

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Laura Sant'Ana de Souza

**ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE DE MULHERES GESTANTES: UM ESTUDO
DE REVISÃO**

Goiânia

2025



UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA

TERMO DE CIÊNCIA E DE AUTORIZAÇÃO PARA DISPONIBILIZAR VERSÕES ELETRÔNICAS DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO DE GRADUAÇÃO NO REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL DA UFG

Na qualidade de titular dos direitos de autor, autorizo a Universidade Federal de Goiás (UFG) a disponibilizar, gratuitamente, por meio do Repositório Institucional (RI/UFG), regulamentado pela Resolução CEPEC no 1240/2014, sem ressarcimento dos direitos autorais, de acordo com a Lei no 9.610/98, o documento conforme permissões assinaladas abaixo, para fins de leitura, impressão e/ou download, a título de divulgação da produção científica brasileira, a partir desta data.

O conteúdo dos Trabalhos de Conclusão dos Cursos de Graduação disponibilizado no RI/UFG é de responsabilidade exclusiva dos autores. Ao encaminhar(em) o produto final, o(s) autor(a)(es)(as) e o(a) orientador(a) firmam o compromisso de que o trabalho não contém nenhuma violação de quaisquer direitos autorais ou outro direito de terceiros.

1. Identificação do Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação (TCCG)

Nome completo da autora: Laura Sant'Ana de Souza

Título do trabalho: "Atividade física e saúde de mulheres gestantes: um estudo de revisão"

2. Informações de acesso ao documento (este campo deve ser preenchido pelo orientador) Concorda com a liberação total do documento [X] SIM [] NÃO¹

[1] Neste caso o documento será embargado por até um ano a partir da data de defesa. Após esse período, a possível disponibilização ocorrerá apenas mediante: a) consulta ao(à)(s) autor(a)(es)(as) e ao(à) orientador(a); b) novo Termo de Ciência e de Autorização (TECA) assinado e inserido no arquivo do TCCG. O documento não será disponibilizado durante o período de embargo.

Casos de embargo:

- Solicitação de registro de patente;
- Submissão de artigo em revista científica;
- Publicação como capítulo de livro.

Obs.: Este termo deve ser assinado no SEI pelo orientador e pelo autor.



Documento assinado eletronicamente por **Leonardo Trapaga Abib, Professor do Magistério Superior**, em 26/06/2025, às 20:02, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Laura Sant' Ana De Souza, Discente**, em 26/06/2025, às 22:26, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **5438368** e o código CRC **28150A60**.

Laura Sant'Ana de Souza

**ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE DE MULHERES GESTANTES: UM ESTUDO
DE REVISÃO**

Monografia apresentada à Faculdade de Educação Física e Dança da Universidade Federal de Goiás como requisito para finalização do curso de Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Leonardo Trapaga Abib

Goiânia

2025

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática do Sistema de Bibliotecas da UFG.

Sant'Ana de Souza, Laura
ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE DE MULHERES GESTANTES
[manuscrito] : UM ESTUDO DE REVISÃO / Laura Sant'Ana de Souza.
2025.
38 f.

Orientador: Prof. Dr. Leonardo Trapaga Abib.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade
Federal de Goiás, Faculdade de Educação Física e Dança (FEFD),
Educação Física, Goiânia, 2025.
Bibliografia.

1. gestação. 2. atividade física. 3. saúde da mulher. 4. práticas corporais. I. Trapaga Abib, Leonardo, orient. II. Título.

CDU 796



UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA

ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Na data de **23/06/2025**, às **13 horas**, na **sala 9 do Centro de Aulas da FEFD**, iniciou-se a sessão pública de defesa do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulado “**Atividade física e saúde de mulheres gestantes: um estudo de revisão**”, de autoria de **Laura Sant'Ana de Souza**, do curso de **Educação Física - Licenciatura**, da Faculdade de Educação Física e Dança da Universidade Federal de Goiás (FEFD/UFG). Os trabalhos foram instalados pelo **Prof. Dr. Leonardo Trapaga Abib - orientador FEFD/UFG** com a participação dos demais membros da Banca Examinadora: **Profa. Dra. Fernanda Ramos Parreira - FEFD/UFG** e **Esp. Tatiane Cristina Luz De Abreu - HC/EBSERH/UFG**. Após a apresentação, a banca examinadora realizou a arguição da estudante. Posteriormente, de forma reservada, a Banca Examinadora atribuiu a nota final de **10,0 (dez)**, tendo sido o TCC considerado **aprovado**.

Proclamados os resultados, os trabalhos foram encerrados e, para constar, lavrou-se a presente ata que segue assinada pelos Membros da Banca Examinadora.



Documento assinado eletronicamente por **Tatiane Cristina Luz De Abreu, Usuário Externo**, em 26/06/2025, às 13:02, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Fernanda Ramos Parreira, Professora do Magistério Superior**, em 26/06/2025, às 15:58, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Leonardo Trapaga Abib, Professor do Magistério Superior**, em 26/06/2025, às 20:02, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **5438367** e o código CRC **837DF3F7**.

Este trabalho é dedicado à minha família.

AGRADECIMENTOS

Chegar até aqui não foi uma jornada solitária, e por isso quero expressar minha profunda gratidão a todos que, de alguma forma, fizeram parte dessa etapa tão importante da minha vida.

Agradeço primeiramente à minha família, que sempre acreditou em mim, mesmo nos momentos em que eu duvidei das minhas próprias capacidades. O amor, apoio e compreensão de vocês foram fundamentais para que eu pudesse seguir em frente, especialmente nos dias mais difíceis.

Aos meus amigos, obrigada por cada palavra de incentivo, cada conversa leve no meio do caos e por estarem ao meu lado, mesmo quando a rotina apertada me afastava um pouco. Vocês foram meu porto seguro e minha válvula de escape. Em especial a Sthefany, Gilberto, Júlia, Roberta e Luis Felipe

Ao meu orientador, Prof. Dr. Leonardo Trapaga Abib, agradeço imensamente pela paciência, pela dedicação e pelos ensinamentos ao longo desse processo. Sua orientação foi essencial para que este trabalho tomasse forma e tivesse qualidade.

A todos vocês, meu muito obrigada.

*Comparo a mulher à terra porque lá é o centro da vida.
Da mulher emana a força mágica da criação.
Ela é abrigo no período de gestação.
É alimento no princípio de todas as vidas.
Ela é prazer, calor, conforto de todos os seres humanos na superfície da terra.
(Paulina Chiziane, 2003)*

RESUMO

Analisou-se, por meio de uma revisão narrativa da literatura, os efeitos da atividade física durante o período gestacional, considerando tanto os aspectos fisiológicos quanto os psicossociais envolvidos. A pesquisa foi fundamentada em vinte estudos publicados entre 2020 e 2025, selecionados com base em sua relevância e aderência ao tema. A metodologia consistiu na coleta, leitura crítica e síntese dos principais achados desses estudos, com atenção à abordagem metodológica, aos objetivos, resultados e conclusões de cada um. A análise revelou que a prática de atividade física durante a gestação está associada a diversos benefícios para a saúde da gestante e do feto, como a prevenção de complicações obstétricas, redução dos riscos de diabetes gestacional, controle do ganho de peso, melhora da resistência cardiorrespiratória e muscular, além de contribuir para o bem-estar emocional, além do fortalecimento da autonomia da mulher. Os estudos selecionados apresentaram diversidade metodológica, incluindo abordagens quantitativas, qualitativas, observacionais, experimentais, revisões de literatura e estudos técnico-normativos. Identificou-se, ainda, uma concentração de estudos com mulheres brancas, de classe média e residentes em áreas urbanas, o que evidenciou uma lacuna importante quanto à representatividade de grupos sociais historicamente marginalizados. A discussão também contemplou a diferenciação conceitual entre atividade física, exercício físico e práticas corporais, ressaltando a importância de compreender essas práticas em uma perspectiva ampliada de saúde. Conclui-se que a promoção da atividade física durante a gestação deve ser conduzida de forma humanizada, considerando as especificidades de cada mulher, seu contexto social e cultural, e orientada por políticas públicas que favoreçam o acesso à informação, ao acompanhamento profissional qualificado e ao acolhimento durante todo o processo gestacional.

