

 <https://doi.org/10.56344/2675-4827.v7n3a2025.84>

Os benefícios maternos do exercício físico durante a gestação: revisão de literatura

Cora de Freitas Pupin¹; Ana Carolina Galhardo¹; Clara Ipólito Sasso¹; Gláucia Costa Degani²; Patrícia Bodnar Giuntini²

INTRODUÇÃO

A prática regular de exercício físico durante a gestação tem sido amplamente estudada por seus efeitos positivos na saúde materna. Com a crescente valorização de cuidados integrativos no pré-natal, o exercício tem se consolidado como uma intervenção segura e eficaz, capaz de contribuir para o bem-estar físico e emocional da gestante. Entre os principais objetivos da atividade física nesse período estão a prevenção de doenças gestacionais, a melhora da aptidão cardiorrespiratória e muscular, além da promoção da saúde mental.

OBJETIVO

Esta revisão de literatura teve como objetivo sintetizar as evidências científicas mais recentes sobre os benefícios do exercício físico durante a gestação, com foco no bem estar materno.

MÉTODOS/DESENVOLVIMENTO OU METODOLOGIA

Foram selecionados artigos publicados entre 2020 e 2025, nas bases de dados PubMed, SciELO e LILACS, utilizando os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) “Exercício Físico”, “Gravidez” e “Bem Estar Materno”, nos idiomas inglês e português, associados pelos operadores booleanos AND e OR. A busca inicial identificou 161 estudos. Após análise dos títulos e resumos, 23 artigos foram selecionados para

¹Acadêmicos do curso de Medicina do Centro Universitário Barão de Mauá. Contato: corapupin13@gmail.com

²Docentes do Centro Universitário Barão de Mauá. Contato: glaucia.costa@baraodemaua.br

leitura na íntegra, dos quais 13 atenderam aos critérios de inclusão e foram utilizados na presente revisão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As evidências analisadas demonstraram que a prática regular de exercícios físicos supervisionados durante a gestação está associada a diversos benefícios para a saúde materna. Dentre eles, destacam-se a redução do risco de desenvolvimento de distúrbios hipertensivos específicos da gestação, como a pré-eclâmpsia, e o melhor controle de glicemia, prevenindo o diabetes gestacional. Além disso, foi observada melhora na composição corporal, com redução do ganho excessivo de peso e manutenção da massa magra. A atividade física também contribui para a melhora da qualidade do sono e da saúde mental, promovendo maior bem-estar psicológico, com redução de sintomas de estresse, ansiedade e depressão. Diferentes tipos de exercícios, como aeróbicos, de resistência e até mesmo treinamentos intervalados de alta intensidade, mostraram-se eficazes e seguros quando realizados sob orientação profissional. Ademais, os estudos apontam que mulheres fisicamente ativas apresentam menor incidência de parto prematuro e melhor preparo físico para o trabalho de parto. A revisão confirma que a prática de exercício físico durante a gestação oferece uma ampla gama de benefícios à saúde materna, tanto fisiológicos quanto psicológicos. No entanto, ainda se observa uma lacuna entre as evidências científicas e sua aplicação clínica. Muitas gestantes não recebem orientações claras quanto à prática segura de exercícios, e os profissionais de saúde nem sempre estão preparados para fornecer esse suporte. A inclusão de diretrizes atualizadas nas consultas de pré-natal, bem como programas de capacitação para equipes multiprofissionais, são fundamentais para aumentar a adesão e garantir a segurança das gestantes. É importante, ainda, que futuras pesquisas contemplem populações diversas, incluindo gestantes em contextos de vulnerabilidade social, para promover maior equidade nos cuidados.

CONCLUSÃO

Conclui-se que o exercício físico, quando realizado de forma supervisionada e adaptada às condições individuais, representa uma intervenção segura e altamente

benéfica para a saúde materna. Sua incorporação sistemática no pré-natal deve ser incentivada como parte de uma abordagem multidisciplinar voltada à promoção da saúde e bem-estar da gestante.

Conflito de interesses: Os autores não têm conflitos de interesse a divulgar.

Palavras-chave: Exercício Físico; Gravidez; Bem Estar Materno

REFERÊNCIAS

BUDLER, L. C.; BUDLER, M. Physical activity during pregnancy: a systematic review for the assessment of current evidence with future recommendations. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, v. 14, n. 1, p. 133, 16 jul. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13102-022-00524-z>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35842718/>. Acesso em: 10 abr. 2025.

DANIELLI, M. et al. Effects of supervised exercise on the development of hypertensive disorders of pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Medicine*, v. 11, n. 3, p. 793, 1 fev. 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/jcm11030793>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35160245/>. Acesso em: 10 abr. 2025.

ROMERO-GALLARDO, L. et al. Assessment of physical fitness during pregnancy: validity and reliability of fitness tests, and relationship with maternal and neonatal health - a systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, v. 8, n. 3, e001318, 23 set. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2022-001318>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36172399/>. Acesso em: 10 abr. 2025.

SUN, J. et al. A socio-ecological model of factors influencing physical activity in pregnant women: a systematic review. *Frontiers in Public Health*, v. 11, p. 1232625, 20 nov. 2023. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1232625>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38054068/>. Acesso em: 10 abr. 2025.

ZHANG, J.; WANG, H. P.; WANG, X. X. Effects of aerobic exercise performed during pregnancy on hypertension and gestational diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, v. 63, n. 7, p. 852-863, jul. 2023. DOI: <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.23.14578-6>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37067246/>. Acesso em: 10 abr. 2025.