A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE DE GESTANTES – UMA REVISÃO NARRATIVA

Maria Beatriz da Costa, Marina Creazzo Maruschi, Gabriel de Souza Zanini

1 INTRODUÇÃO

O aumento significativo da obesidade em mulheres entre 18 e 40 anos tem sido amplamente documentado, especialmente entre aquelas em idade reprodutiva. Dados indicam que muitas mulheres grávidas estão em estado de sobrepeso ou obesidade, com cerca de 20% da população obstétrica na Grã-Bretanha e nos EUA apresentando essa condição nos últimos 30 anos (SENEVIRATNE et al., 2014, 2016). Essa situação está associada ao aumento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) durante a gestação, como diabetes gestacional, hipertensão e pré-eclâmpsia, que são influenciadas por alterações hormonais que afetam a insulina e podem resultar em obesidade ao nascer (SENEVIRATNE et al., 2014, 2016). A prática de exercícios físicos é destacada como uma estratégia importante para prevenir e tratar sobrepeso e obesidade em gestantes. O American College of Sports Medicine (ACSM) recomenda que todos os adultos saudáveis, incluindo gestantes sem contraindicações, realizem atividades físicas aeróbicas moderadas por pelo menos 30 minutos, cinco dias por semana (OPPERT et al., 2021). Estudos demonstram que o exercício físico durante a gestação está associado a um menor ganho de peso materno e redução do risco de diabetes gestacional, além de melhorar os desfechos dos recém-nascidos (RAMÓN-ARBUÉS et al., 2023). Além disso, o treinamento resistido tem se mostrado fundamental para a promoção da saúde das mulheres grávidas. Ele contribui para melhorias na condição física, saúde mental e funcionalidade do organismo. Os benefícios incluem melhor qualidade do sono, redução do risco de complicações e recuperação pós-parto mais eficiente (HAYMAN; SHORT; REABURN, 2016; MARCOS-PARDO et al., 2019). Entretanto, estudos indicam que a participação em exercícios tende a diminuir a partir do segundo trimestre de gestação. À medida que a gravidez avança, as mulheres tendem a se exercitar menos, o que pode impactar negativamente sua saúde e bem-estar(RAMÓN-ARBUÉS et al., 2020, 2023). Portanto, é crucial incentivar a atividade física durante toda a gravidez para mitigar os riscos associados ao sobrepeso e à obesidade. Deste modo o presente estudo tem como objetivo analisar na literatura

dados relacionados sobre a importância da prática do exercício físico para mulheres em período gestacional.

2 METODOLOGIA

A pesquisa de revisão foi realizada com caráter narrativo. A busca foi realizada em bases de dados eletrônicas, incluindo PubMed, Scielo, Google Scholar, e, Web of Science. Foram utilizados descritores em português e inglês, como “gestação”, “aptidão física”, “mulheres”, “obesidade”, “exercício resistido”. Foram incluídos artigos publicados entre 2018 e 2024, em português e inglês, que tratavam diretamente sobre o tema. Excluíram-se trabalhos de revisão, artigos de opinião, teses e dissertações não publicadas e estudos que não atendiam aos critérios metodológicos. A seleção dos estudos foi realizada em 3 etapas: i) Leitura dos títulos e resumos; ii) Leitura integral; iii) Avaliação da qualidade. Os dados foram extraídos de forma padronizada, incluindo informações sobre os autores, ano de publicação, objetivo do estudo, metodologia, principais resultados e conclusões, sendo organizados em uma tabela resumo e analisados de forma qualitativa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente pesquisa identificou 11 estudos, sendo que após os critérios, 7 foram considerados para o estudo. Os achados demonstraram que a gestação é uma fase muito “delicada” na vida da mulher, muito se fala em não praticar atividades físicas durante o período gestacional. No entanto os resultados de uma pesquisa indicaram que os programas de atividade física em água, como o método SWEP, melhoraram a qualidade de vida relacionada à saúde (HRQoL) das mulheres grávidas. Especificamente, os achados mostraram que: A pontuação de HRQoL diminuiu significativamente entre as 12° e 35° semanas de gestação, exceto para o componente de saúde mental (RODRÍGUEZ-BLANQUE et al., 2020).