Palavras-chave: gestação; atividade física; saúde da mulher; práticas corporais.

ABSTRACT

This study aimed to analyze, through a narrative literature review, the effects of physical activity during pregnancy, considering both physiological and psychosocial aspects. The research was based on twenty studies published between 2020 and 2025, selected for their relevance and alignment with the topic. The methodology involved the collection, critical reading, and synthesis of the main findings of these studies, focusing on their methodological approaches, objectives, results, and conclusions. The analysis revealed that physical activity during pregnancy is associated with several benefits for the health of both the mother and the fetus, including the prevention of obstetric complications, reduced risk of gestational diabetes, weight control, improved cardiorespiratory and muscular endurance, as well as enhanced emotional well-being and women's autonomy. The selected studies featured methodological diversity, including quantitative and qualitative approaches, observational and experimental designs, literature reviews, and technical-normative documents. It was also noted that most studies focused on white, middle-class women living in urban areas, revealing a significant gap in the representation of historically marginalized groups. The discussion also addressed the conceptual differentiation between physical activity, physical exercise, and body practices, emphasizing the importance of understanding these practices within an expanded health perspective. It is concluded that the promotion of physical activity during pregnancy should be conducted in a humanized manner, considering each woman's specificities, social and cultural context, and supported by public policies that ensure access to information, professional guidance, and respectful care throughout the gestational process.

Palavras-chave: pregnancy; physical activity; women's health; body practices.

LISTA DE FIGURAS

Gráfico 1 - Distribuição de raça / etnia nos artigos analisados.....	32
--	----

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Explicativo das Alterações por Trimestre Gestacional Aspectos fisiológicos, psicológicos e emocionais — com base em literatura científica.....	17
Quadro 2 - Comparativo Atividade Física, Exercício Físico e Práticas Corporais.....	23
Quadro 3 - Lista de artigos selecionados.....	25

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF – Atividade Física

EF – Exercício Físico

PC - Práticas Corporais

OMS - Organização Mundial Da Saúde

OPAS - Organização Pan-americana Da Saúde

PNAISM - Política Nacional De Atenção Integral À Saúde Da Mulher

PNPS - Política Nacional De Promoção Da Saúde

SUS – Sistema Único De Saúde

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	15
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	17
2.1 Aspectos fisiológicos e psicossociais da gestação.....	17
2.2 Fundamentos da atividade física e saúde.....	18
2.3 A prática de atividade física durante a gravidez.....	19
2.4 Diretrizes e recomendações atuais para gestantes.....	20
2.5 Visões ampliadas sobre saúde e atividade física.....	21
2.6 Compreensões conceituais sobre o movimento.....	22
3. METODOLOGIA	24
3.1 Identificação da fonte de dados.....	24
3.2 Seleção de estudos.....	24
4. RESULTADOS	30
4.1 Características metodológicas dos estudos.....	30
4.2 Procedências das fontes e formas de coleta de dados.....	31
4.3 Tipos de atividade física abordados.....	31
4.4 Perfis das gestantes participantes.....	31
4.5 Trimestre gestacional e aspectos sociodemográficos.....	32
5. DISCUSSÃO.....	33
6. CONCLUSÃO.....	35
7. REFERENCIAS.....	36

1. INTRODUÇÃO

A gestação se configura como um momento de intensas transformações na vida de mulheres e pessoas que gestam. Ela envolve aspectos sociais e psicológicos, além de mudanças fisiológicas radicais, que tornam essa fase em um momento único e desafiador.

O processo de gestação é uma etapa subsequente a fecundação e que marca o desenvolvimento do embrião para o estágio fetal, no curso de quarenta semanas. Ou seja se configura em um processo fisiobiológico complexo e multifatorial, sendo uma etapa crucial no ciclo reprodutivo humano. Vale destacar, que além de fatores biológicos, a pessoa em estágio de gestação passa por alterações no âmbito psicossocial, influenciados pelos determinantes e condicionantes de saúde (Brasil, 2012 e 2016; Torres et.al. 2022).

O cuidado com a saúde durante esse período garante o bem-estar físico da gestante, além da construção de um ambiente saudável e equilibrado para a formação e desenvolvimento do feto. No entanto, é comum pensar que durante esse período, de forma equivocada, que o ideal seria o repouso completo da gestante, onde ela não deveria exercer quaisquer atividades físicas, pois isso poderia trazer impactos negativos tanto para a mãe quanto para o bebê.

Apesar disso, a comunidade acadêmica aponta que a prática de atividade física se torna mais relevante, pois ela é capaz de proporcionar benefícios exponenciais para a gestante e para o feto (Santos; Barros, 2021). Souza (2002) afirma que a execução de exercícios durante a gravidez evita o ganho excessivo de peso, reduz o estresse cardiovascular, estimula a boa postura, previne dores nas regiões da coluna vertebral, melhora a imagem corporal e, conseqüentemente, o estado psicológico, além de facilitar o tempo do desprendimento fetal em partos vaginais. Também, pode vir a auxiliar a manutenção de aspectos fisiológicos e psicológicos. Contudo, é necessário que a gestante mantenha um acompanhamento com profissionais para que as práticas sejam benéficas, balanceando segurança, cuidados e benefícios.

Frente a este cenário, mostra-se necessária a investigação aprofundada e rigorosa dos benefícios e riscos das atividades físicas exercidas durante este período, além de quais os tipos de exercícios mais adequados, frequência e duração, e sua intensidade ideal, de forma a garantir recomendações de uma prática segura e eficaz, objetivando-se a transformação dessas práticas como fator contribuinte na saúde dessas mulheres.

O interesse por este tema surgiu a partir da minha atuação direta com mulheres grávidas, orientando e conduzindo diferentes tipos de exercícios físicos durante a

gestação. Essa vivência prática despertou em mim o desejo de aprofundar os conhecimentos teóricos e científicos relacionados aos benefícios.

Assim, o objetivo geral do presente estudo é analisar como a prática regular de atividade física pode contribuir para a promoção da saúde física e mental de mulheres durante o período gestacional. Os objetivos específicos se dividem em três, sendo: a) Investigar os efeitos da atividade física na saúde física das gestantes, incluindo a redução do risco de complicações como diabetes gestacional, hipertensão e ganho excessivo de peso, além de melhorar a aptidão cardiovascular e muscular durante a gestação; b) Analisar o impacto da atividade física no bem-estar mental das gestantes, explorando como o exercício regular pode ajudar a reduzir os sintomas de ansiedade, depressão e estresse, além de promover uma sensação geral de bem-estar e qualidade de vida; c) Identificar, na literatura, as principais recomendações para a conscientização sobre a importância da atividade física durante a gestação.

