

**OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO:
REVISÃO INTEGRATIVA¹
THE BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY PRACTICE IN PREGNANCY: INTE-
GRATIVE REVIEW**

Maria de Fatima Domingos Pacheco²

Marcos Paulo Huber³

Resumo: A atividade física e o exercício físico são elementos fundamentais para regulação da qualidade de vida, promoção à saúde, prevenção e controle de doenças. O objetivo deste artigo é identificar os benefícios da prática da atividade física na gestação e descrever quais as atividades mais realizadas pelas gestantes. Trata-se de um estudo de revisão integrativa, com buscas realizadas nas bases de dados Portal de Periódicos do CAPES e SciELO Brasil. Foram selecionados 77 artigos publicados entre os anos de 2016 a 2021 em português, encontrados por meio das palavras chaves (“atividade física”) AND (gravidez OR gestação). Os resultados demonstram melhora da modulação vagal na gravidez no terceiro trimestre, assim como mantiveram estáveis os níveis de ansiedade e depressão neste período.

Palavras-chave: Atividade Física. Gestação. Exercício Físico.

Abstract: Physical activity and physical exercise are fundamental elements for regulating quality of life, health promotion, disease prevention and control. The aim of this article is to identify the benefits of physical activity during pregnancy and describe which activities are most performed by pregnant women. This is an integrative review study, with searches carried out in the CAPES and SciELO Brasil Journals Portal databases. We selected 77 articles published between the years 2016 to 2021 in Portuguese, found through the keywords (“physical activity”) AND (pregnancy OR pregnancy). The results demonstrate an improvement in vagal modulation in pregnancy in the third trimester, as well as kept levels of anxiety and depression stable during this period.

Keywords: Physical Activity. Gestation. Physical Exercise.

1 INTRODUÇÃO

A atividade física pode ser definida como movimentos corporais que resultem em gastos energéticos maiores do que os níveis de repouso. Esta, pode estar presente no lazer, nas tarefas

¹ Artigo apresentado como requisito para a conclusão do curso de Graduação em Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL – Ano 2021.

² Acadêmico do curso Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL – E-mail: fatima.imb@hotmail.com

³ Especialista/Mestre em Educação Física – Instituição. Professor (a) Marcos Paulo Huber Titular na Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL.

domésticas ou nos deslocamentos para o trabalho, por exemplo. O Exercício físico é definido como uma atividade planejada, estruturada e com objetivos de manter ou melhorar a condição física. Tanto a atividade física quanto o exercício físico são elementos fundamentais para regulação da qualidade de vida, promoção à saúde, prevenção e controle de doenças (NAHAS, 2006).

A gestação é um período em que a mulher passa por muitas mudanças, físicas, hormonais, alterações fisiológicas e emocionais. É um período novo e de grandes desafios, onde grande parte das gestantes, se não a maioria, reduz ou abandona sua rotina de atividades e exercícios físicos (ACSM, 2020).

Segundo a American College of Obstetricians and Gynecologist (ACOG), atividade física e os exercícios durante a gravidez estão associados a riscos mínimos e demonstraram beneficiar a maioria das mulheres, embora algumas modificações nas rotinas de exercícios possam ser necessárias devido às mudanças anatômicas e fisiológicas normais e às necessidades fetais.

De acordo com Organização Mundial de Saúde (OMS), a prática de atividade física regular está associada à redução de problemas de saúde e pode contribuir na qualidade de vida das gestantes. Estudos mostram que a atividade física traz muitos benefícios, tanto para a mulher, quanto ao bebê. No passado, as gestantes eram aconselhadas a fazer repouso e o mínimo de esforço físico. Desde 2002, a prática regular de atividade física foi reconhecida e passou a ser estimulada e indicada para gestantes saudáveis (ACOG, 2015).

Desde 2019, o mundo enfrenta a pandemia do COVID-19, e muitos estudos vêm mostrando que uma vida fisicamente ativa deve ser vista como um instrumento importante para o combate deste vírus (ACSM, 2020).

