

MOVIMENTO PARA A SAÚDE: EXPLORANDO OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE E BEM-ESTAR DA MULHER NO PERÍODO GESTACIONAL

HEALTH MOVEMENT: EXPLORING THE BENEFITS OF PHYSICAL EXERCISE ON WOMEN'S HEALTH AND WELL-BEING DURING THE PREGNANCY PERIOD

MELQUESEDEC PEREIRA DE ARAÚJO¹, ACLÊNIA MARIA NASCIMENTO RIBEIRO^{2*}, ELIANA PATRÍCIA PEREIRA DOS SANTOS³, MÁRCIA ALVES FERREIRA⁴, MAYRLA DE SOUSA COUTINHO⁵, VALÉRIA ROSA GONÇALVES⁶, LUCIENE DA SILVA LACERDA⁷, GUSTAVO DIAS TANUS FERREIRA⁸

1. Enfermeiro da Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares - EBSEH/HU-UFPI; 2. Enfermeira da Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares - EBSEH/HUB-UnB; 3. Enfermeira da Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares - EBSEH/HUPAA; 4. Enfermeira da Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares - EBSEH/HU-UFPI; 5. Enfermeira da Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares - EBSEH/HUB-UnB; 6. Acadêmica de medicina pela Faculdade de Medicina de Açaílândia – FAMEAC IDOMED; 7. Acadêmica de medicina pela Faculdade de Medicina de Açaílândia – FAMEAC IDOMED; 8. Acadêmico de medicina pela Faculdade de Medicina de Açaílândia – FAMEAC IDOMED.

*Setor de Grandes Áreas Norte 605, Asa Norte, Brasília, Distrito Federal, Brasil. CEP: 70840-901. aclennya@hotmail.com

Recebido em 08/04/2024. Aceito para publicação em 16/04/2024

RESUMO

No período gestacional, considerando as intensas mudanças físicas, psicológicas e sociais que ocorrem nessa fase, é fundamental adotar cuidados especiais e estratégias para garantir o bem-estar da mulher, como a prática de atividades físicas. Assim, objetivou-se com o estudo verificar os benefícios do exercício físico na saúde e bem-estar da mulher no período gestacional. O método utilizado para a realização deste estudo foi a revisão de literatura, cujo levantamento de dados ocorreu nas bases de dados *Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature* (CINAHL), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE/PUBMED) e *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS). Os resultados evidenciaram a relevância e os mais variados benefícios do exercício físico na promoção da saúde e bem-estar das mulheres durante o período gestacional, incluindo melhor controle do peso, redução do risco de complicações gestacionais, estresse, ansiedade e sintomas depressivos, além de promover o aumento da sensação de bem-estar e qualidade de vida. Desse modo, observa-se que o exercício físico adequado e supervisionado pode ser seguro e benéfico para a maioria das mulheres grávidas, desde que seja adaptado às suas necessidades individuais e acompanhado por profissionais de saúde qualificados.

PALAVRAS-CHAVE: Gestantes, exercício físico, saúde.

ABSTRACT

During pregnancy, considering the intense physical, psychological, and social changes that occur at this stage, it is essential to adopt special care and strategies to ensure women's well-being, such as practicing physical activities. Thus, the aim of the study was to verify the benefits of physical exercise on the health and well-being of women during pregnancy. The method used to carry out this study

was literature review, whose data collection took place in the databases *Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature* (CINAHL), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE/PUBMED) and *Literatura Latino -American and Caribbean Health Sciences* (LILACS). The results highlighted the relevance and the most varied benefits of physical exercise in promoting the health and well-being of women during the gestational period, including better weight control, reduced risk of gestational complications, stress, anxiety, and depressive symptoms, in addition to promote an increase in the feeling of well-being and quality of life. Therefore, it is observed that adequate and supervised physical exercise can be safe and beneficial for most pregnant women, if it is adapted to their individual needs and accompanied by qualified health professionals.

KEYWORDS: Pregnant women, physical exercise, health.

1. INTRODUÇÃO

O estilo de vida atual é marcado pelo aumento do sedentarismo e hábitos alimentares inadequados, fatores esses que podem levar ao excesso de peso e, conseqüentemente, às doenças crônicas não transmissíveis que são as principais causas de morbidade e mortalidade no Brasil e no mundo. Nessa perspectiva, ressalta-se que a prática de atividade física é considerada uma estratégia que protege e promove a saúde em populações contemporâneas¹.