Este trabalho foi organizado em capítulos para tornar a leitura mais clara e permitir uma análise aprofundada dos objetivos propostos. Primeiramente, é feita a introdução do tema, destacando porque a pesquisa é importante, quais são seus objetivos gerais e específicos, além da justificativa e da metodologia escolhida. Também é apresentado um panorama sobre a prática de atividade física durante a gestação e seus impactos na saúde física das gestantes. O próximo capítulo traz uma revisão das principais referências teóricas, abordando os benefícios físicos do exercício para gestantes e os riscos associados à falta de prática. Esse capítulo ainda explora estudos que mostram como o exercício pode ajudar a prevenir doenças durante a gravidez e melhorar a qualidade de vida das futuras mães.

Seguindo, são explicados os caminhos seguidos para desenvolver o estudo: o tipo de pesquisa realizada, quem participou, quais instrumentos foram usados para coletar os dados e como essas informações foram analisadas. O foco principal foi entender melhor como a atividade física contribui para o bem-estar físico e mental das gestantes. No próximo capítulo, são apresentados os resultados da pesquisa, seguidos de uma análise crítica baseada nos estudos revisados anteriormente, buscando refletir sobre o que foi descoberto e o que isso representa para a prática profissional. Por fim, estão as considerações finais, que reúnem os principais achados, as conclusões do trabalho e sugestões para futuras pesquisas. Também são discutidas as limitações encontradas ao longo do estudo e as contribuições que ele oferece para a área da saúde materna.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ASPECTOS FISIOLÓGICOS E PSICOSSOCIAIS DA GESTAÇÃO

A gestação representa um período complexo e dinâmico na vida da mulher, marcado por intensas transformações fisiológicas, emocionais e sociais. Do ponto de vista biológico, essas mudanças são fundamentais para a adaptação do organismo materno às demandas da gestação e ao desenvolvimento fetal. Segundo Guyton e Hall (2011, p. 895),

Durante a gravidez, ocorrem alterações fisiológicas significativas, como o aumento do volume plasmático, da frequência cardíaca e da ventilação pulmonar. Esses ajustes são essenciais para atender às demandas metabólicas do feto em crescimento e para garantir o suporte adequado à mãe durante esse período.

Contudo, quando essas alterações não são acompanhadas por estratégias de cuidado adequadas, podem comprometer significativamente a qualidade de vida da gestante.

Quadro 1: Explicativo das Alterações por Trimestre Gestacional Aspectos fisiológicos, psicológicos e emocionais — com base em literatura científica

Trimestre	Alterações Fisiológicas	Alterações Psicológicas	Alterações Emocionais
1º Trimestre (0–12 semanas)	<ul style="list-style-type: none"> - Intensificação da produção hormonal (hCG, progesterona e estrogênio), promovendo náuseas, vômitos e sonolência - Aumento da vascularização uterina - Hipersensibilidade mamária e mudanças no olfato e paladar - Redução da pressão arterial e fadiga acentuada 	<ul style="list-style-type: none"> - Fase de assimilação da gestação - Questionamentos sobre o papel materno - Início do vínculo psíquico com o feto 	<ul style="list-style-type: none"> - Emoções oscilantes devido à instabilidade hormonal - Ansiedade frente à confirmação da gravidez e riscos iniciais - Ambivalência entre alegria e medo
2º Trimestre (13–26 semanas)	<ul style="list-style-type: none"> - Estabilização hormonal - Crescimento uterino e 	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidação do vínculo com o feto (percepção dos movimentos fetais) 	<ul style="list-style-type: none"> - Predomínio de sentimentos positivos - Melhora do

	<p>surgimento de sinais visíveis da gestação</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumento da vascularização e frequência cardíaca materna - Melhora do bem-estar físico geral 	<ul style="list-style-type: none"> - Reorganização da identidade feminina e materna - Interesse por informações sobre maternidade e cuidados neonatais 	<p>humor e maior estabilidade emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sensação de conexão e empoderamento materno
3º Trimestre (27–40 semanas)	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento da pressão intra-abdominal - Dores lombares, fadiga, edemas e alterações posturais - Braxton Hicks e preparação para o parto - Maior exigência metabólica e respiratória 	<ul style="list-style-type: none"> - Preocupações com o parto e com a saúde do bebê - Expectativas em relação ao desempenho materno - Planejamento do nascimento e organização da nova rotina 	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento da ansiedade e inseguranças - Emoções relacionadas à espera e à iminência do parto - Necessidade de apoio emocional mais evidente

Em termos psicossociais, o Ministério da Saúde (Brasil, 2021) ressalta que as alterações hormonais, somadas às expectativas e ansiedades que envolvem a maternidade, afetam diretamente o bem-estar emocional da mulher. Quadros de estresse, alterações de humor e ansiedade são frequentes, especialmente em contextos de vulnerabilidade social ou na ausência de redes de apoio. Tais fatores, se não identificados e tratados, podem contribuir para o desenvolvimento da depressão pós-parto. Nesse contexto, o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2021) reconhece a gestação como uma fase de vulnerabilidade e propõe diretrizes sensíveis às realidades das mulheres, valorizando o acolhimento e a escuta ativa no cuidado pré-natal.

2.2 FUNDAMENTOS DA ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

A atividade física é amplamente reconhecida como um componente essencial da promoção da saúde. Caspersen et al. (1985) definem atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético. Seus efeitos benéficos vão desde a prevenção de doenças crônicas até a melhora do bem-estar mental e emocional.

A atividade física sistemática produz adaptações no organismo que promovem o aumento da capacidade funcional, a melhoria da resposta imunológica e a redução de fatores de risco associados a doenças cardiovasculares e metabólicas. (Bouchard; Blair; Haskell, 2012, p. 45)

Além desses benefícios fisiológicos, a atividade física contribui significativamente para a regulação do humor, melhora do sono e fortalecimento da autoestima. O Ministério da Saúde (Brasil, 2021) reforça que a prática regular de exercícios favorece não apenas a saúde física, mas também a autonomia e o protagonismo das pessoas sobre seus próprios corpos e rotinas. Tais benefícios se tornam ainda mais relevantes quando se trata da saúde da gestante, pois envolvem não apenas seu bem-estar individual, mas também o ambiente que irá acolher a vida em formação.

2.3 A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A GRAVIDEZ

A literatura científica brasileira tem reforçado, de forma consistente, os benefícios da atividade física durante a gestação. Segundo Santos e Barros (2021), mulheres ativas apresentam menor incidência de diabetes gestacional, hipertensão arterial, depressão pré-natal e complicações obstétricas. Além disso, a prática regular de exercícios colabora para a melhora da postura, a redução de dores lombares e a manutenção do condicionamento físico.