Visto a falta de informações das gestantes e de muitos profissionais da área da saúde sobre a importância da prática regular de atividades físicas, bem como a influência desta rotina em uma gestação equilibrada, tanto no sentido físico, emocional e fisiológico, o objetivo deste artigo é apresentar, através de um trabalho de revisão, os benefícios da prática da atividade física na gestação, além de descrever quais as atividades mais realizadas pelas gestantes.

2 METODOLOGIA

Este trabalho consiste em uma revisão integrativa, com busca exploratória e pesquisa Descritiva/Qualitativa. Utilizou-se a base de dados Portal de Periódicos do CAPES e SciELO

Brasil, no período de setembro de 2021. A seleção dos documentos foi realizada em três etapas: A primeira buscando os artigos, utilizando para a busca as palavras chaves ((“atividade física”) AND (gravidez OR gestação)). Para a seleção, utilizou-se os filtros (Periódicos revisados por pares; material bibliográfico em Português (BR); e publicados nos últimos cinco anos (2016 a 2021). Foram selecionados 77 (setenta e sete) artigos, sendo 45 SciELO Brasil e 32 Portal de Periódicos do CAPES. Na segunda etapa, foi realizada a leitura dos títulos, resumos e palavras chaves, selecionando aqueles que estavam em consonância com o tema da busca. Na terceira etapa, foi realizada a leitura na íntegra de todos os artigos, para filtragem e exclusão daqueles que não demonstraram compatibilidade com o trabalho.

3 RESULTADOS

Quadro 1 – Resultado e Conclusão de autores sobre Atividade Física na gestação.

Título	Autor	Ano	Resultados	Conclusão
Níveis de ansiedade e depressão em gestantes submetidas a um programa de hidroterapia.	Pacagnelli, et al.	2016	Não foram constatadas diferenças significativas quando comparados os momentos basais e os após intervenção com hidroterapia. Das 19 gestantes que participaram do estudo, quatro (21,05%) apresentaram pontuação que caracterizam provável ansiedade, e que uma (5,26%) mostrou provável depressão, segundo o questionário HADS.	Não houve alterações nos sintomas de ansiedade e depressão das gestantes submetidas à hidroterapia. Observou-se que esta intervenção foi capaz de manter estáveis os níveis destes sintomas em um período gestacional com alta prevalência desses comprometimentos.

Título	Autor	Ano	Resultados	Conclusão
Atividade física e desfechos perinatais adversos ao nascimento.	Rêgo, et al.	2016	Nenhuma associação estatisticamente significativa foi observada entre alto ou baixo nível de atividade física e baixo peso ao nascer, levando moderado como referência. Nem havia nenhuma associação estatisticamente significativa entre alto e baixo nível de atividade física e prematuridade. O alto ou baixo nível de atividade física não foram associados com restrição de crescimento intrauterino.	Com base nos resultados do estudo, a atividade física de qualquer nível durante o segundo trimestre de gravidez não está associada a efeitos adversos, como baixo peso ao nascer, nascimento prematuro ou restrição de crescimento intrauterino.
Efeito do alongamento muscular sobre os níveis de cortisol sanguíneo de gestantes.	Spaniol, et al.	2016	Constatou-se que não houve distribuição normal para as amostras de cortisol sanguíneo e das pontuações da EP (Escala de estresse percebido). A análise estatística subsequente comparou os valores das concentrações séricas de cortisol (pré e pós) e revelou que não houve resultados significantes tanto para o GE como para o GC, inclusive quando se comparou o GE com GC (pré e pós), o mesmo acontecendo para a análise das pontuações da EP.	O protocolo de alongamento proposto no estudo não influenciou os níveis de cortisol sanguíneo nem a percepção de estresse das gestantes.

Título	Autor	Ano	Resultados	Conclusão
O efeito agudo do exercício físico aquático sobre a variabilidade da frequência cardíaca de grávidas.	Tarevnic, et al.	2019	A banda de LF (Hz) apresentou valores significativamente menores nas condições momentos pós-intervenção em comparação ao repouso inicial. Por outro lado, nas condições repouso inicial, a banda de HF foi maior que os valores basais. Os outros índices da variabilidade da frequência cardíaca não mostraram diferenças.	O estudo mostrou uma mudança significativa na variabilidade da frequência cardíaca, permanecendo 45 min pós-exercício aquático em diferentes profundidades, sugerindo uma melhora da modulação vagal na gravidez no terceiro trimestre.