Estudos indicam que a prática regular de exercícios físicos melhora tanto o funcionamento psicológico quanto orgânico do indivíduo². Nesse sentido, considerando as intensas mudanças físicas, psicológicas e sociais que ocorrem durante a gestação³, é fundamental adotar cuidados especiais e estratégias para garantir o bem-estar da mulher, como a prática de atividades físicas⁴.

Em contrapartida, é importante destacar que a inatividade física no período gestacional pode ser responsável por desfechos maternos desfavoráveis, como ganho de peso excessivo, obesidade, diabetes gestacional, aumento do colesterol, baixa força muscular e pré-eclâmpsia⁵. No entanto, apesar de ser reconhecida como segura e recomendada para gestantes, o quantitativo de mulheres que realizam atividade física durante a gestação ainda é baixo⁶.

Conforme dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), é aconselhável que mulheres no período gravídico ou pós-parto, sem contra-indicações clínicas, pratiquem exercícios físicos para promover benefícios à saúde materna e fetal, uma vez que essa prática é essencial para prevenir doenças associadas à gravidez e complicações para o recém-nascido, reduzindo assim, a morbimortalidade neonatal⁷.

Dessa forma, objetivou-se com o estudo verificar os benefícios do exercício físico na saúde e bem-estar da mulher no período gestacional.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que tem como objetivo sintetizar o conhecimento existente sobre um determinado tema, analisando pesquisas com diferentes abordagens metodológicas. Isso possibilita identificar lacunas na literatura e incentivar a realização de novas pesquisas⁸.

A pergunta central foi elaborada com base na estratégia PICO (P: População-alvo; I: intervenção ou fenômeno de interesse; Co: contexto). Assim, este estudo buscou responder à seguinte questão norteadora: "Quais os benefícios do exercício físico na saúde e bem-estar da mulher no período gestacional?"

O levantamento dos artigos foi realizado nas bases de dados como *Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature (CINAHL)*, *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE/PUBMED)* e *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS)*. Foram utilizados termos de busca específicos adaptados para cada base de dados, incluindo Títulos CINAHL, Medical Subject Headings (MeSH) e descritores em Ciências da Saúde (DeCS), além de descritores não controlados/palavras-chave (DNC/PC) específicos.

Elencou-se como critérios de inclusão: artigos disponíveis online na íntegra, nos idiomas português, inglês e espanhol, publicados no período de 2019 a 2022 e que respondessem à pergunta de pesquisa. Foram excluídos artigos duplicados, cartas ao editor, dissertações, teses e monografias.

Os estudos identificados foram inicialmente selecionados com base em seus títulos e resumos, de acordo com os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos. Os estudos potencialmente relevantes foram obtidos em sua versão completa e submetidos a uma leitura minuciosa do texto para uma seleção final dos estudos a serem incluídos na revisão. Nessa etapa, foi utilizado um instrumento previamente elaborado para extrair todos os dados relevantes, os quais foram

então submetidos a uma análise qualitativa e organizados em uma planilha eletrônica.

3. DESENVOLVIMENTO

A busca nas bases de dados resultou em 186 artigos, que após a análise detalhada e a utilização dos critérios de inclusão e exclusão obteve-se uma amostra final que consistiu em 10 artigos, os quais foram sintetizados e caracterizados na Tabela 1.

Tabela 1. Caracterização dos estudos incluídos na revisão integrativa segundo título, autor, ano e delineamento do estudo. Brasília - DF, 2024.

Título	Autor/Ano	Delineamento
Effects of prenatal exercise on incidence of congenital anomalies and hyperthermia: a systematic review and meta-analysis.	Davenport MH, Yoo C, Mottola MF <i>et al.</i> , 2019.	Estudo descritivo
Reducing the adverse maternal and fetal outcomes in IVF women by exercise interventions during pregnancy.	Charkamyani F, Hosseinkhani A, Samani LN <i>et al.</i> , 2019.	Estudo exploratório
Association of sedentary time and physical activity during pregnancy with maternal and neonatal birth outcomes. The GESTAFIT Project.	Baena-García L, Ocón-Hernández O, Acosta-Manzano P <i>et al.</i> , 2019.	Estudo longitudinal
Kolomanska-Bogucka D, Mazur-Bialy A. I. Physical activity and the occurrence of postnatal depression - a systematic review.	Kolomanska-Bogucka D, Mazur-Bialy A. I., 2019.	Estudo descritivo
Association of self-reported physical fitness with pain during pregnancy. The GESTAFIT Project. Scandinavian.	Marín-Jiménez N, Acosta-Manzano P, Borges-Cosic M <i>et al.</i> , 2019.	Estudo exploratório
Impact of exercise during pregnancy on gestational weight gain and birth weight: an overview.	Vargas-Terrones M, Nagpal TS, Barakat, R., 2019.	Estudo descritivo
Benefits of Physical activity during pregnancy and postpartum: an umbrella review.	Dipietro L, Evenson KR, Bloodgood B <i>et al.</i> , 2019.	Estudo descritivo
Gestational exercise and maternal and child health: effects until delivery and at post-natal follow-up.	Perales M, Valenzuela PL, Barakat R <i>et al.</i> , 2020.	Estudo exploratório
Atividade física para gestantes e mulheres no pós-parto: guia de atividade física para a população brasileira.	Mielke GI, Tomicki C, Botton CE <i>et al.</i> , 2021.	Estudo descritivo
Posicionamento sobre exercícios físicos na gestação e no pós-parto – 2021.	Campos MSB, Buglia S, Colombo CSSS <i>et al.</i> , 2021.	Estudo descritivo