Araújo et al. (2022) apontam que atividades como caminhadas, hidroginástica, alongamentos e pilates favorecem o equilíbrio corporal, o fortalecimento muscular e o controle do ganho de peso. Tais práticas, se adequadamente orientadas, auxiliam na adaptação às mudanças corporais da gestação, bem como na preparação para o parto e para o período pós-parto. Amador *et al.* (2024, p. 9) reforçam esse entendimento ao afirmarem que:

Gestantes que mantêm um programa regular de atividade física demonstram níveis significativamente menores de sintomas depressivos, maior disposição para realizar atividades cotidianas e menor prevalência de quadros de ansiedade, quando comparadas às mulheres sedentárias no mesmo período gestacional.

Entretanto, documentos como o Guia de Atividade Física (Brasil, 2021) reconhece que muitas gestantes enfrentam barreiras para iniciar ou manter a prática de exercícios. Entre os obstáculos mais comuns estão o medo de prejudicar o bebê, a falta de tempo, o desconhecimento sobre os tipos de atividade mais adequados e a ausência de ambientes seguros para a prática. Diante disso, torna-se essencial ampliar a disseminação de

informações corretas e acessíveis, fortalecendo o papel da atenção primária e dos profissionais de saúde nesse processo de orientação.

2.4 DIRETRIZES E RECOMENDAÇÕES ATUAIS PARA GESTANTES

O Guia de Atividade Física para a População Brasileira (Brasil, 2021) é resultado de um processo científico e participativo que envolveu mais de 70 pesquisadores, profissionais de saúde e representantes da sociedade civil. A elaboração do documento contou com a liderança da Universidade Federal de Pelotas e o apoio da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), sendo baseado em evidências científicas internacionais e em recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020).

Além da revisão sistemática da literatura, o guia foi construído com base em oficinas de escuta com gestantes, puérperas, profissionais e gestores, o que garantiu diretrizes adaptadas à realidade brasileira. Conforme destaca o material suplementar:

Além da revisão da literatura científica, foram realizadas oficinas de escuta com gestantes, puérperas, profissionais de saúde e gestores públicos, permitindo a construção de diretrizes sensíveis às realidades brasileiras (Brasil, 2021).

Além disso, o Capítulo 7 do próprio Guia de Atividade Física para a População Brasileira dedica-se inteiramente às recomendações para gestantes e mulheres no pós-parto, abordando a importância da prática regular de atividade física nesse período. O documento orienta que, na ausência de contraindicações médicas, as gestantes devem realizar ao menos 150 minutos semanais de atividade física aeróbica de intensidade moderada. Atividades como caminhada, hidroginástica, alongamentos leves e yoga são exemplos amplamente recomendados. O guia ainda destaca que:

A atividade física na gestação é segura e oferece muitos benefícios para a saúde da mulher e do bebê. A prática regular de atividade física auxilia no controle do ganho de peso, na redução da dor lombar e no risco de diabetes gestacional e hipertensão, melhora a qualidade do sono e ajuda na recuperação após o parto (Brasil, 2021, p. 38).

Esse direcionamento reforça a importância de políticas públicas que incentivem a prática de atividade física entre gestantes e puérperas, garantindo ambientes acessíveis, profissionais capacitados e informações baseadas em evidências científicas. Inserir essas

ações no cotidiano do pré-natal é uma forma de cuidar com responsabilidade, acolhimento e escuta ativa.

2.5 VISÕES AMPLIADAS SOBRE SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA

A concepção de saúde, historicamente centrada na ausência de doenças, tem sido desafiada por abordagens que reconhecem sua complexidade e multifatorialidade. Nesse sentido, o conceito de saúde ampliada, consolidado nas diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS) e na Política Nacional de Promoção da Saúde (Brasil, 2014), abrange não apenas os aspectos biológicos, mas também os determinantes sociais, culturais, emocionais e ambientais que influenciam o bem-estar dos indivíduos. Sob essa ótica, a atividade física e as práticas corporais deixam de ser apenas instrumentos de prevenção de doenças para serem práticas de cuidado integral, capazes de promoverem autonomia, pertencimento e transformação social (Carvalho; Nogueira, 2016).

Nesse sentido ao pensar no cuidado de mulheres em fase gestacional, faz-se pertinente valorizar o bem-estar emocional e a construção de vínculos e levar em consideração a escuta qualificada, o contexto de vida da mulher e as possíveis desigualdades sociais e territoriais quando pensar no incentivo à realização de práticas corporais e atividades físicas.

A Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher (Brasil, 2004) também reforça a importância de práticas integrativas e centradas na autonomia feminina. A atividade física, portanto, deve ser vista não apenas como intervenção fisiológica, mas também como ferramenta de fortalecimento do vínculo da mulher com seu próprio corpo, de promoção do autocuidado e de protagonismo na gestação. Incorporar essa visão ampliada é essencial para transformar o cuidado pré-natal em uma experiência acolhedora, respeitosa e efetiva, capaz de atender à diversidade de realidades e necessidades das gestantes brasileiras.

Para sustentar essa abordagem, é importante distinguir os conceitos frequentemente usados de forma indistinta: atividade física, práticas corporais e exercício físico. A atividade física é definida como qualquer movimento corporal que resulta em gasto energético — englobando ações cotidianas, laborais, de lazer e transporte. Já o exercício físico é uma forma estruturada e repetitiva de atividade física, com objetivos definidos, geralmente voltados para o aprimoramento da aptidão física. Por sua vez, as práticas corporais incluem expressões culturais e simbólicas do movimento humano,

como a dança, o yoga, a capoeira, e outras manifestações que envolvem sentidos subjetivos, sociais e afetivos.

Ao valorizar as práticas corporais no contexto da saúde pública, especialmente na atenção básica, o SUS avança na proposta de um cuidado mais sensível à diversidade cultural e ao protagonismo das populações. No entanto, como destacam Carvalho e Nogueira (2016), nem toda ação de atividade física ofertada nos serviços de saúde pode ser considerada automaticamente uma ação de promoção da saúde. Para tal reconhecimento, é fundamental que essas práticas estejam alinhadas aos princípios da participação social, equidade, integralidade e autonomia.

O documento do Ministério da Saúde (Brasil, 2006) sobre saúde da gestante na atenção básica apresenta experiências inovadoras em que o cuidado em saúde é mediado por expressões culturais como o teatro, a literatura de cordel e a mobilização comunitária. Tais práticas demonstram como a promoção da saúde pode ser efetiva quando incorpora elementos do cotidiano e do imaginário popular, aproximando os serviços da realidade das pessoas e ampliando sua potência transformadora.

Portanto, discutir a atividade física durante a gestação sob uma perspectiva ampliada significa superar a visão mecânica e fisiológica do corpo e reconhecer o papel dessas práticas na construção de vínculos, no fortalecimento da autoestima, na vivência do corpo gestante e no empoderamento da mulher. Isso requer não apenas a oferta de serviços, mas o compromisso ético com um cuidado integral, respeitoso e socialmente comprometido com a diversidade das experiências de gestar e cuidar.

2.6 COMPREENSÕES CONCEITUAIS SOBRE O MOVIMENTO

A compreensão dos termos Atividade Física, exercício Físico e Práticas Corporais é essencial, revelando-se também fundamental para o desenvolvimento de políticas públicas de saúde e intervenções adequadas, especialmente no contexto da atenção à gestante. Apesar de muitas vezes serem utilizados como sinônimos, esses conceitos possuem diferenças conceituais e práticas importantes.

