

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

LAWKENNER MARTINS DE OLIVEIRA
LUIZ HENRIQUE BURGOS DE OLIVEIRA SILVA
RODRIGO GOMES SANTOS DE SANTANA

**EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A GESTAÇÃO:
PRESCRIÇÃO, BENEFÍCIOS E CONTRAINDICAÇÕES**

RECIFE/2025

LAWKENNER MARTINS DE OLIVEIRA
LUIZ HENRIQUE BURGOS DE OLIVEIRA SILVA
RODRIGO GOMES SANTOS DE SANTANA

EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A GESTAÇÃO: PRESCRIÇÃO, BENEFÍCIOS E CONTRAINDICAÇÕES

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em
Educação Física Bacharelado.

Professor Orientador: Me. Jéssica Gomes Gonçalves

RECIFE/2025

LAWKENNER MARTINS DE OLIVEIRA
LUIZ HENRIQUE BURGOS DE OLIVEIRA SILVA
RODRIGO GOMES SANTOS DE SANTANA

EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A GESTAÇÃO: PRESCRIÇÃO, BENEFÍCIOS E CONTRAINDICAÇÕES

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação Física pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Orientador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Recife, ____/____/____

NOTA: _____

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”
(Paulo Freire)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	09
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	12
2.1 <i>Gestação.....</i>	12
2.2 <i>Exercício Físico.....</i>	14
2.3 <i>A relação entre gestação e exercício físico.....</i>	16
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO	18
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	19
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	26
REFERÊNCIAS.....	27

EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A GESTAÇÃO: PRESCRIÇÃO, BENEFÍCIOS E CONTRAINDICAÇÕES

Lawkenner Martins de Oliveira

Luiz Henrique Burgos de Oliveira Silva

Rodrigo Gomes Santos de Santana

Me. Jéssica Gomes Gonçalves

Resumo: A atividade física durante a gestação tem sido amplamente reconhecida por seus benefícios à saúde materna e fetal, contribuindo para a prevenção de complicações obstétricas e para o bem-estar psicológico da gestante. Este trabalho teve como objetivo investigar os níveis de atividade física em gestantes, identificar os fatores associados à sua prática e analisar os benefícios e contraindicações do exercício físico nesse período. Para tanto, realizou-se uma revisão integrativa de literatura com enfoque em estudos de campo publicados entre 2018 e 2023 nas bases SciELO e PubMed. Foram selecionados oito estudos, os quais revelaram, em sua maioria, níveis insuficientes de atividade física entre gestantes, com predominância de atividades domésticas e baixa frequência de exercícios no tempo livre. Fatores como escolaridade, renda, orientação profissional e desconhecimento de programas públicos mostraram-se determinantes na adesão à prática de exercícios. Conclui-se que, apesar do reconhecimento dos benefícios da atividade física na gestação, ainda existem barreiras significativas que impedem sua efetiva implementação na rotina das gestantes. Faz-se necessário o desenvolvimento de políticas públicas, ações educativas e estratégias de promoção à saúde que considerem o contexto social e cultural das mulheres grávidas.

Palavras-chave: Gestação. Exercício físico. Saúde da mulher. Promoção da saúde. Estudos de campo.

ABSTRACT

Physical activity during pregnancy has been widely recognized for its benefits to maternal and fetal health, contributing to the prevention of obstetric complications and the psychological well-being of pregnant women. This study aimed to investigate the levels of physical activity in pregnant women, identify factors associated with its practice, and analyze the benefits and contraindications of physical exercise during this period. Therefore, an integrative literature review was conducted, focusing on field studies published between 2018 and 2023 in the SciELO and PubMed databases. Eight studies were selected, which revealed, for the most part, insufficient levels of physical activity among pregnant women, with a predominance of domestic activities and low frequency of leisure-time exercise. Factors such as schooling, income, professional guidance, and lack of knowledge about public programs proved to be determining factors in adherence to exercise practice. It is concluded that, despite the recognition of the benefits of physical activity in pregnancy, there are still significant barriers that prevent its effective implementation in the routine of pregnant women. The development of public policies, educational actions, and health promotion strategies that consider the social and cultural context of pregnant women is necessary.

Keywords: Pregnancy. Physical exercise. Women's health. Health promotion. Field studies.

1 INTRODUÇÃO

A gestação é um período marcado por transformações fisiológicas e emocionais significativas que afetam tanto a saúde da mulher quanto a do feto. Nesse contexto, a prática de exercício físico é uma questão de crescente interesse, uma vez que pode oferecer diversos benefícios, desde a promoção da saúde da gestante até a melhoria dos desfechos perinatais. Estudos indicam que a atividade física regular pode reduzir o risco de complicações durante este período e auxiliar na recuperação pós-parto (AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS, 2020).

A prática de exercícios físicos deve ser abordada com atenção, considerando as especificidades de cada mulher e a evolução da gravidez. O American College of Obstetricians and Gynecologists (2020) recomenda elas, salvo contraindicações, devem realizar atividades físicas, promovendo não apenas a saúde física, mas também o bem-estar emocional. Essa prática pode contribuir para o controle de ganho de peso, melhora da condição cardiovascular e aumento da força muscular, aspectos fundamentais durante a gestação (MIELKE et al., 2021).

