MATTOS, 2016).

### **3.2 EXERCÍCIOS FÍSICOS NO PERÍODO PÓS-PARTO**

A realização dos EF durante o período gestacional ajuda na qualidade de vida em curto e longo prazo, pois auxilia também na manutenção da saúde no pós-parto. Porém, no pós-parto as mulheres acabam reduzindo a prática dos EF por circunstâncias e dificuldades passadas no momento com o nascimento do bebê.





De acordo com Campos et al. (2021) a rotina de EF no pós-parto deve retornar gradualmente e com liberação médica para que a prática seja segura, orienta-se o retorno aos EF por volta de 6 semanas após o parto cesariano e 4 semanas após o parto vaginal.

A prática regular dos EF no pós-parto oferece os mesmos benefícios que para população adulta, porém com foco maior no controle de peso corporal, no relaxamento, no alívio do estresse, na redução da incontinência urinária e melhora da capacidade física. Na gestação e no pós-parto o EF deve ser feito de acordo com o interesse, preferência da mulher, buscando práticas que gostam, para trazer benefícios e encaixar com a rotina (BRASIL 2022).

#### **4. CONCLUSÃO**

Conclui-se que o trabalho interdisciplinar é fundamental para qualidade de vida da mulher em todo o período gestacional e para prática de EF é necessário à liberação médica e o acompanhamento do profissional da área de Educação Física. São inúmeros os benefícios da prática de EF durante o período gestacional e como visto, também traz benefícios para o pós-parto.

Importante ressaltar os casos que são contraindicados a prática dos exercícios e por todos os fatores e responsabilidades que os profissionais da área da saúde devem se manter constantemente atualizados uma vez que, apesar da vasta publicação sobre os aspectos positivos de uma vida fisicamente ativa durante o período gestacional deve-se lembrar que as alterações gravídicas, tanto fisiológicas quanto biomecânicas constituem fatores que tornam as mulheres mais vulneráveis à lesões e/ou complicações.





## REFERÊNCIAS

ACENCIO, F. R., SOAIGHER, K. A., DEL COL, M, T, F., CORTEZ, D. A. G. Efeitos fisiológicos decorrentes do exercício físico no organismo materno durante a gestação. Rev. Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul. Vol. 18. Santa Cruz do Sul, 2016.

ALVES PILATES. Gravidez e pilates. Disponível em: <<https://www.alvespilates.com.br/gravidez-e-pilates/>> Acesso, jun, 2023.

BALDO, L. O., RIBEIRO, P. R. Q., MACEDO, A. G., LOPES, C. A., ROCHA, R. A. M., OLIVEIRS, D. M. Gestação e exercício físico: recomendações, cuidados e prescrição. Rev. Eletrônica de graduação e pós-graduação em educação. Vol.16, N° 3, 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.

BIRSNER, M. L., BANNERMAN, C. G. Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. Obstetrics and Gynecology. Vol. 135, N° 4, 2020.

CAMARGO, E. M.; ANEZ, C. R. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos. Paraná, 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.

CHIARELLO, V. B.; DIAS, R. G. Exercício Físico na gestação e o impacto na qualidade de vida de mulheres no pós-parto. Revista Científica da Saúde, vol.2, n.1, p. 35-46, 2020.

GANDOLFI, F. R. R., GOMES, M. F. P., RETICENA, K. O., SANTOS, M. S., DAMINI, M. A. V. Mudanças na vida e no corpo da mulher durante a gravidez. Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research. Vol.27, N° 1, São Paulo, 2019.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia de atividade física para a população brasileira. Brasília, 2021. Disponível em: [Guia de Atividade Física para a População Brasileira — Portal do Servidor](#)





([www.gov.br](http://www.gov.br)). Acesso em: 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Gestantes e mulheres no pós-parto podem fazer atividade física? Eu quero me exercitar, 2022. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-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: 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Gravidez, 2022. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/g/gravidez>>. Acesso em: 2023.

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.

OLIVEIRA, S. S. M.; MATTOS, J. G. S. Benefícios da atividade física no período gestacional. Rev. Saúde e Educação. Vol.1, N°1, Coromandel-MG, 2016.

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.