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto energético acima dos níveis de repouso (Caspersen; Powell; Christenson, 1985). Essa definição abrange uma ampla gama de comportamentos humanos, desde atividades do cotidiano, como caminhar para o trabalho, cuidar da casa ou brincar com crianças, até ações laborais e de lazer.

Já o exercício físico é uma subcategoria da atividade física, caracterizada por ser planejado, estruturado e repetitivo, com o objetivo específico de melhorar ou manter a aptidão física (Bouchard; Blair; Haskell, 2012). Ele está frequentemente associado a práticas sistematizadas, como treinos aeróbicos, musculação, alongamentos e outras modalidades conduzidas por profissionais da área.

Por sua vez, as práticas corporais envolvem manifestações culturais e simbólicas do movimento humano, como a capoeira, o yoga, a dança, as lutas e até mesmo atividades tradicionais e religiosas. São formas de expressão corporal que carregam sentidos subjetivos, históricos e sociais, articulando o corpo com a cultura, o território e as relações interpessoais (Carvalho, 2006). Nesse sentido, as práticas corporais ultrapassam a dimensão biomecânica do movimento e conectam o sujeito ao seu contexto cultural, afetivo e comunitário.

Quadro 2: Comparativo Atividade Física, Exercício Físico e Práticas Corporais

Categoria	Atividade Física	Exercício Físico	Práticas Corporais
Definição	Qualquer movimento com gasto energético	Atividade planejada e estruturada	Manifestações culturais do movimento com sentidos subjetivos e sociais.
Exemplos Comuns	Caminhar para o trabalho, subir escadas, carregar compras.	Musculação, corrida, natação, treino funcional com metas específicas.	Dança, capoeira, yoga, esportes coletivos, trilhas, artes marciais.

Fonte: elaborado pela autora com base nos artigos selecionados para o estudo

Entender essas distinções é essencial para o planejamento de ações em saúde que valorizem a diversidade de experiências com o corpo e promovam intervenções coerentes com as realidades das populações atendidas. No caso das gestantes, por exemplo, a escolha entre incentivar um exercício estruturado ou promover uma prática corporal tradicional pode impactar significativamente na adesão, no conforto e nos benefícios percebidos da intervenção.

Assim, a diferenciação entre os conceitos permite uma abordagem mais precisa e respeitosa das singularidades culturais, sociais e emocionais envolvidas nas práticas corporais das mulheres em fase gestacional, fortalecendo o cuidado integral e humanizado.

3. METODOLOGIA

Este estudo configura-se como uma revisão narrativa da literatura, método que consiste na análise descritiva e crítica de publicações sobre um determinado tema, visando sintetizar o conhecimento disponível, identificar tendências e discutir teorias para alcançar os objetivos propostos. Esse estilo foi escolhido justamente por conseguir sintetizar o conhecimento disponível, identificar tendências, discutir teorias ou propor novas interpretações. A seguir, são apresentados os passos e procedimentos adotados durante a condução da pesquisa.

3.1 IDENTIFICAÇÃO DA FONTE DE DADOS

Foram realizadas buscas na base de dados acadêmicos da Scielo e do Portal de Periódicos da CAPES, utilizando termos de busca relacionados ao tema, tais como “gravidez e atividade física”, “exercício físico e gestação” e “a importância da atividade física na gestação”. Dessa forma, foram aplicados filtros de idioma (português), data (2020 a 2025) e tipo de documento (artigos científicos) para resultados mais específicos e recentes.

3.2 SELEÇÃO DE ESTUDOS

A seleção dos estudos ocorreu em duas etapas. Inicialmente, foi realizada uma triagem preliminar com base nos títulos e resumos dos artigos. Em seguida, os artigos selecionados foram lidos na íntegra para avaliar sua relevância e adequação aos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos. Os critérios de inclusão foram: estudos que abordassem a prática de atividade física por mulheres gestantes e seus efeitos fisiológicos em qualquer momento da gestação, psicológicos e sociais; estudos publicados em língua portuguesa nos últimos cinco anos (2020-2025); artigos disponíveis na íntegra de forma gratuita.

Por outro lado, os critérios de exclusão adotados nesta revisão foram: estudos que investigassem exclusivamente gestante com contraindicações médicas absolutas para a prática de qualquer tipo de atividade física durante a gestação, como o deslocamento de placenta; artigos cujo tema central não estivesse diretamente relacionado aos efeitos da atividade física, do exercício físico ou de práticas corporais sobre a saúde física ou

psicossocial da mulher durante o período gestacional. Além disso, foram excluídos aqueles que, após uma leitura detalhada, não se enquadravam no contexto da temática escolhida ou que não se configurassem como artigos científicos completos e revisados por pares.

Dessa forma, ao final das leituras e análises, foram selecionados somente 20 artigos para a análise, no seguinte quadro:

Quadro 1 – Lista de artigos selecionados

(continua)

Nº	AUTOR(ES)	TÍTULO	REVISTA	ANO
1	Alexandre Scherer, Marcella Souza Massa Pires de Oliveira, Fernanda Mariana Scherer	A atividade física para gestantes: análise da formação específica	Kinesis	2020
2	Leticia Oliveira Baldo, Priscila Rosa Queiroz Ribeiro, Anderson G. Macedo, Chaysther de Andrade Lopes, Rênica Alves de Moraes Rocha, David Michel de Oliveira	Gestação e exercício físico: recomendações, cuidados e prescrição	Revista Interdisciplinar de Relações Sociais (RIRS)	2020
3	Vilson Rodrigues da Silva, Antonio Fernando Boing	Prevalência de atividade física e fatores associados entre gestantes: estudo transversal de base populacional no sul do Brasil	Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil (RBSMI)	2021
4	Izabela Guimarães Augusto, Izabella Hana Silva, Maira Sales Andrade, Marina Campos Guimarães, Victor de Matos Rodrigues, Virgínia Mara Santos Moreira	Atividade física durante a gestação: “Quem disse que não pode?”	Brazilian Journal of Development (BRJD)	2021
5	Grégore I. Mielke, Camila Tomicki, Cíntia Ehlers Botton, Fabiana Vieira Santos Azevedo Cavalcante, Grasiely Faccin Borges, Leony Morgana Galliano, Paula Fabrício Sandreschi, Stéphanie Santana Pinto, Thaynã Alves Bezerra, Pedro Curi Hallal, Roseanne Autran	Atividade física para gestantes e mulheres no pós-parto: Guia de Atividade Física para a População Brasileira	Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde (RBAFS)	2021
6	Vanessa De Souza Ferraz, Ygor Thiago Cerqueira de Paula, Thiago Rosendo, Ana	Efeito do método pilates sobre a saúde materna na gestação: revisão sistemática	Perspectivas Experimentais e Clínicas, Inovações Biomédicas e Educação em Saúde (PECIBES)	2021