No entanto, um estudo realizado por De Almeida (2020) analisou os níveis de atividade física nas grávidas Portuguesas, bem como a sua relação com a qualidade do sono e com o distúrbio depressivo e verificou que 61,9% das grávidas não atingem o quantitativo mínimo de atividade física recomendado e que 73,3% das grávidas com má qualidade de sono apresentavam baixos níveis de atividade física. Verificou-se ainda

uma prevalência da depressão de 4,8% bem como a existência de sintomas de ansiedade e preocupação em 71,4% das grávidas. Quanto aos médicos de Medicina Geral e Familiar, 18,2% não aborda o tema da atividade física em consulta e 27,3% não se sente capacitado na prescrição ou aconselhamento de exercício a grávidas.

Neste mesmo sentido, os programas de treinamento também são relevantes para a formação e saúde do feto, pois uma tese escrita por (MELO, 2020), avaliou o impacto de um programa de exercício físico durante a gestação sobre o fluxo sanguíneo uteroplacentário e o crescimento fetal, comparando três grupos. Não houve diferença significativa entre os grupos nos índices doplervelocimétricos maternos, fetais e placentários, na curva de crescimento fetal, nem no percentual de restrição de crescimento, macrossomia, pré-eclâmpsia ou centralização fetal. O peso e o comprimento dos recém-nascidos também foram similares entre os grupos. No entanto, o nível de condicionamento físico materno melhorou nas gestantes que praticaram exercícios, especialmente na 28ª semana. Este achado também investigou a segurança do exercício de intensidade moderada durante a gravidez para o feto. A mediana da frequência cardíaca fetal (FCF) foi de 138 bpm no exame de base, caiu para 100 bpm durante a caminhada e subiu para 141 bpm na recuperação. Durante a caminhada, houve uma queda da FCF acompanhada de aumento na variabilidade da FCF e redução dos movimentos fetais. Observou-se bradicardia em 78% dos casos nessa fase. A melhora no condicionamento físico materno foi considerada um fator de proteção, enquanto o ganho de peso materno foi identificado como fator de risco.

Há uma contradição na frequência de participação de mulheres grávidas após o terceiro trimestre de gestação, verifica-se que houve uma redução significativa na participação em exercícios durante a gravidez, com queda na frequência, intensidade e duração dos exercícios. Antes da gravidez, 64% das mulheres se exercitavam 3 a 4 vezes por semana, mas esse número caiu para 1 a 2 vezes por semana durante a gestação (HAYMAN; SHORT; REABURN, 2016).

Ademais, um estudo utilizando o método Pilates, demonstrou que durante a mulheres que realizavam a prática regular desta atividade tiveram uma dor de parto significativamente menor quando comparada com as que não realizavam nenhuma atividade, ademais, a média em trabalho de parto se apresentou menor, além disso,

também verificou que estas mulheres apresentaram uma melhor satisfação pós parto. (GHANDALI et al., 2021).

Diante de todos os resultados, uma pesquisa feita por Barakat et al., (2019), permitiu encontrar diversos fatores e situações que devem ser considerados durante a prática de atividade física em mulheres grávidas, como diabete gestacional, ganho de peso materno, saúde mental e outros critérios válidos por profissionais da saúde. Os processos fisiológicos da gravidez e do parto influenciam significativamente o bem-estar futuro de mães e filhos, com modificações importantes no corpo feminino e no feto, pois estilos de vida não saudáveis afetam negativamente os resultados da gravidez, aumentando o risco de doenças crônicas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A crescente incidência de obesidade entre mulheres em idade reprodutiva, especialmente durante a gestação, é uma preocupação significativa que requer atenção. O aumento do sobrepeso e da obesidade entre gestantes está associado a um maior risco de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes gestacional e hipertensão, impactando tanto a saúde materna quanto o desenvolvimento fetal. A prática regular de exercícios físicos se destaca como uma estratégia eficaz para mitigar esses riscos, promovendo não apenas a saúde da mãe, mas também melhorando os desfechos dos recém-nascidos. Entretanto, a diminuição da participação em atividades físicas ao longo da gravidez ressalta a necessidade de intervenções que incentivem o exercício durante todo o período gestacional. É essencial que profissionais de saúde abordem a importância da atividade física nas consultas e se sintam capacitados para prescrever exercícios adequados. Promover um estilo de vida ativo não apenas beneficia a saúde das mães, mas também estabelece uma base sólida para o bem-estar futuro das crianças, contribuindo para uma gestação saudável e um parto seguro

REFERÊNCIAS

BARAKAT, R. et al. Guías clínicas para el ejercicio físico durante el embarazo. 2019..