É essencial que a prescrição do exercício seja feita de forma individualizada, levando em conta a condição de saúde pré-existente, bem como seu nível de atividade física anterior. Segundo a pesquisa de Schmidt et al. (2021), a avaliação do nível de atividade física antes e durante a gestação é fundamental para a elaboração de um plano seguro e eficaz. A individualização do treinamento é uma das chaves para garantir a adesão e a continuidade da prática de exercícios durante a gravidez.

Adicionalmente, a literatura aponta que a atividade física pode atuar na redução de sintomas como ansiedade e depressão, comuns durante a gestação (FIGUEIROA et al., 2020). O envolvimento em atividades físicas também pode facilitar a socialização e o apoio emocional, fatores que são benéficos para a saúde mental da gestante. A prática regular de exercícios físicos pode, portanto, ser uma estratégia eficaz para o bem-estar psicológico durante este período (PIRES; DIAS, 2024).

Entretanto, a prática de exercícios físicos não é isenta de riscos, sendo fundamental que estejam-as cientes das contraindicações e dos sinais de alerta que podem surgir durante a atividade física. Segundo Pires e Dias (2024), algumas condições, como hipertensão e diabetes gestacionais e complicações obstétricas,

podem contraindicar a prática de determinados tipos de exercícios. A orientação profissional é essencial para evitar possíveis riscos à saúde da mãe e do bebê.

As diretrizes do Ministério da Saúde (2021), enfatizam a importância da informação e do acesso a programas de atividade física adaptados, com o intuito de promover práticas seguras e eficazes. Nesse sentido, a formação de profissionais capacitados para prescrever exercícios específicos para gestantes é fulcral para garantir que as mulheres tenham acesso a orientações adequadas.

Além dos benefícios físicos e psicológicos, a prática de exercício físico também está associada a desfechos perinatais mais favoráveis, como menor incidência de cesarianas e maior peso ao nascer (RINALDI et al., 2022). Esses aspectos ressaltam a importância de uma abordagem integrada que considere a saúde da gestante e do bebê como um todo.

Portanto, é evidente que o exercício físico durante a gestação é uma prática que deve ser incentivada, respeitando as particularidades de cada mulher. A combinação de orientações adequadas, acompanhamento profissional e acesso a informações confiáveis pode maximizar os benefícios e minimizar os riscos associados à atividade física na gestação (MIELKE et al., 2021).

Há uma crescente importância da saúde da mulher e a necessidade de abordar práticas seguras de atividade física. Durante esse período, as mulheres grávidas enfrentam inúmeras transformações físicas e emocionais, e a prática de exercícios adequados pode atuar na promoção do bem-estar geral. Segundo o American College of Obstetricians and Gynecologists (2020), a atividade física não apenas contribui para a saúde da gestante, mas também influencia positivamente o desenvolvimento fetal, reduzindo riscos de complicações gestacionais.

Outrossim, a prática de exercício físico tem sido associada a benefícios significativos, como a redução da ansiedade e da depressão, que frequentemente afetam mulheres durante a gravidez. Mielke et al. (2021) afirmam que a atividade física regular pode melhorar a saúde mental da paciente obstétrica, criando um ambiente mais saudável tanto para a mãe quanto para o bebê. Isso reforça a importância de promover informações adequadas e acessíveis sobre como e quando realizar exercícios físicos, contribuindo para um ciclo positivo de saúde.

Destaca-se deste modo, a necessidade de promover a saúde integral da mulher durante a gestação. O projeto é um passo importante para disseminar informações que possam contribuir para a formação de um ambiente mais saudável e seguro para

as gestantes, garantindo que elas e seus bebês tenham as melhores condições possíveis durante esse período tão significativo.

Logo, o presente estudo tem como objetivo principal Descrever as prescrições, benefícios e contraindicações do exercício físico durante a gestação. Objetiva-se também Identificar as diretrizes e recomendações atuais sobre a prescrição de exercícios físicos para gestantes; Investigar os principais benefícios associados à prática regular de exercícios físicos durante a gestação; Avaliar as contraindicações relacionadas ao exercício físico durante a gestação .

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Gestação

Compreender o processo da gestação é essencial para estudos que envolvem saúde materno-fetal, especialmente no contexto de práticas como o exercício físico. A gravidez é um período de intensas modificações fisiológicas e emocionais, que visam preparar o corpo feminino para o desenvolvimento do feto e o parto. De acordo com Ramalho et al. (2021), essas mudanças afetam diversos sistemas do organismo, como o cardiovascular, o endócrino, o musculoesquelético e o imunológico, sendo fundamentais para o sucesso da gestação.

No aspecto fisiológico, um dos principais eventos é o aumento do volume sanguíneo, que pode chegar a 50%, como forma de suprir as necessidades do feto e do útero em crescimento. Junto a isso, há uma elevação da frequência cardíaca basal e uma diminuição da resistência vascular periférica (SCHMIDT et al., 2021). O corpo da gestante adapta-se continuamente para sustentar a gravidez de forma segura.

Além disso, a gestação provoca alterações hormonais intensas. Os níveis de progesterona e estrogênio aumentam significativamente, promovendo a manutenção do endométrio e facilitando o relaxamento dos ligamentos pélvicos. Essas mudanças são necessárias, mas também podem provocar efeitos colaterais, como constipação intestinal, sonolência, e sensações de desconforto (BARBIERI et al., 2018)

Outras transformações relevantes ocorrem no sistema musculoesquelético. Devido ao aumento do peso e à modificação do centro de gravidade, a postura da gestante se altera, podendo resultar em dores lombares, fadiga e risco aumentado de quedas (BALDO et al., 2020). Por isso, o fortalecimento muscular e o alongamento são medidas preventivas frequentemente recomendadas.