Fonte: os autores.

4. DISCUSSÃO

Durante a gravidez ocorrem diversas alterações fisiológicas locais e sistêmicas, visando principalmente o crescimento e o desenvolvimento fetal. Diante dessas adaptações, a prática regular de atividade física é benéfica para as mulheres grávidas. No entanto, muitas gestantes interrompem a atividade física devido ao

receio de parto prematuro ou danos ao feto⁹.

Nessa perspectiva, é importante enfatizar que a gestação não é uma condição que impeça a prática de atividade física. Pelo contrário, pode ser vista como uma oportunidade para a mulher manter um estilo de vida ativo e saudável. No entanto, é essencial que a gestante esteja bem-informada e receba orientações adequadas sobre os tipos de exercícios mais indicados, intensidade, duração e frequência, considerando também sua condição de saúde e a orientação do profissional de saúde que a acompanha¹⁰.

Recomenda-se a realização regular de atividades físicas aeróbicas por pelo menos 150 minutos por semana, com intensidade de leve a moderada¹¹. Os exercícios aeróbicos são os mais indicados durante a gravidez, pois utilizam oxigênio como principal fonte de energia, promovendo um trabalho cardiorrespiratório no transporte e fornecimento de oxigênio para os músculos esqueléticos. Exemplos dessas atividades incluem caminhadas, natação e hidroginástica¹².

Na ausência de condições médicas subjacentes, as gestantes podem ser encorajadas a iniciar a prática de exercícios físicos assim que se sintam capazes, levando em conta que a fadiga e os sintomas indesejados do início da gravidez podem ser obstáculos iniciais. A orientação supervisionada de exercícios físicos é considerada segura tanto para a mãe quanto para o feto¹³⁻¹⁶. Porém, é imprescindível que a paciente seja avaliada por um obstetra e/ou cardiologista antes de iniciar qualquer programa de exercícios¹⁷.

Corroborando com esses achados, a OMS sugere que as gestantes sem contraindicações clínicas absolutas para a prática de exercícios físicos durante a gravidez mantenham ou adotem um estilo de vida ativo⁷. O exercício físico de intensidade leve a moderada é considerado seguro tanto para a mãe quanto para o feto¹⁸.

Nesse contexto, destaca-se que as recomendações e diretrizes de ginecologia, obstetrícia e cardiologia endossam a prática de exercícios físicos durante a gravidez para promover a saúde materna, fetal e neonatal¹⁹⁻²¹.

A prática de exercícios físicos durante a gestação traz uma série de benefícios significativos. Esses exercícios contribuem para a redução do percentual de massa gorda, além de promoverem uma maior transferência de oxigênio (O₂) e uma redução na difusão de dióxido de carbono (CO₂) através da placenta, o que favorece o desenvolvimento fetal. Estudos também mostram que a prática regular de exercícios reduz em torno de 50% o risco de diabetes melito gestacional, e até 40% de pré-eclâmpsia, hipertensão arterial gestacional, ganho de peso excessivo e depressão²²⁻²⁵.

Estudos evidenciam os inúmeros benefícios dos exercícios físicos durante a gestação, como um período de recuperação pós-parto mais breve, melhora das aptidões físicas, prevenção de transtornos depressivos, redução das dores corporais e, conseqüentemente,

melhora da autoimagem corporal^{26,27}.

De acordo com Vargas-Terrones, Nagpal e Barakat (2019)²⁸, as mulheres que mantêm uma prática regular de exercícios têm maior probabilidade de manter um peso adequado durante a gravidez e de limitar o ganho de peso no período pós-parto. Isso também contribui para um peso adequado do bebê ao nascer.

