

## **BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO: UMA ANÁLISE DE ENFERMAGEM**

### **BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY IN PREGNANCY: A NURSING ANALYSIS**

*Francielle Moreira Rodrigues<sup>1</sup> Bianca Graciele Viera de Lima<sup>2</sup> Shelen Katchuce Nascimento de Oliveira<sup>3</sup> Maria Eduarda Coimbra Roncato<sup>4</sup> Danila Ramos Neves<sup>5</sup> Kamilla ketilla Silva Magalhães<sup>6</sup> Robslene Ferreira de Santana<sup>7</sup> Deborah Cristina Siqueira Silva Moreira<sup>8</sup> Lucas Borges dos santos<sup>9</sup> Fernanda Vilela Gomes<sup>10</sup>*

#### **RESUMO**

O presente artigo tem como objetivo discutir a respeito da eficácia e benefícios da prática de atividade física durante a gestação. Embora a opinião popular por muito tempo tenha sido de que está prática traria complicações para a gestante e/ou para o feto, estudos mais recentes apresentam novas conclusões. Através de um estudo de caso, o trabalho visa discutir benefícios adquiridos por gestantes após o início de uma rotina de exercícios físicos que variam de leve à moderado, salvo os casos em que a gestante apresente problemas de saúde preliminar à gravidez ou gravidez de risco. Sabe-se que a atividade física regular é fundamental para a saúde física e emocional da gestante, visto que diminui dores musculares e estresse, além de prevenir a obesidade na gravidez.

**PALAVRAS-CHAVE:** Gravidez; Saúde, Prevenção.

#### **ABSTRACT**

This article aims to discuss the efficacy and benefits of physical activity during pregnancy. Although the popular opinion for a long time has been that this practice would bring complications to the pregnant woman and/or the fetus, more recent studies present new conclusions. Through a case study, the work aims to discuss benefits acquired by pregnant women after the beginning of a physical exercise routine that range from light to moderate, except in cases where the pregnant woman has health problems prior to pregnancy or high-risk pregnancies. It is known that regular physical activity is essential for the physical and emotional health of pregnant women, as it reduces muscle pain and stress, in addition to preventing obesity in pregnancy.

**KEYWORDS:** Pregnancy, exercise, health, fetal development, disease prevention.

## **1. INTRODUÇÃO**

A atividade física pode trazer inúmeros benefícios na vida das mulheres durante e após sua gestação. A gravidez traz modificações fisiológicas, psicológicas, sociais e culturais com o

objetivo de proporcionar condições para o adequado crescimento e desenvolvimento fetal (Gandolfi, 2019). As alterações envolvidas nesse processo são intensas para qualquer mulher, o que pode dificultar um pouco a prática de exercícios físicos, porém vários estudos comprovam a importância de se manter ativa durante a gravidez.

Evidências sugerem que a atividade física é capaz de ter impacto significativo sobre a prevenção e/ou o controle de diversas doenças, além de poder diminuir sintomas depressivos e de ansiedade (Soares *et al.*, 2017). Praticar esportes é muito importante nos diferentes estágios da vida, desde a infância até a senilidade, inclusive durante o período gestacional.

Desde a antiguidade, as gestantes possuíam receio de realizar inúmeras atividades consideradas simples, pois havia uma série de crenças empíricas que acreditavam que poderiam ocasionar algum risco à gravidez; esta foi uma época que as influências culturais prevaleciam, sem existir evidências científicas (Soares *et al.*, 2017).

Há um consenso geral na literatura científica de que a manutenção de exercícios de intensidade moderada durante uma gravidez não-complicada proporciona inúmeros benefícios para a saúde da mulher. Contudo, há algumas contraindicações de exercícios durante a gravidez como: hipertensão arterial crônica não controlada ou pré-eclâmpsia, doença cardiovascular grave, doença pulmonar restritiva, diabetes melito tipo I e/ou gestantes com rotura da membrana, trabalho de parto prematuro, placenta prévia após 28 semanas de gestação, sangramento vaginal persistente inexplicado; incontinência istmo-cervical; e restrição de crescimento intrauterino (Brito *et al.*, 2021). Por este motivo é de grande importância o acompanhamento de profissionais como; médico obstetra e de um treinador pessoal para orientar a gestante a forma correta de executar cada exercício, visando sempre a segurança da mãe e do feto.

Diante dos fatos apresentados, consta que a adoção de um estilo de vida ativo e a continuação dele durante a gestação traz inúmeras vantagens para a mãe e também para o bebê.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

Apresentar os benefícios da atividade física durante o período gestacional sob um olhar da Enfermagem.

## **2.2 Objetivos Específicos**

- Acompanhar casos de gestantes atendidas em uma Unidade Básica de Saúde no interior de Goiás;
- Avaliar os hábitos de vida dessas gestantes;
- Demonstrar os benefícios da atividade física durante a gestação.

## **3. METODOLOGIA**

O estudo foi realizado em uma cidade localizada na região centro-oeste de Goiás. Para a execução do trabalho realizou-se um estudo de caso onde acompanhou-se uma gestante de 19 anos, em sua primeira gestação. A jovem possuía uma vida sedentária, contudo, ao longo das consultas médicas foi orientada a realizar exercícios físicos durante o período gestacional, recomendou-se alguns exercícios com características de intensidade regular e/ou moderada.