4 DISCUSSÃO

Os artigos selecionados para buscar responder aos questionamentos deste artigo foram: O nível de ansiedade e depressão em gestantes submetidas a um programa de hidroterapia; A atividade física em gestantes e desfechos perinatais adversos ao nascimento; O efeito do alongamento muscular sobre os níveis de cortisol de gestantes; e o efeito agudo do exercício físico aquático sobre a variabilidade da frequência cardíaca de grávidas.

Ainda existem muitas dúvidas e incertezas por parte das gestantes em relação a praticar ou não atividade física durante a gestação. Dúvidas frequentes sobre se quem pratica atividade física antes do início da gestação tem uma gravidez mais saudável. Se quem sempre foi sedentária deveria iniciar as atividades após engravidar e, principalmente, sobre os riscos, benefícios e quais atividades praticar.

O Colégio Americano de Obstetrícia e Ginecologia - ACOG faz as seguintes recomendações: • A atividade física e os exercícios durante a gravidez mostraram beneficiar a maioria das mulheres e estão associados a riscos mínimos, embora algumas modificações nas rotinas de exercícios possam ser necessárias devido às alterações anatômicas e fisiológicas previstas e às necessidades do feto; • Antes de recomendar uma programação de exercícios, é

necessária uma avaliação clínica completa para garantir que o paciente não tenha um motivo médico para evitar os exercícios; • Mulheres com gestações sem complicações devem ser incentivadas a praticar exercícios aeróbicos, de condicionamento e de força antes, durante e depois da gravidez; • Antes de fazer recomendações de participação em atividades físicas durante a gravidez, obstetras-ginecologistas e outros prestadores de cuidados obstétricos devem avaliar cuidadosamente as mulheres com complicações médicas ou obstétricas.

Pacagnelli, et al. (2016) avaliaram 19 gestantes que participaram de um programa de hidroterapia. O estudo demonstrou que não houve alterações nos níveis de ansiedade e depressão antes e após uma intervenção de hidroterapia. Observou-se que esta intervenção foi capaz de manter estáveis os níveis destes sintomas, onde a prevalência no período gestacional é alta. Porém, o estudo também sugere que o baixo nível de ansiedade estejam relacionados, principalmente, às características sociodemográficas das participantes.

Provavelmente, devido a toda mudança durante a gestação, tanto física quanto psicológica, transtornos depressivos tornaram-se comuns. É um momento de intensas transformações. Mudanças físicas, limitação em realizar tarefas diárias e o sedentarismo podem ser fatores para o desenvolvimento da depressão na gestação.

Caminhada, spinning, exercícios aeróbicos, dança, exercícios de resistência (usando pesos e/ou faixas elásticas), alongamento, hidroterapia e hidroginástica são exemplos de exercícios amplamente estudados durante a gravidez e apontados como seguros e benéficos (ACOG, 2020).

A prática regular de exercícios físicos proporciona uma maior oxigenação para os tecidos, diminui as dores difusas e reduz os sinais clínicos da depressão, aumentando a autoestima e oferecendo uma ótima qualidade de vida (OLIVEIRA, 2013).

O estudo de Rêgo, et al. (2016) mostrou que a atividade física de qualquer nível durante o segundo trimestre de gravidez não está associada a efeitos adversos, como baixo peso ao nascer, nascimento prematuro ou restrição de crescimento intrauterino.

Este estudo contou com a participação de 1.380 gestantes. O presente estudo não demonstrou qualquer associação entre os níveis de atividade física das mulheres durante o segundo trimestre de gravidez e resultados perinatais adversos, independente do nível de atividade.

Um estudo experimental randomizado com gestantes não praticantes de atividade física, subdivididas em um grupo experimental (24 mulheres), com prática de exercícios de intensidade moderada três a cinco vezes por semana, e um grupo de comparação (22 mulheres), desenvolvendo algum tipo de exercício recreacional, concluíram que, efetivamente, o exercício

físico orientado durante toda a gestação, ou parte da mesma, pode contribuir tanto para o aumento do peso do feto, quanto para sua percentagem de gordura e circunferência craniana (JF Clapp, 2000).