	Paula Da Silva Ferreira Resstel, Clayton Peixoto, Ana Beatriz Gomes de Souza Pegorare			
7	Givanildo de Oliveira Santos, Daniela Máxima de Rezende, Raquel Borges de Souza, Sebastião Pereira Cardoso Neto, Sebastião Lobo da Silva	Efeitos da musculação e da hidroginástica na gestação – Revisão de literatura	Research, Society and Development (RSD)	2021
8	Carla Christina Renzo, Antônia Aparecida Deluca de Oliveira, Rodrigo Ribeiro e Silva, Tassiana Cristina Martins Grabovski, Leonardo Souza de Carvalho, Jean Carl Silva	Impacto da atividade física nos desfechos adversos perinatais na gestação de primigestas	Revista Multidisciplinar em Saúde	2021
9	Vilson Rodrigues da Silva, Antonio Fernando Boing	Prevalência de atividade física e fatores associados entre gestantes: estudo transversal de base populacional no sul do Brasil	Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil	2021
10	Ana Cláudia de Brito Ledo, Vitória Costa Fonseca, Iris Isabela da Silva Medeiros Guimarães	Benefícios materno- fetal acerca da prática de atividade física gestacional - uma revisão integrativa de literatura	Research, Society and Development	2022
11	Ingred Gimenes, Cassimiro de Freitas, Cássio	Nível de atividade física e fatores associados entre gestantes: estudo	Ciência & Saúde Coletiva	2022

	de Almeida Lima, Viviane Maia Santos, Francisco Trindade Silva, Josiane Santos Brant Rocha, Orlene Veloso Dias, Rosângela Ramos Veloso Silva, Maria Fernanda Santos Figueiredo Brito	epidemiológico de base populacional		
12	Gustavo Baroni Araújo, Célio Pereira de Sousa Júnior, Yasmin Emanuelly Leal Araújo, Fábio José Antônio da Silva, Bruno Abílio da Silva Machado, Joelma Maria dos Santos da Silva Apolinário, Glenda Suellen Matos Cruz, Eleticia da Silva Carvalho, Edileide de Jesus Freire, Ingrid Mikaela Moreira de Oliveira, Janaina Cesário Araujo, Emmanuella Costa de Azevedo Mello, João Paulo Barros Ibiapina, Barbara Rodrigues Ferreira, Wesley	Efetividade dos programas de exercícios físicos sobre as respostas cardiorrespiratórias em mulheres no período gestacional e pós-parto	Research, Societ y and Development	2022

	Romário Dias Martins, Karla Karolaine Silva de Carvalho, Aline Ribeiro Ferreira.			
13	Mariana Bomtempo Araújo, Paula Pinho Corrêa, Sophia Brum Scheffer de Medeiros Veiga.	Revisão integrativa: a importância da atividade física durante a gravidez e o puerpério para a saúde da mulher.	Brazilian Journal of Development (BRJD).	2023
14	Carla Christina Renzo, Tassiana Cristina Martins Grabovsky, Antônia Aparecida Deluca de Oliveira, Leonardo Souza De Carvalho, Rodrigo Ribeiro e Silva, Jean Carl Silva, Sebastian M. Strauch.	Impacto dos níveis de atividade física nos desfechos gestacionais.	Contribuciones a las Ciencias Sociales	2023
15	Enrique Ramón Arbués, José Manuel Granada- López, Blanca Martínez- Abadía, Emmanuel Echániz- Serrano, Lucía Sagarr a Romero, Isabel Antón- Solanas	Atividade física durante a gestação e sua relação com o ganho de peso gestacional	Revista Latino-Americana de Enfermagem (RLAE)	2023
16	Imanuel Prado Ferreira, Joyce Amaral Ramos, S.	Os benefícios do treinamento resistido para gestante	Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil (RBSMI)	2023

	Manuela Havena Rosendo Lopes, Daniel Medeiros Alves, Karoliny de Souza Rodrigues			
17	Michel Jablonski Barghouti, Carolina Godoy, Felipe Farah, Pedro Bonilauri Ferreira, Jean Carl Silva	Efeitos dos exercícios físicos na prevenção do Diabetes Mellitus Gestacional – uma revisão sistemática	Brazilian Journal of Health Review	2023
18	Bárbara Mirelli de Melo e Castro, Sara Falcão de Sousa, Liliana Ramos, Raquel Silva, Jorge Mota, Rita Santos-Rocha.	Benefícios do exercício físico durante a gravidez na condição física materna: revisão sistemática.	Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación.	2024
19	Pedro Pazinato Gomes, Luiz Osvaldo Becker Geraldí, Camila Cristina Ianoni Matusso	Impactos da atividade física materna na saúde da prole: um estudo durante a gestação	Revista Foco	2024
20	Thays Lima Alves, Vanessa Almodovar Paula Lima, Gabriela Stival Gomes, Walerya Gonçalves de Almeida	O papel do exercício físico na gestação para prevenção de diabetes gestacional: uma revisão de literatura	Journal Archives of Health	2024

Fonte: elaborado pela autora com base nos artigos selecionados para o estudo

4. RESULTADOS

Os estudos selecionados foram analisados detalhadamente, com o objetivo de apresentar os principais achados obtidos durante esta revisão de narrativa. Ao todo, foram analisados 20 estudos, publicados entre os anos de 2020 e 2025, que abordam os efeitos da atividade física durante o período gestacional, levando-se em consideração tanto os aspectos fisiológicos quanto os psicossociais apresentados.

Para uma melhor sistematização, houve uma análise de seus objetivos, tipo de estudo e principais conclusões. A variedade metodológica encontrada possibilitou uma visão abrangente do tema, permitindo a identificação de padrões, divergências e lacunas relevantes. A seguir, os resultados são organizados por eixos temáticos.

4.1 CARACTERÍSTICAS METODOLÓGICAS DOS ESTUDOS

Dos vinte estudos analisados, dez seguiram uma abordagem quantitativa, o que representa metade de todos os estudos selecionados. Neles, foram priorizados a coleta de dados objetivos e mensuráveis. Entretanto, os outros dez artigos, que representam a metade final, adotaram uma perspectiva qualitativa, buscando compreender mais a fundo as experiências e percepções das gestantes. Essa distribuição permitiu uma análise equilibrada entre dados estatísticos e narrativas pessoais.

Quanto ao tipo de estudo, somente dois artigos foram classificados como experimentais, com uma aplicação direta de intervenções. Três estudos se dedicaram a revisar de forma sistemática os resultados já publicados, reunindo e organizando evidências de forma criteriosa. Outros seis estudos optaram por revisões de literatura, trazendo reflexões teóricas e discussões baseadas em publicações já existentes. Além disso, seis pesquisas foram de caráter observacional, onde os pesquisadores apenas acompanharam o comportamento das gestantes sem interferir, buscando compreender como a atividade física se encaixava na rotina e quais efeitos surgiam naturalmente. Também foi identificado um estudo de caráter técnico-normativo, com foco na elaboração de diretrizes para a prática da atividade física na gestação.

Além disso, destacam-se um estudo de base populacional com corte transversal, voltado à análise de grandes grupos em um único momento, e um estudo de corte

prospectivo, que acompanhou gestantes ao longo do tempo, permitindo inferências temporais sobre os efeitos da prática de exercícios físicos.

Essa variedade de abordagens mostra como a ciência busca diferentes caminhos para a compreensão da importância da AF durante a gestação, ora medindo impactos diretos, ora ouvindo as vivências das mulheres, e reforça o quanto essa prática é fundamental para a saúde da mãe e do bebê.