No sistema metabólico, observa-se uma maior resistência à insulina, o que, embora fisiológico, pode evoluir para diabetes gestacional em mulheres com predisposição genética ou estilo de vida sedentário. Conforme o Ministério da Saúde (2021), a detecção precoce e a adoção de hábitos saudáveis, como a alimentação equilibrada e a prática de atividades físicas, são estratégias essenciais para reduzir tais riscos.

Do ponto de vista psicológico, a gestação pode ser um momento de alegria, mas também de vulnerabilidade emocional. A flutuação hormonal, associada a fatores

sociais e psicológicos, pode levar à ansiedade, irritabilidade ou depressão. Souza et al., (2022) destacam que o suporte emocional, o acesso à informação e a adoção de práticas saudáveis são fundamentais para garantir o bem-estar da gestante.

A saúde mental da mulher grávida deve receber atenção especial. Estudos como os de De Oliveira et al. (2022) demonstram que há uma correlação entre o estresse gestacional e resultados perinatais negativos, como parto prematuro ou baixo peso ao nascer. Portanto, estratégias de promoção da saúde mental, como o acompanhamento psicológico e atividades relaxantes, são altamente recomendadas.

Outro aspecto importante da gestação é o impacto social e econômico que esse período pode gerar na vida da mulher. Mudanças na rotina de trabalho, dependência de apoio familiar e até mesmo o acesso ao pré-natal são fatores que influenciam diretamente a experiência da gravidez. A literatura aponta para a importância de políticas públicas que garantam um acompanhamento integral e humanizado às gestantes, respeitando suas individualidades (RINALDI et al., 2022).

Por fim, é indispensável reforçar que a gestação não deve ser vista apenas como um evento fisiológico, mas como um processo biopsicossocial que exige cuidados amplos. A abordagem deve ser multidisciplinar, envolvendo médicos, enfermeiros, fisioterapeutas e educadores físicos, sempre com foco na promoção da saúde da mãe e do bebê. O conhecimento sobre a fisiologia da gestação é o alicerce para a adoção de práticas seguras, como a atividade física, tema central desta pesquisa.

2.2 Exercício físico

O exercício físico é uma prática estruturada, planejada e repetitiva, cujo objetivo é aprimorar ou manter a aptidão física, a saúde e o bem-estar. Caspersen, Powell e Christenson (1985) diferenciavam o exercício físico da atividade física cotidiana justamente por seu caráter sistemático e proposital. Na gestação, essa distinção se torna ainda mais relevante, pois é necessário considerar práticas seguras e adaptadas ao organismo em transformação da mulher grávida.

Existem diversos tipos de exercício físico que podem ser utilizados por gestantes, como os aeróbicos (caminhada, hidroginástica, bicicleta ergométrica) e os resistidos (musculação leve e controlada). Atividades como yoga e pilates também ganham destaque por aliar o controle postural e o fortalecimento muscular com técnicas de respiração e relaxamento, promovendo benefícios tanto físicos quanto emocionais (BALDO et al., 2020).

Para garantir segurança e eficácia, a escolha do exercício ideal deve levar em conta o histórico de atividade física da gestante, suas condições clínicas e o estágio da gravidez. Mulheres sedentárias antes da concepção devem iniciar atividades com baixa intensidade, progredindo gradualmente conforme a adaptação fisiológica (AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS, 2020). Já mulheres ativas podem manter seus treinos com devidas adaptações.

A prática regular de exercícios na gravidez está associada a benefícios diversos, incluindo a melhora da capacidade cardiorrespiratória, maior controle do ganho de peso e menor risco de diabetes gestacional e pré-eclâmpsia. Segundo Mielke et al. (2021), a atividade física moderada, realizada ao menos três vezes por semana, reduz significativamente os riscos de complicações obstétricas e melhora a qualidade de vida da gestante.

Outro ponto relevante está na prevenção e alívio das dores musculoesqueléticas, comuns nesse período. Exercícios focados em fortalecimento da musculatura lombar, abdômen e assoalho pélvico ajudam a minimizar dores nas costas, melhoram a postura e preparam o corpo para o parto e o pós-parto. Isso também colabora para a recuperação funcional mais rápida após o nascimento do bebê (PIRES; DIAS, 2024).

Além dos efeitos físicos, o exercício físico tem forte impacto positivo na saúde mental da gestante. Estudos como os de De Oliveira et al. (2022) revelam que

atividades físicas contribuem para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão, além de aumentar os níveis de autoestima e disposição. O bem-estar emocional da mãe influencia diretamente o ambiente intrauterino e, por consequência, o desenvolvimento fetal.

Entretanto, apesar dos múltiplos benefícios, a prática de exercícios durante a gravidez deve ser sempre supervisionada. Existem contraindicações absolutas, como placenta prévia, sangramentos persistentes, restrição de crescimento fetal, hipertensão gestacional grave, entre outras condições clínicas que exigem atenção médica especializada (ACOG, 2020). A avaliação individualizada e a comunicação entre obstetra e profissional de educação física são essenciais para a segurança da prática.