De acordo com Di Mascio et al. (2016), a atividade física está teoricamente relacionada ao risco de parto prematuro (PP), devido ao aumento da liberação de catecolaminas (neurotransmissores como: norepinefrina, epinefrina e dopamina), principalmente da noradrenalina, que pode estimular a atividade miométrial, entretanto o exercício pode reduzir o risco de parto prematuro por outros meios como: diminuição do estresse oxidativo, melhora da vascularização da placenta (resposta adaptativa a redução intermitente do fluxo sanguíneo), e o aumento de volume sanguíneo durante o exercício.

Embora o estudo realizado por Spaniol, et al. (2016) tenha concluído que o protocolo de alongamento proposto não tenha influenciado os níveis de cortisol sanguíneo nem a percepção de estresse das gestantes, pode-se considerar que outros estudos mostram diversos benefícios da prática do alongamento durante a gravidez.

Os exercícios de alongamento são indicados na gestação, já que, nessa fase, a mulher apresenta uma instabilidade, ocorrida devido ao aumento de carga sobre ligamentos e músculos da coluna vertebral, podendo acarretar desconfortos e indisposições musculoesqueléticas, prejudiciais para que a gestante tenha bem-estar físico (GIL; OSIS; FAÚNDES, 2011).

O alongamento tem se mostrado bastante efetivo, uma vez que contribui para harmonizar e reduzir as tensões musculares na cadeia posterior, principalmente na musculatura paravertebral da região lombar, além de colaborar para um bom alinhamento corporal, já que, durante a gestação, o ganho de peso resulta na mudança do centro de gravidade, interferindo no equilíbrio, postura e locomoção (GIL; OSIS; FAÚNDES, 2011).

O estudo realizado por Tarevnic, et al. (2019) analisou o exercício físico aquático no efeito agudo sobre a variabilidade da frequência cardíaca de grávidas. Este estudo foi realizado com apenas uma sessão de hidroginástica, com duração de 50 minutos. As 21 gestantes encontravam-se no terceiro trimestre, e ao comparar o componente de baixa frequência (low frequency – LF) do momento repouso inicial com os momentos das atividades realizadas, observou-se uma diminuição significativa da modulação vagal. Assim, o estudo sugere que uma sessão de hidroginástica pode ser uma estratégia útil para melhorar a variabilidade da frequência cardíaca no terceiro trimestre.

Algumas limitações foram apresentadas no estudo como: o recrutamento de mulheres grávidas no terceiro trimestre, algumas voluntárias que apresentaram intercorrências e o controle de uma variável na piscina como a temperatura da água, visto que este trabalho foi realizado em uma academia (Tarevnic, et al. 2019).

Corroborando com os estudos revisados, outros autores também reforçam os dados encontrados sobre os benefícios das atividades aquáticas. O estudo realizado com 30 mulheres gestantes, 15 no segundo trimestre e 15 no terceiro trimestre gestacional, todas eram praticantes de um programa de hidroginástica específico para gestantes. Conclui-se que não houve aumento da FC, tanto no segundo como no terceiro trimestre gestacional, em repouso para o momento após a hidroginástica (Dias, et al. 2020).

Os resultados parecem apontar que a atividade física no ambiente aquático parece ser capaz de prevenir o aumento da FC das gestantes participantes de programas de hidroginástica e hidroterapia, inclusive mantendo estáveis os níveis de ansiedade e depressão, assim como, melhorando a variabilidade da frequência cardíaca.

As limitações dos estudos revisados podem ser devido à dificuldade metodológica em medir a atividade física gestacional e as pequenas amostras de estudo. As buscas também ficaram limitadas, visto que foram buscados apenas artigos em português.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os artigos selecionados mostram a importância da atividade física durante a gestação e que esta prática traz benefícios à saúde da mãe e do futuro bebê.