4.2 PROCEDÊNCIAS DAS FONTES E FORMAS DE COLETA DE DADOS

A diversidade metodológica também se reflete nas formas de coleta de dados. Assim, dois estudos optaram por realizar testes físicos nas gestantes como um meio de medir força, resistência e sua capacidade funcional de forma prática e objetiva. Contudo, sete estudos utilizaram bancos de dados científicos para revisões integrativas, reunindo e comparando informações publicadas previamente sobre o tema. Três estudos fundamentaram-se em livros e guias especializados, compondo uma base teórica consolidada. Por fim, outros oito aplicaram questionários diretamente com gestantes, buscando captar hábitos, percepções e efeitos percebidos da atividade física durante sua rotina na gestação.

4.3 TIPOS DE ATIVIDADE FÍSICA ABORDADOS

Ao se analisar os tipos de atividades recomendadas nos estudos, percebe-se um consenso quanto à segurança e eficácia de atividades de intensidade leve a moderada. Exercícios aeróbicos, treinos de força, atividades cardiorrespiratórias e alongamentos foram os mais citados nos estudos. Tais modalidades foram destacadas por respeitarem as necessidades e limitações naturais da gestação, oferecendo benefícios à saúde da mãe e do bebê de forma segura e acolhedora.

4.4 PERFIS DAS GESTANTES PARTICIPANTES

O perfil populacional analisado nas leituras dos artigos compreendeu majoritariamente mulheres entre 18 e 40 anos, em primeira ou segunda gestação, que apresentavam baixos níveis de atividade física anteriores. As participantes eram

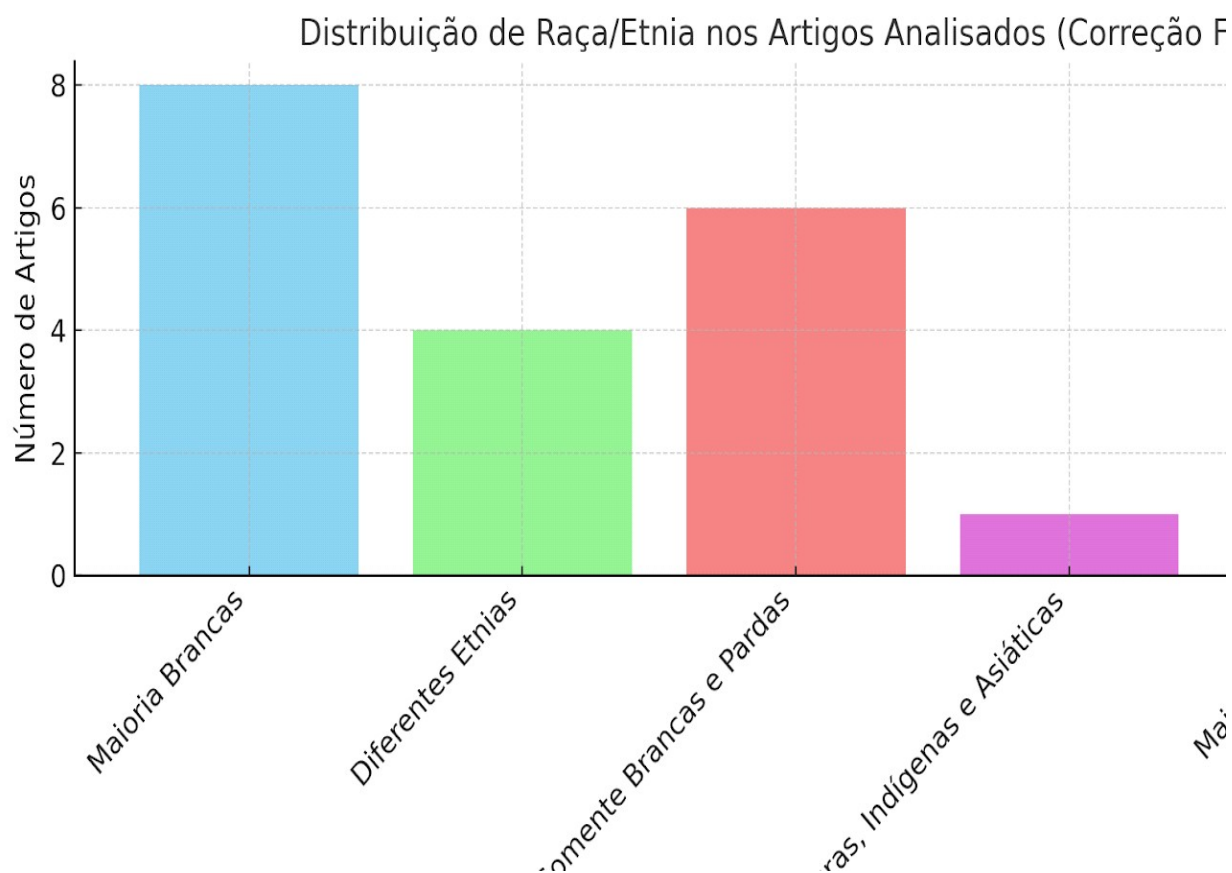
consideradas saudáveis e foram avaliadas como aptas para a realização de exercícios físicos, conforme avaliações médicas ou autodeclarações de aptidão física.

4.5 TRIMESTRE GESTACIONAL E ASPECTOS SOCIODEMOGRÁFICOS

No que se refere ao período gestacional, três artigos iniciaram suas análises a partir do primeiro trimestre da gestação, enquanto os outros se concentraram no acompanhamento de gestantes a partir do segundo trimestre. Quanto à classe social, seis artigos abordaram todas as classes sociais, enquanto os demais focaram especialmente em mulheres de classes média e baixa.

Já no que tange à etnia, eram predominantemente brancas, seguidas por pardas e negras, com baixa representação de indígenas e asiáticas. O gráfico a seguir representa melhor a distribuição étnica entre os artigos:

Gráfico 1 - Distribuição de raça / etnia nos artigos analisados



Fonte: Gráfico elaborado pela autora conforme análise dos artigos

5. DISCUSSÃO

A análise dos estudos selecionados nos revela que a prática de atividade física durante o período gestacional é um tema em crescente no ramo científico, cuja complexidade exige que haja uma abordagem multidimensional. Os dados apontam que existem benefícios significativos à saúde materno-fetal, com destaque para a prevenção de doenças, tais como a diabetes gestacional, hipertensão e a depressão. Além disso, ela é responsável pela promoção do bem-estar emocional e físico e da melhora na qualidade de vida das gestantes.

A diversidade metodológica observada nos estudos, com abordagens tanto quantitativas quanto qualitativas, permitiu uma compreensão mais ampla da realidade vivenciada pelas gestantes brasileiras. Enquanto os dados quantitativos evidenciam os efeitos fisiológicos e clínicos da prática das atividades físicas, os estudos qualitativos enriquecem a compreensão sobre as percepções, medos e expectativas das mulheres nesse período, revelando, por exemplo, que muitas enfrentam barreiras socioculturais e emocionais que dificultam sua adesão às atividades físicas.

A distinção entre atividade física, exercício físico e práticas corporais também é essencial para uma compreensão mais acurada do fenômeno. Muitos estudos utilizaram os termos de maneira intercambiável, o que pode comprometer a precisão conceitual. A observação de que muitos estudos utilizaram os termos de maneira intercambiável ressalta a importância de uma análise crítica. Compreender se os benefícios advêm de qualquer movimento (atividade física), de programas específicos (exercício físico) ou de vivências com significado cultural (práticas corporais), distinções já aprofundadas no referencial teórico, tem implicações diretas para a promoção da saúde gestacional de forma mais efetiva e contextualizada. Essa diferenciação é particularmente relevante quando se considera a necessidade de políticas públicas e práticas profissionais que respeitem os contextos sociais e individuais das gestantes.