Portanto, a prática de exercícios físicos na gestação deve ser incentivada de forma consciente, embasada em diretrizes científicas, respeitando os limites e especificidades de cada mulher. O papel dos profissionais da saúde é essencial para orientar a melhor conduta, promovendo uma gestação mais saudável, ativa e segura. Com acompanhamento adequado, o exercício físico torna-se um grande aliado da mulher nesse período tão singular da vida.

2.3 A relação entre gestação e exercício físico

A relação entre gestação e exercício físico tem sido amplamente estudada na literatura científica, especialmente no contexto da promoção de uma gravidez saudável e segura. Quando bem orientada, a prática regular de atividade física pode contribuir significativamente para a saúde materno-fetal, prevenindo diversas complicações. De acordo com Silva et al. (2021), a atividade física na gestação está associada à redução do risco de diabetes gestacional, pré-eclâmpsia e parto prematuro.

Durante a gravidez, o corpo da mulher passa por intensas transformações fisiológicas, biomecânicas e hormonais. Nesse contexto, o exercício físico atua como um modulador dessas mudanças, favorecendo o equilíbrio do organismo e a adaptação às novas exigências corporais. Como observam Ferreira et al. (2022), gestantes ativas apresentam melhor controle da pressão arterial, maior estabilidade postural e menor incidência de dores lombares.

Os efeitos positivos da atividade física também se refletem no bem-estar emocional. A gestação é um período vulnerável para o surgimento de quadros de ansiedade e depressão, devido às alterações hormonais e aos desafios psicossociais do período. Práticas como caminhada, pilates e yoga têm mostrado resultados eficazes na redução desses sintomas, contribuindo para uma experiência gestacional mais leve e equilibrada (LIMA et al., 2020).

Outro aspecto importante é a qualidade do sono. Segundo estudos de Dias et al. (2021), mulheres fisicamente ativas durante a gestação relatam melhor padrão de sono, o que impacta positivamente na disposição, no humor e na resposta imunológica.

No que diz respeito ao parto e ao pós-parto, os benefícios do exercício são igualmente expressivos. Segundo Rodrigues e Almeida (2023), gestantes que mantêm-se ativas costumam apresentar menor duração do trabalho de parto, menor taxa de cesarianas e recuperação pós-parto mais eficaz. Tais resultados estão relacionados ao fortalecimento muscular, à melhora da capacidade cardiorrespiratória e ao aumento da resistência física.

No entanto, é fundamental que a prescrição de exercícios seja personalizada. Cada gestação é única, e fatores como idade materna, histórico obstétrico, nível prévio de atividade e condições clínicas devem ser considerados. A Federação

Internacional de Ginecologia e Obstetrícia (FIGO, 2021) recomenda que a atividade física na gestação seja supervisionada por profissionais qualificados e antecedida de avaliação médica.

Existem ainda contraindicações absolutas para a prática de exercícios físicos durante a gestação, como sangramentos recorrentes, placenta prévia, restrição de crescimento fetal, hipertensão severa ou risco de parto prematuro. Nestes casos, o repouso ou a restrição parcial de movimentos deve ser respeitada até que haja autorização clínica (FIGO, 2021).

Para as gestantes saudáveis, as diretrizes mais recentes recomendam a prática de, pelo menos, 150 minutos semanais de atividade aeróbica de intensidade moderada, distribuídos em três a cinco dias por semana (BRASIL, 2021). Caminhadas, natação, bicicleta ergométrica e alongamentos são atividades amplamente recomendadas.

Ainda assim, barreiras culturais, insegurança e falta de informação continuam sendo entraves significativos. Muitas gestantes deixam de se exercitar por medo de prejudicar o bebê ou pela ausência de apoio profissional. A atuação da equipe de saúde é fundamental para desconstruir esses mitos e fornecer orientações claras e baseadas em evidências (OLIVEIRA; SANTOS, 2022).

Campanhas educativas, grupos de apoio e iniciativas intersetoriais podem contribuir para ampliar o número de gestantes fisicamente ativas. Além disso, políticas públicas devem garantir que esse direito à prática segura do exercício seja acessível, por meio de ações em unidades de saúde, centros comunitários e academias ao ar livre. Essas estratégias promovem a equidade e melhoram indicadores populacionais de saúde materna (CARVALHO et al., 2023).

Portanto, o exercício físico durante a gestação, quando bem orientado, representa uma ferramenta valiosa para a saúde da mulher e do bebê. Com orientação qualificada, apoio institucional e acesso à informação, é possível transformar a prática em uma aliada da vivência gestacional, respeitando sempre as singularidades de cada corpo e história.