A partir do segundo trimestre de gestação iniciou-se a rotina de atividade física, onde esta optou-se por caminhada alternada de corrida moderada 4 vezes na semana com duração de uma hora; aulas de dança 2 vezes na semana com duração de 40 minutos. As gestantes monitoravam seus batimentos cardíacos durante os exercícios para não ultrapassar de 150bpm e sempre respeitando suas limitações e seguindo todos as recomendações feitas por seu obstetra.

Por meio do pré-natal da paciente foram coletados e analisados todos os dados necessários para a realização do estudo, como a medida do fundo uterino, verificação da presença de edema, peso da paciente, peso e crescimento fetal, aferição de pressão e dados da criança no pós-parto.

## **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

As gestantes acompanhadas apresentaram bons resultados como relação a melhora da disposição para seus afazeres diários e ânimo.

As evidências sumarizadas sustentam que a prática de atividade física durante a gestação e no período pós-parto é segura, traz benefícios à saúde da mãe e do bebê, e reduz os riscos de algumas complicações relacionadas à gestação (Mielke, 2021).

Este estudo, também constou que logo com o início da atividade física a gestante começou a apresentar alguns benefícios, como uma melhoria na qualidade de sono, ter uma postura que acabou com as dores de coluna, maior flexibilidade, disposição para realizar

afazeres domésticos, controle do peso, que antes estava muito elevado; melhora na retenção de líquidos, melhora na respiração e controle de ansiedade.

De acordo com Rassi (2008) no primeiro trimestre de gestação a pressão da paciente estava apresentando oscilações entre 130x90 e 140x80mmhg, o que preocupou o obstetra já que, segundo a doença hipertensiva é a causadora da pré-eclâmpsia e eclâmpsia, sendo responsável por altas taxas de morbimortalidade materna. Porém com início da atividade física associada a uma boa alimentação a paciente conseguiu controlar esta pressão em 120x80mmhg.

Há evidências de qualidade alta mostrando que a prática de atividade física durante a gestação diminui o risco de ganho de peso excessivo e o desenvolvimento de hipertensão gestacional (Davenport *et al.*, 2018).

No final do primeiro trimestre de gestação a jovem já havia engordado 8 quilos, outro ponto preocupante pois, segundo em uma gravidez saudável as mulheres ganham algo em torno de 10 a 12 quilos, concentrados especialmente a partir da segunda metade da gestação. A gestante empenhou se nas atividades físicas e após dois meses ativa perdeu 4 quilos e o bebê continuava ganhando peso e saudável. A prática de atividade física de moderada intensidade, realizada entre 150-300 minutos por semana, reduz o risco do ganho de peso em excesso durante a gestação (Mielke, 2021).

As gestantes acompanhadas passaram a ter uma melhor evolução com relação a prática das atividades físicas.

As gestantes que realizam alguns tipos de atividade física o feto tolera melhor o trabalho de parto normal. Além do mais, evidências indicam que a prática de atividade física durante a gestação está associada a redução de risco de nascimentos prematuros e de bebês acima do peso para a idade gestacional (Silva *et al.*, 2017).

A jovem apresentou um puerpério bonançoso, tendo um pequeno indicio de baby blues durando em média 5 dias, sem mostrar sinais para evolução de depressão pós-parto.

#### **4. CONCLUSÃO OU CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Conclui-se que a atividade física desempenha um papel fundamental durante a gestação, proporcionando benefícios significativos para a saúde da mulher e do feto. Ao se engajar em atividades físicas adequadas e seguras, a gestante pode experimentar melhorias na condição cardiovascular, aumento da flexibilidade e equilíbrio, e também regular o controle do ganho de peso excessivo, reduzindo o risco de complicações gestacionais, como diabetes gestacional e hipertensão arterial.

Além disso, a atividade física proporciona uma oportunidade para socialização, interação com outras gestantes e compartilhamento de experiências, promovendo um maior suporte emocional. Portanto, encorajar as mulheres grávidas a adotarem uma rotina de exercícios físicos adequados, com o devido acompanhamento profissional, é fundamental para que elas possam desfrutar de uma gestação saudável, com menor risco de complicações, maior bem-estar físico e emocional, e preparadas para enfrentar os desafios que a maternidade trará.

## 5. REFERÊNCIAS

Brito ASX, *ET AL.* Posicionamento sobre Exercícios Físicos na Gestação e no Pós-Parto. Scielo Brasil. Sociedade Brasileira de pediatria. v.1. p. (160-180), 2021.

Davenport MH, Mccurdy AP, Mottola MF, Skow RJ, Meah VL, Poitras VJ, et al. Impact of prenatal exercise on both prenatal and postnatal anxiety and depressive symptoms: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med.* 2018;52(21):1376–85.

Gandolfi, F RR. Mudanças na vida e no corpo da Mulher durante a gestação. *Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research.* v. 27,n.1, p.126-131, 2019.

Mielke GI, Crochemore-Silva I, Domingues MR, Silveira MF, Bertoldi AD, Brown WJ. Physical Activity and Sitting Time From 16 to 24 Weeks of Pregnancy to 12, 24, and 48 Months Postpartum: Findings From the 2015 Pelotas (Brazil) Birth Cohort Study. *J Phys Act Health.* 2021;1-7.

Silva SG, Ricardo LI, Evenson KR, Hallal PC. 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.

Soares, CSD. et al. Atividade física na gestação: uma revisão integrativa. *Revista perspectiva: ciência e saúde,* v.2, ed. 2, p. (71-84), 2017.