Estudos também têm demonstrado que a participação em atividades físicas durante a gestação contribui para melhores resultados de saúde para a mãe e o bebê^{29,30}. Para Costa, Silva e Machado (2018)³¹, a atividade física durante a gestação impacta positivamente no controle de doenças cardiovasculares, na resistência óssea e no fortalecimento da musculatura abdominal, o que pode auxiliar na redução do tempo do trabalho de parto e, conseqüentemente, na diminuição da necessidade de cesarianas.

Diante do exposto, é possível inferir que a prática de exercícios físicos durante a gestação pode desempenhar um papel crucial no controle do diabetes gestacional e da hipertensão gestacional, ao mesmo tempo em que oferece uma série de outros benefícios para a saúde da mãe e do feto³².

Entretanto, é de suma importância que a prática de exercícios seja realizada com cautela e sob a orientação adequada, levando em consideração as condições de saúde específicas da gestante e seguindo as recomendações fornecidas por profissionais de saúde qualificados. A inclusão do exercício físico como parte integrante do cuidado pré-natal pode desempenhar um papel significativo na promoção de uma gestação mais saudável e na redução dos riscos de complicações tanto para a mãe quanto para o feto³².

5. CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo reforçam a relevância e os mais variados benefícios do exercício físico na promoção da saúde e bem-estar das mulheres durante o período gestacional. No decorrer do estudo ficou evidente que o exercício regular durante a gravidez traz inúmeras vantagens, incluindo melhor controle do peso, redução do risco de complicações gestacionais, estresse, ansiedade e sintomas depressivos, além de promover o aumento da sensação de bem-estar e qualidade de vida.

Os dados compilados revelam que o exercício físico adequado e supervisionado pode ser seguro e benéfico para a maioria das mulheres grávidas, desde que seja adaptado às suas necessidades individuais e acompanhado por profissionais de saúde qualificados.

Embora mais pesquisas sejam necessárias para explorar ainda mais os efeitos específicos do exercício físico durante a gravidez em diferentes populações e contextos, os resultados até o momento são promissores e sustentam a inclusão do exercício como parte integrante do cuidado pré-natal. Ao incentivar a prática regular de atividade física durante a gestação, pode-se não apenas melhorar os resultados de saúde para as mães, mas também promover um desenvolvimento saudável para o bebê e estabelecer

hábitos saudáveis que perdurem além do período gestacional.