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

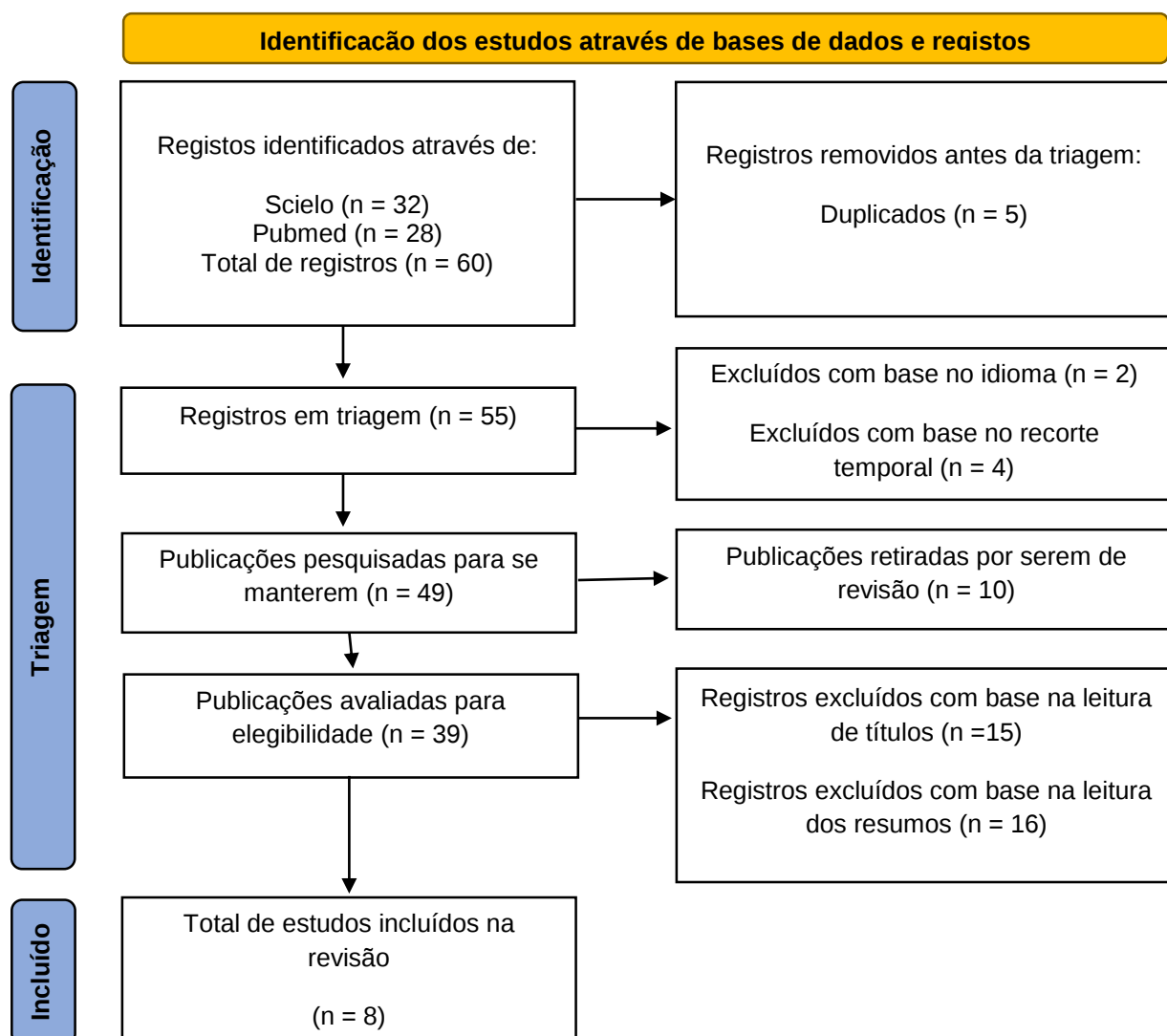
Para conhecer a produção do conhecimento acerca da prática de exercício físico durante a gestação, foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas Scielo e PubMed. Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: “exercício físico na gestação”, “benefícios da atividade física para gestantes” e “contraindicações do exercício na gravidez”, e os operadores booleanos para interligação entre eles serão AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2020 a 2025; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa ou Inglesa; 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos; 3) estudos repetidos 4) Estudos de revisão, teses e dissertações.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A estratégia de busca foi conduzida nas bases de dados SciELO e PubMed, utilizando descritores combinados com operadores booleanos (AND e OR) que abordassem a temática “exercício físico na gestação”, “benefícios da atividade física para gestantes” e “contraindicações do exercício na gravidez”. Foram aplicados critérios de inclusão e exclusão previamente definidos, como o recorte temporal de 2020 a 2025, idioma (português e inglês) e disponibilidade do texto completo. O processo de triagem seguiu as etapas de identificação, análise de duplicatas, leitura de títulos e resumos, além da elegibilidade final dos artigos. O fluxograma a seguir apresenta detalhadamente as etapas de seleção e o número de publicações em cada fase.

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Conforme ilustrado no fluxograma, o processo de seleção foi rigoroso e seguiu critérios bem definidos, o que garantiu a inclusão de estudos com maior relevância e qualidade metodológica. A triagem sistemática possibilitou a exclusão de trabalhos duplicados, inadequados quanto ao idioma, ao período de publicação ou ao tipo de estudo. Dessa forma, os oito estudos incluídos na revisão forneceram embasamento científico consistente para a análise dos benefícios, prescrições e contraindicações da prática de exercícios físicos durante a gestação.

Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Ramón-Arbués et al. (2023)	Avaliar o padrão de atividade física ao longo da gestação e sua relação com o ganho de peso.	Longitudinal descritivo	151 gestantes (Espanha)	Aplicação do IPAQ para mensuração da atividade física.	A atividade física diminuiu ao longo da gestação e a maioria não atingiu níveis recomendados.
Freitas et al. (2022)	Analisar os níveis de atividade física entre gestantes e fatores associados.	Transversal	1.279 gestantes (Montes Claros-MG)	Aplicação do QAFG.	Renda, trabalho, estresse e ansiedade se associaram à menor prática de atividade física.
Miranda et al. (2022)	Avaliar fatores associados à atividade física em gestantes de alto risco.	Transversal	133 gestantes de alto risco (hospital de referência)	Aplicação do IPAQ.	Escolaridade, ocupação e ansiedade influenciaram negativamente a prática de exercícios.
Augusto et al. (2021)	Relatar experiência de intervenção com gestantes em UBS promovendo atividade física.	Estudo de campo/intervenção	Gestantes em Juatuba-MG	Circuito de atividades físicas supervisionadas.	Gestantes relataram melhora no bem-estar físico e emocional.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Silva et al. (2021)	Descrever o padrão de atividade física em gestantes usuárias do SUS.	Transversal	799 gestantes (Ribeirão Preto-SP)	Aplicação do QAFD.	Predomínio de atividades domésticas; baixo nível de atividade física no lazer.
Schmidt et al. (2021)	Analisar a atividade física por trimestre gestacional e seus desfechos perinatais.	Transversal	3.580 puérperas (Santa Catarina)	Aplicação de questionário retrospectivo e análise de prontuários.	Atividade física no 3º trimestre associada a menor chance de parto cesáreo.
Carneiro et al. (2018)	Avaliar o nível de atividade física em gestantes do Sertão Paraibano.	Estudo de campo	Gestantes de Sousa-PB	Aplicação do PPAQ.	Baixo nível de atividade física, principalmente no lazer.
Souza et al. (2019)	Avaliar nível de atividade física e fatores associados em gestantes atendidas pela UBS.	Transversal	127 gestantes (Vitória da Conquista-BA)	Aplicação do PPAQ.	Escolaridade e renda influenciaram a prática de exercícios. A maioria era insuficientemente ativa.

A avaliação dos oito estudos de campo escolhidos apresenta uma situação alarmante em relação aos níveis de atividade física entre mulheres grávidas. Em geral, os estudos indicam a predominância de padrões inadequados de exercícios durante a gravidez, particularmente nas áreas de lazer e mobilidade. Este resultado é claramente demonstrado por Ramón-Arбуés et al. (2023), que, em uma pesquisa longitudinal conduzida na Espanha, evidenciaram uma diminuição gradual dos níveis de atividade física durante os trimestres de gravidez. Essa realidade também foi notada por Carneiro et al. (2018) no cenário do Sertão da Paraíba.

Uma convergência significativa entre as pesquisas diz respeito à predominância das tarefas domésticas como principal fonte de consumo energético entre as mulheres grávidas. Silva et al. (2021), em Ribeirão Preto-SP, e Souza et al. (2019), em Vitória da Conquista-BA, relatam esse padrão. As duas pesquisas empregaram o Questionário de Atividade Física na Gravidez (PPAQ) e mostraram que, apesar das mulheres estarem engajadas em atividades domésticas, há um baixo envolvimento em atividades planejadas ou de lazer, indicando um perfil de atividade física não planejado.

Contudo, nem todos os escritores veem as tarefas domésticas como formas adequadas de movimento. Schmidt et al. (2021) destacam uma distinção significativa ao destacar as vantagens de exercícios planejados, particularmente no terceiro trimestre, vinculando essa prática a resultados perinatais mais favoráveis, como uma menor taxa de parto cesáreo. Esta avaliação é corroborada por Miranda e colaboradores (2022), que enfatizam que as atividades diárias não podem substituir os benefícios protetores da prática regular de exercícios.

Outra questão frequentemente discutida nos estudos é a conexão entre fatores sociodemográficos e o grau de atividade física. Souza et al. (2019) e Freitas et al. (2022) demonstraram que menor escolaridade e renda estão significativamente associadas a padrões de sedentarismo durante a gestação. Por outro lado, Miranda et al. (2022) corroboram essa relação, acrescentando variáveis como ansiedade e ocupação, expandindo a discussão sobre os fatores sociais que influenciam a saúde gestacional.

No entanto, é interessante notar que, apesar desses fatores estarem presentes na maioria das descobertas, existem variações na maneira como são implementados. Freitas et al. (2022) utilizam um método de análise mais abrangente, que abrange quase 1.300 gestantes, o que proporciona solidez estatística às suas conclusões. Em

contrapartida, Souza et al. (2019) apontam limitações relacionadas ao tamanho amostral e à representatividade populacional, o que pode afetar a generalização de seus achados.

A função da orientação profissional na realização de exercícios físicos também é mencionada como um ponto comum em várias pesquisas. Tanto Augusto et al. (2021), em sua intervenção em uma UBS de Juatuba-MG, quanto Schmidt et al. (2021), que analisaram mais de 3.500 puérperas em Santa Catarina, destacam que a orientação adequada por profissionais da saúde aumenta significativamente a adesão das gestantes à prática regular de exercícios. Estes resultados reforçam a relevância de políticas governamentais e programas institucionais focados na promoção da saúde materna.

No entanto, existem divergências na maneira como os escritores avaliam a efetividade das diretrizes propostas. Enquanto Augusto et al. (2021) apontam melhora do bem-estar físico e emocional das participantes após a prática supervisionada, Souza et al. (2019) identificam que, mesmo entre as gestantes que receberam orientação, a adesão à prática de atividade física não foi significativa. Esta contradição pode estar ligada ao tipo de aconselhamento fornecido e ao ambiente socioeconômico das participantes.