Atividades aquáticas em diferentes profundidades mostraram uma melhora da modulação vagal na gravidez no terceiro trimestre, assim como foi capaz de manter estáveis os níveis de ansiedade e depressão em um período com alta prevalência desses comprometimentos. As atividades mais encontradas nos artigos revisados foram atividades aquáticas (hidroterapia e hidroginástica) e alongamento.

Fazem-se necessários novos estudos para estabelecer parâmetros mais específicos da prática de atividade física durante a gestação.

REFERENCIAS

AMERICAN COLLEGE of SPORTS MEDICINE (ACSM). **Pregnancy Physical Activity**, 2020. Disponível em: https://www.acsm.org/docs/default-source/files-for-resource-library/pregnancy-physical-activity.pdf?sfvrsn=12a73853_4. Acesso em: 02 set. 2021.

AMERICAN COLLEGE of SPORTS MEDICINE (ACSM), **Manter-se ativo durante a pandemia de COVID-19**, 2020. Disponível em: <https://www.acsm.org/read-research/newsroom/news-releases/news-detail/2020/03/16/staying-physically-active-during-covid-19-pandemic>. Acesso em: 28 set. 2021.

American Journal of Obstetrics & Gynecology (AJOG), **Iniciando exercícios regulares no início da gravidez: Efeito no crescimento fetoplacentar**, 2000. Disponível em: [https://www.ajog.org/article/S0002-9378\(00\)67714-1/fulltext](https://www.ajog.org/article/S0002-9378(00)67714-1/fulltext). Acesso em: 18 out. 2021.

Artal R, O'Toole M. Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period, **Exercise in pregnancy**, 2003. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1724598/pdf/v037p00006.pdf>. Acesso em: 28 set. 2021.

Dias, M. A.; Araújo, J. A.; Lima, S. O.; Oliveira, C. C. **Comportamento da frequência cardíaca de gestantes praticantes de hidroginástica**. Cienc Cuid Saúde, v. 13, n. 1, p. 145-151. 2014.

NAHAS, Markus Vinicius **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. – Florianópolis, Ed. do Autor, 2017.

OLIVEIRA, L. S. **Hidroterapia como tratamento complementar em pacientes com depressão clínica diagnosticada**. Monografia (Graduação em Fisioterapia) - Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Roraima, 2013. Disponível em: <https://repositorio.fama.edu.br/bitstream/123456789/78/1/OLIVEIRA%20L.%20S.%20-%20HIDROTERAPIA%20COMO%20TRATAMENTO%20COMPLEMENTAR%20EM%20PACIENTES%20COM%20DEPRESS%C3%83O%20CL%C3%8DNICA%20DIAGNOSTICADA.pdf>. Acesso em 25 out. 2021.

Organização Mundial de Saúde (OMS), **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: Num piscar de olhos**, 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf?sequence=102&isAllowed=y>. Acesso em: 14 set. 2021.

Organização Mundial de Saúde (OMS), **Atividade Física – Folha informativa N° 385**, 2014. Disponível em: https://actbr.org.br/uploads/arquivo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_REV1.pdf. Acesso em: 14 set. 2021.

Pacagnelli, F. L. et al. **Níveis de ansiedade e depressão em gestantes submetidas a um programa de hidroterapia**. ConScientiae Saúde, v. 14, n. 3, p. 55-98. 2015.

Rêgo, A. S. et al. **Physical activity in pregnancy and adverse birth outcomes**. Caderno de Saúde Pública, 2016.

Spaniol, S; Sumiya, Alberto; Bim, C. R. **Efeito do alongamento muscular sobre os níveis de cortisol sanguíneo de gestantes**. ConScientiae Saúde, v. 14, n. 4, p. 57-65. 2015.

Tarevnic, R.; Barreto, A. C.; Brasil, R. M.; Dias, I. F.; Reis, M. S.; Novaes J. S. **O efeito agudo do exercício físico aquático sobre a variabilidade da frequência cardíaca de grávidas.** *Motricidade*, vol. 15, n. 1, pp. 17-23. 2019.

The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), **Atividade Física e Exercícios durante a gravidez e o período pós parto**, 2015. Disponível em: <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-pinion/articles/2020/04/physical-activity-and-exercise-during-pregnancy-and-the-postpartum-period>. Acesso em: 23 set. 2021.