6. REFERÊNCIAS

- [1] Organização Pan-americana de Saúde (OPAS). Doenças crônico-degenerativas e obesidade: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde. Brasília, DF. 2018.
- [2] Batista JL, Oliveira A. Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. *Corpoconsci.* 2015; 19(3):01-10.
- [3] Azevedo KF, Vivian AG. Representações maternas acerca do bebê imaginário no contexto da gestação de alto risco. *Diaphora.* 2020; 9(1).
- [4] Ribeiro LC, Rocha CR. O impacto da prática de atividade física na saúde mental das mulheres durante o ciclo gravídico-puerperal: revisão integrativa. *Revista de Atenção à Saúde.* 2020.
- [5] Rocha JF, Carvalho JR, Costa JBB. Gestação e exercícios físicos: qualidade de vida para a mãe e o bebê. *Revista Diálogos em Saúde.* 2019; 2(1).
- [6] Coser MP, Fonseca V. Estado antropométrico nutricional e prevalência da prática de exercícios físicos entre gestantes atendidas em um posto de assistência médica durante acompanhamento de pré-natal. *Brazilian Journal of Development.* 2021; 7(1).
- [7] Organização Mundial de Saúde (OMS): Atividade física - Folha Informativa N° 385. 2020. [acesso 05 mar. 2024] Disponível em: https://actbr.org.br/uploads/arquivo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_REV1.pdf. Acesso em Fevereiro 2021.
- [8] Gonçalves JR. Como escrever um artigo de revisão de literatura. *Rev JRG Estudos Acadêmicos.* 2019; 2(5):29-55.
- [9] Sytsma TT, Zimmerman KP, Manning JB *et al.* Perceived barriers to exercise in the first trimester of pregnancy. *The Journal of perinatal education.* 2018; 27(4):198–206.
- [10] Santos AM. Benefícios da atividade física na gestação: uma revisão de literatura. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento.* 2018; 3(4): 43-57.
- [11] Mielke GI, Tomicki C, Botton CE *et al.* Atividade física para gestantes e mulheres no pós-parto: guia de atividade física para a população brasileira. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde.* 2021; 26:e0217.
- [12] Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC). Posicionamento sobre exercícios físicos na gestação e no pós-parto - 2021.
- [13] Hegaard HK, Pedersen BK, Nielsen BB *et al.* Leisure time physical activity during pregnancy and impact on gestational diabetes mellitus, preeclampsia, preterm delivery and birth weight: a review. *Acta Obstet Gynecol Scand.* 2007; 86(11):1290-6.
- [14] Perales M, Valenzuela PL, Barakat R *et al.* Gestational exercise and maternal and child health: effects until delivery and at post-natal follow-up. *J Clin Med.* 2020; 9(2):379.
- [15] Newton ER, May L. Adaptation of Maternal-fetal physiology to exercise in pregnancy: the basis of guidelines for physical activity in pregnancy. *Clin Med Insights Womens Health.* 2017; 10:1179562X17693224.
- [16] Davenport MH, Yoo C, Mottola MF *et al.* Effects of prenatal exercise on incidence of congenital anomalies and hyperthermia: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med.* 2019; 53(2):116-23.
- [17] Campos MSB, Buglia S, Colombo CSSS *et al.* Posicionamento sobre exercícios físicos na gestação e no pós-parto - 2021. *Arq Bras Cardiol.* 2021; 117(1):160-80.
- [18] Baena-García L, Ocón-Hernández O, Acosta-Manzano P *et al.* Association of sedentary time and physical activity during pregnancy with maternal and neonatal birth outcomes. The GESTAFIT Project. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports.* 2019; 29(3):407-14.
- [19] Brown HL, Warner JJ, Gianos E *et al.* Promoting risk identification and reduction of cardiovascular disease in women through collaboration with obstetricians and gynecologists: a presidential advisory from the American Heart Association and the American College of Obstetricians and Gynecologists. *Circulation.* 2018; 137(24):e843-52.
- [20] Mottola MF, Davenport MH, Ruchat SM *et al.* 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. *Br J SportsMed.* 2018; 52(21):1339-46.
- [21] Santini C, Imakawa TS, Moisés ECD. Physical activity during pregnancy: recommendations and assessment tools. *Rev Bras Ginecol Obstet.* 2017; 39(8):424-32.
- [22] Wang C, Zhu W, Wei Y *et al.* Exercise intervention during pregnancy can be used to manage weight gain and improve pregnancy outcomes in women with gestational diabetes mellitus. *BMC Pregnancy Child birth.* 2015; 15(1):255.
- [23] Davenport MH, Ruchat SM, Poitras VJ *et al.* Prenatal exercise for the prevention of gestational diabetes mellitus and hypertensive disorders of pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med.* 2018; 52(21):1367-75.
- [24] Charkamyani F, Hosseinkhani A, Samani LN *et al.* Reducing the adverse maternal and fetal outcomes in IVF women by exercise interventions during pregnancy. *Res Q Exerc Sport.* 2019; 90(4):589-99.
- [25] Nascimento SL, Surita FG, Cecatti JG. Physical exercise during pregnancy: a systematic review. *Curr Opin Obstet Gynecol.* 2012; 24(6):387-94.
- [26] Kolomanska-Bogucka D, Mazur-Bialy A. I. Physical activity and the occurrence of postnatal depression - a systematic review. *Medicina (Kaunas).* 2019; 55(9):560.
- [27] Marín-Jiménez N, Acosta-Manzano P, Borges-Cosic M *et al.* Association of self-reported physical fitness with pain during pregnancy. The GESTAFIT Project. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports.* 2019; 29(7):1022-30.
- [28] Vargas-Terrones M, Nagpal TS, Barakat, R. Impact of exercise during pregnancy on gestational weight gain and birth weight: an overview. *Brazilian journal of physical therapy.* 2019; 23(20):164-9.
- [29] Dipietro L, Evenson KR, Bloodgood B *et al.* Benefits of Physical activity during pregnancy and postpartum: an umbrella review. *Med Sci Sports Exerc.* 2019; 51(6):1292–302.
- [30] Silva SG, Ricardo LI, Evenson KR *et al.* Leisure-time physical activity in pregnancy and maternal-child health: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials and cohort studies. *Sports Med.* 2017; 47(2):295–317.

- [31] Costa PHV, Silva FS, Machado CJ. Nível de Atividade Física e Qualidade de Vida dos Estudantes de Fisioterapia de uma Instituição Privada de Ensino Superior. *Revista Interdisciplinar Ciências Médicas*. 2018; 2(1):46-53.
- [32] Silva WJR. Exercício físico na gestação: uma revisão narrativa (trabalho de conclusão de curso). Vitória de Santo Antão: Universidade Federal de Pernambuco; 2023.