A influência das atividades físicas nos resultados da gravidez também é tema de debate. Schmidt et al., (2021) foram os únicos a identificar uma ligação direta entre a prática de exercícios no terceiro trimestre e a diminuição do risco de parto cesáreo. Pesquisas anteriores, como as realizadas por Ramón-Arbués et al. (2023) e Miranda et al. (2022), não se concentraram em avaliar resultados obstétricos, focando apenas na descrição dos padrões de exercício físico e seus fatores correlatos.

Portanto, a falta de dados longitudinais em algumas pesquisas dificulta uma avaliação mais detalhada dos impactos da atividade física durante a gravidez. O estudo de Ramón-Arbués et al. (2023) é uma exceção, pois acompanha as grávidas durante toda a gravidez, permitindo observar uma diminuição gradual na intensidade e regularidade das atividades físicas.

Embora a maioria das pesquisas tenha adotado métodos parecidos, como o emprego do PPAQ ou do QAFG, nota-se uma diversidade na maneira de analisar e interpretar os dados. Por exemplo, Silva et al. (2021) optaram por uma metodologia descritiva focada em áreas específicas, enquanto Freitas et al. (2022) escolheram um

modelo estatístico multivariado, o que proporcionou maior precisão na identificação de fatores correlacionados.

A falta de atividade física no âmbito do lazer é um tema frequente na maioria dos estudos. Os dados de Souza et al. (2019), Carneiro et al. (2018) e Silva et al. (2021) apontam que mais de 90% das gestantes não realizam nenhuma atividade física regular nesse contexto. Essa evidência indica obstáculos culturais e estruturais que ultrapassam a ausência de informação, demandando ações específicas para esse grupo.

As contribuições de Augusto et al. (2021) são especialmente significativas neste cenário, uma vez que fornecem um modelo prático de intervenção que poderia ser aplicado em outros locais. A promoção de exercícios físicos nas Unidades Básicas de Saúde, sob supervisão profissional, demonstrou ser efetiva na participação das grávidas, além de beneficiar sua saúde mental e bem-estar geral.

Outro ponto relevante é a falta de programas públicos direcionados para gestantes, constatada em diversos estudos. Souza et al. (2019) e Freitas et al. (2022) destacam o desconhecimento generalizado de iniciativas comunitárias de promoção da atividade física, o que limita ainda mais as possibilidades de engajamento dessas mulheres.

O debate entre os autores também evidencia a importância de expandir os investimentos em políticas públicas, capacitação de profissionais e estabelecimento de locais seguros para a prática segura de exercícios durante a gravidez. A ausência de apoio institucional pode prejudicar os benefícios de proteção que o exercício físico proporciona, conforme destacado por Schmidt et al. (2021).

Por fim, as pesquisas concordam ao enfatizar que a gravidez é uma época propícia para alterações positivas no modo de vida feminino. Se corretamente orientada e ajustada, a prática de exercícios físicos traz inúmeros benefícios e contribui para uma gestação mais saudável, tanto para a gestante quanto para o feto. Contudo, conforme evidenciado pelos autores, ainda existe um extenso percurso a ser feito para assegurar que essas práticas se concretizem para todas as gestantes, particularmente aquelas de contextos mais frágeis.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como objetivo analisar os níveis de atividade física entre gestantes, seus fatores associados, bem como os benefícios e possíveis contraindicações da prática de exercícios durante a gestação. Os estudos de campo selecionados e analisados revelaram, de forma consistente, que a maioria das gestantes apresenta níveis insuficientes de atividade física, especialmente no domínio do lazer, sendo as atividades domésticas a principal forma de gasto energético relatado.

Observou-se, também, uma forte influência de fatores sociodemográficos, como escolaridade, renda, orientação profissional e conhecimento sobre programas de atividade física, que impactam diretamente o engajamento das gestantes nas práticas corporais. Embora haja consenso sobre os benefícios do exercício físico para a saúde materno-fetal, ainda são escassas as políticas públicas eficazes voltadas à promoção da atividade física no pré-natal.

Destaca-se a necessidade de ampliar as ações educativas e interventivas no âmbito da atenção básica, com apoio de profissionais qualificados, para que a gestante se sinta segura e estimulada a se manter ativa durante a gravidez. A adesão a práticas sistematizadas de atividade física ainda é um desafio, especialmente em contextos de maior vulnerabilidade social.

Como limitação deste estudo, ressalta-se que a seleção dos artigos ficou restrita às bases SciELO e PubMed, com foco exclusivo em estudos de campo publicados entre 2018 e 2023. Tal recorte pode ter excluído outras evidências relevantes presentes em outras bases ou períodos. Ademais, a heterogeneidade metodológica entre os estudos também dificulta comparações mais profundas.

Sugere-se, para trabalhos futuros, a realização de estudos longitudinais com maior controle das variáveis envolvidas e intervenções práticas que testem diferentes modalidades de exercício físico. Além disso, recomenda-se a investigação da atuação dos profissionais de saúde na promoção dessas práticas e o impacto de programas institucionais na adesão das gestantes à atividade física regular.