GHANDALI, N. Y.; IRAVANI, M.; HABIBI, A.; CHERAGHIAN, B. The effectiveness of a Pilates exercise program during pregnancy on childbirth outcomes: a randomised controlled clinical trial. **BMC pregnancy and childbirth**, [s. l.], v. 21, p. 1–11, 2021.

HAYMAN, M.; SHORT, C.; REABURN, P. An investigation into the exercise behaviours of regionally based Australian pregnant women. **Journal of Science and Medicine in Sport**, [s. l.], v. 19, n. 8, p. 664–668, 2016.

MARCOS-PARDO, P. J.; ORQUIN-CASTRILLÓN, F. J.; GEA-GARCÍA, G. M.; MENAYO-ANTÚNEZ, R.; GONZÁLEZ-GÁLVEZ, N.; VALE, R. G. de S.; MARTÍNEZ-RODRÍGUEZ, A. Effects of a moderate-to-high intensity resistance circuit training on fat mass, functional capacity, muscular strength, and quality of life in elderly: A randomized controlled trial. **Scientific reports**, [s. l.], v. 9, n. 1, p. 7830, 2019.

MELO, A. S. D. E. O. EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A GRAVIDEZ SOBRE O FLUXO SANGUÍNEO FETO-PLACENTÁRIO E O CRESCIMENTO FETAL:“ENSAIO CONTROLADO E ALEATORIZADO”. **Universidade de Coimbra (Portugal) ProQuest Dissertations & Theses**, [s. l.], v. 31172621, 2020.

OPPERT, J.; BELLICHA, A.; VAN BAAK, M. A.; BATTISTA, F.; BEAULIEU, K.; BLUNDELL, J. E.; CARRAÇA, E. V; ENCANTADO, J.; ERMOLAO, A.; PRAMONO, A. Exercise training in the management of overweight and obesity in adults: Synthesis of the evidence and recommendations from the European Association for the Study of Obesity Physical Activity Working Group. **Obesity reviews**, [s. l.], v. 22, p. e13273, 2021.

RAMÓN-ARBUÉS, E.; GEA-CABALLERO, V.; GRANADA-LÓPEZ, J. M.; JUÁREZ-VELA, R.; PELLICER-GARCÍA, B.; ANTÓN-SOLANAS, I. The prevalence of depression, anxiety and stress and their associated factors in college students. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s. l.], v. 17, n. 19, p. 7001, 2020.

RAMÓN-ARBUÉS, E.; GRANADA-LÓPEZ, J. M.; MARTÍNEZ-ABADÍA, B.; ECHÁNIZ-SERRANO, E.; SAGARRA-ROMERO, L.; ANTÓN-SOLANAS, I. Atividade física durante a gestação e sua relação com o ganho de peso gestacional. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, [s. l.], v. 31, p. e3875, 2023.

RODRÍGUEZ-BLANQUE, R.; AGUILAR-CORDERO, M. J.; MARÍN-JIMÉNEZ, A. E.; MENOR-RODRÍGUEZ, M. J.; MONTIEL-TROYA, M.; SÁNCHEZ-GARCÍA, J. C. Water exercise and quality of life in pregnancy: a randomised clinical trial. **International journal of environmental research and public health**, [s. l.], v. 17, n. 4, p. 1288, 2020.

SENEVIRATNE, S. N.; JIANG, Y.; DERRAIK, J. G. B.; MCCOWAN, L. M. E.; PARRY, G. K.; BIGGS, J. B.; CRAIGIE, S.; GUSSO, S.; PERES, G.; RODRIGUES, R. O. Effects of antenatal exercise in overweight and obese pregnant women on maternal and perinatal outcomes: a randomised controlled trial. **BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology**, [s. l.], v. 123, n. 4, p. 588–597, 2016.

SENEVIRATNE, S. N.; PARRY, G. K.; MCCOWAN, L. M. E.; EKEROMA, A.; JIANG, Y.; GUSSO, S.; PERES, G.; RODRIGUES, R. O.; CRAIGIE, S.; CUTFIELD, W. S.

Antenatal exercise in overweight and obese women and its effects on offspring and maternal health: design and rationale of the IMPROVE (Improving Maternal and Progeny Obesity Via Exercise) randomised controlled trial. **BMC pregnancy and childbirth**, [s. l.], v. 14, p. 1–8, 2014.