REFERÊNCIAS

AUGUSTO, Izabela Guimarães et al. Atividade física durante a gestação: “Quem disse que não pode?”. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 7, n. 4, p. 36777–36796, abr. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv7n4-237>. Acesso em: 29 mar. 2025.

BARBIERI, M. et al. Fisiologia da gestação e adaptações maternas. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 40, n. 1, p. 6-13, 2018.

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

CARNEIRO, Francisca Samara Avelino et al. Atividade física em gestantes do Alto Sertão Paraibano. **Revista Práxis: saberes da extensão**, João Pessoa, v. 6, n. 12, p. 12–21, maio/ago. 2018. Disponível em: <https://www.seer.ufcg.edu.br/index.php/praxis/article/view/1172>. Acesso em: 29 mar. 2025.

CARVALHO, L. R. et al. Promoção da atividade física na gestação: reflexões sobre políticas públicas. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 23, n. 1, p. 17–25, 2023.

DIAS, G. M. et al. Qualidade do sono em gestantes fisicamente ativas. **Revista de Saúde Coletiva**, v. 31, n. 2, p. 112–120, 2021.

FERREIRA, T. M. et al. Adaptações fisiológicas ao exercício físico durante a gestação. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 44, n. 3, p. 151–157, 2022.

FIGO – International Federation of Gynecology and Obstetrics. **Recommendations on Physical Activity during Pregnancy**. London: FIGO, 2021.

FREITAS, Ingrid Gimenes Cassimiro de et al. Nível de atividade física e fatores associados entre gestantes: estudo epidemiológico de base populacional. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, n. 11, p. 4315–4328, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320222711.07882022>. Acesso em: 29 mar. 2025.

LIMA, E. C. et al. Efeitos da atividade física na saúde mental de gestantes. **Revista Psicologia em Pesquisa**, v. 14, n. 1, p. 75–82, 2020.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Técnicas de pesquisa**. 9. ed. São Paulo: Atlas, 2021.

MIELKE, G. I. et al. Atividade física para gestantes e mulheres no pós-parto: guia de atividade física para a população brasileira. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 26. p. e0217, 2021.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 9. ed. São Paulo: Hucitec, 2001.

MIRANDA, Larissa Antunes et al. Fatores associados com o nível de atividade física e a prática de exercício em gestantes de alto risco. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 44, n. 4, p. 360–368, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1055/s-0042-1743099>. Acesso em: 29 mar. 2025.

OLIVEIRA, C. A.; SANTOS, J. R. Barreiras e facilitadores à prática de atividade física na gravidez: uma revisão. **Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde**, v. 5, n. 2, p. 23–31, 2022.

PIRES, Tatiane Maria Cunha; DIAS, Viviane Kawano. **Treinamento resistido para gestantes: prescrição, benefícios e contraindicações**. REUNI, Edição XIV, 2024

RAMALHO, R. A. et al. Alterações fisiológicas na gravidez e implicações clínicas. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 6, n. 4, p. 39-52, 2021.

RAMÓN-ARBUÉS, Enrique et al. Atividade física durante a gestação e sua relação com o ganho de peso gestacional. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 31, e3877, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6488.3877>. Acesso em: 29 mar. 2025.

RINALDI, A. E. M. et al. Tendência dos padrões de atividade física de gestantes residentes nas capitais brasileiras. **Revista de Saúde Pública**, 2022.

RODRIGUES, M. A.; ALMEIDA, F. G. Influência da atividade física no trabalho de parto e recuperação pós-parto. **Revista de Enfermagem e Saúde Materna**, v. 16, n. 1, p. 54–61, 2023.

SCHMIDT, Tauana Prestes et al. Atividade física nos trimestres gestacionais e desfechos perinatais em puérperas do SUS. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 55, p. 58, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055003067>. Acesso em: 29 mar. 2025.

SILVA, L. C. et al. Atividade física na gravidez e seus impactos na saúde perinatal. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 27, n. 5, p. 397–402, 2021.

SILVA, Carla Micheli da et al. Padrão de atividade física em gestantes usuárias do Sistema Público de Saúde. **Conexões**, Campinas, v. 19, e021003, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.20396/conex.v19.i0.8659354>. Acesso em: 29 mar. 2025.

SOUZA, Vilson Almeida et al. Nível de atividade física de gestantes atendidas em unidades básicas de saúde de um município do nordeste brasileiro. **Cadernos de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 2, p. 131–137, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1414-462X201900020451>. Acesso em: 29 mar. 2025.

SOUZA, M. L. F. et al. Alterações posturais e lombalgia na gestação: uma revisão. **Revista Saúde e Desenvolvimento**, v. 16, n. 17, p. 76–84, 2022.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus, por nos conceder força, saúde e determinação ao longo dessa caminhada acadêmica.

A nossa orientadora, Prof.^a Me. Jéssica Gonçalves, pela dedicação, orientação e incentivo durante todas as etapas deste trabalho, contribuindo com seu conhecimento e apoio constante.

Aos nossos colegas de curso, pelo companheirismo e troca de saberes ao longo dessa jornada.

Aos nossos familiares, especialmente aos nossos pais, que sempre acreditaram no nosso potencial e ofereceram suporte incondicional, mesmo nos momentos mais difíceis.

A todos os professores do curso de Educação Física da UNIBRA, pela contribuição essencial na nossa formação acadêmica e profissional.

A todos que, direta ou indiretamente, fizeram parte deste processo: nosso sincero muito obrigado!