O incentivo à prática de atividades físicas não deve se restringir à prescrição biomédica, mas deve incorporar o entendimento ampliado de saúde, tal como propõe o modelo biopsicossocial. Essa visão é apoiada tanto pelo Guia de Atividade Física para a População Brasileira quanto pela Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher, que enfatizam o protagonismo da mulher e a valorização de seus vínculos afetivos e contextos socioculturais.

Apesar do consenso entre os estudos sobre a segurança de atividades de intensidade leve a moderada, como caminhada, alongamento e exercícios aeróbicos, persistem desafios na implementação de programas acessíveis e bem orientados, especialmente para mulheres de classes sociais mais baixas. Barreiras como o medo de prejudicar o feto, falta de informação, ausência de apoio familiar e limitações estruturais (como transporte, tempo e acesso a profissionais capacitados) foram frequentemente mencionadas e merecem atenção por parte dos serviços de saúde.

A valorização das práticas de atividade física ao longo de todo o ciclo de vida das mulheres é um compromisso essencial para a promoção da saúde, da equidade de gênero e da autonomia corporal. Desde a infância, é na escola que muitas meninas têm seu primeiro contato com experiências corporais sistematizadas, o que torna o ambiente escolar um espaço estratégico para a construção de uma relação positiva com o próprio corpo e com o movimento.

Adicionalmente, a análise revelou uma concentração de estudos com gestantes brancas, de classe média e residentes em áreas urbanas, indicando uma lacuna no conhecimento sobre os efeitos da atividade física em populações mais vulneráveis, como mulheres negras, indígenas, adolescentes e moradoras de zonas rurais. Essa disparidade na representatividade dos estudos reflete e perpetua iniquidades em saúde, uma vez que as recomendações sobre atividade física podem não contemplar adequadamente as realidades, necessidades e barreiras específicas enfrentadas por grupos socialmente vulnerabilizados, dificultando a aplicação dos princípios de equidade preconizados pelo SUS e pela visão ampliada de saúde.

Essa limitação aponta para a necessidade de fomentar pesquisas mais inclusivas e com maior representatividade, a fim de que os resultados possam embasar políticas públicas mais equitativas e eficazes.

Em síntese, os achados discutidos indicam que a prática de atividade física na gestação traz inúmeros benefícios, mas seu incentivo deve estar ancorado em uma abordagem ampliada e humanizada da saúde, que reconheça as singularidades de cada mulher. O desafio consiste em transformar as evidências científicas em ações concretas que promovam não apenas a saúde física, mas também o bem-estar subjetivo, social e emocional das gestantes brasileiras.

6. CONCLUSÃO

A presente revisão narrativa permitiu compreender de forma aprofundada os efeitos da prática de atividade física durante a gestação, tanto sob a ótica fisiológica quanto psicossocial. Ao analisar vinte estudos brasileiros publicados entre 2020 e 2025, foi possível identificar benefícios relevantes à saúde materno-fetal, como a prevenção de complicações obstétricas, o controle de ganho de peso, a melhora da aptidão cardiorrespiratória e muscular, além da promoção do bem-estar emocional e da autonomia das gestantes.

A pluralidade metodológica dos estudos contribuiu para uma análise mais rica e contextualizada, evidenciando não apenas os impactos objetivos da atividade física, mas também os sentidos atribuídos pelas próprias mulheres à experiência corporal durante esse período. Os achados reforçam a necessidade de uma abordagem ampliada da saúde, que considere os fatores biopsicossociais e valorize o protagonismo feminino no processo gestacional.

Apesar do consenso quanto à segurança e eficácia de atividades leves a moderadas, ainda há desafios a serem enfrentados, sobretudo relacionados à desigualdade de acesso, à falta de informação qualificada e à escassez de políticas públicas efetivas que promovam a atividade física como parte integrante do cuidado pré-natal. Também se observou uma lacuna na literatura quanto à inclusão de populações socialmente vulneráveis, o que reforça a urgência de estudos mais inclusivos e representativos.

Sugerem-se, portanto, futuras pesquisas na área da Educação Física que investiguem, por meio de abordagens participativas, as práticas corporais significativas para gestantes de diferentes contextos socioculturais, bem como estudos sobre a formação de profissionais de Educação Física para uma atuação sensível e qualificada no acompanhamento da atividade física durante a gestação e puerpério, considerando os princípios da humanização e da saúde ampliada.

Conclui-se, portanto, que a promoção da atividade física na gestação deve ser sustentada por ações intersetoriais, embasadas cientificamente e sensíveis às realidades diversas das mulheres brasileiras. Reconhecer e integrar práticas corporais significativas, respeitar os ritmos e contextos de cada gestante e fortalecer políticas públicas de saúde são caminhos fundamentais para garantir uma gestação mais saudável, segura e humanizada.

REFERÊNCIAS

- AMADOR, A. M. R. et al. **Sintomas de depressão durante a gravidez, exercício/atividade física e fatores sociodemográficos**: uma revisão sistemática. *Revista Interfaces, Juazeiro do Norte*, v. 2, n. 4, 2024. Disponível em: <https://interfaces.unileao.edu.br/index.php/revista-interfaces/article/view/1878>. Acesso em: 10 fev. 2025.
- ARAÚJO, G. B. et al. **Efetividade dos programas de exercícios físicos sobre as respostas cardiorrespiratórias em mulheres no período gestacional e pós-parto**. *Research, Society and Development, São Paulo*, v. 11, n. 3, p. 1-12, 2022.
- ARAÚJO, M. B. et al. **Revisão integrativa**: a importância da atividade física durante a gravidez e o puerpério para a saúde da mulher. *Brazilian Journal of Development, Curitiba*, v. 9, n. 5, p. 54320-54335, 2023.
- ARAÚJO, W. B. et al. **Adaptações fisiológicas, impacto do estilo de vida sedentário e efeitos do exercício físico para a saúde materno-infantil**: revisão narrativa. *Contribuciones a las Ciencias Sociales, Madri*, v. 3, n. 2, 2022.
- ARBUÉS, E. R. et al. **Atividade física durante a gestação e sua relação com o ganho de peso gestacional**. *Revista Latino-Americana de Enfermagem, Ribeirão Preto*, v. 31, e3897, p. 1-9, 2023.
- AUGUSTO, I. G. et al. **Atividade física durante a gestação**: “quem disse que não pode?”. *Brazilian Journal of Development, Curitiba*, v. 7, n. 9, p. 89622-89636, 2021.
- BALDO, L. O. et al. **Gestação e exercício físico**: recomendações, cuidados e prescrição. *Revista Interdisciplinar de Relações Sociais, São Paulo*, v. 4, n. 1, p. 10-22, 2020.
- BARGHOUTI, M. J. et al. **Efeitos dos exercícios físicos na prevenção do diabetes mellitus gestacional**: uma revisão sistemática. *Brazilian Journal of Health Review, São Paulo*, v. 6, n. 1, p. 255-268, 2023.
- BOUCHARD, C.; BLAIR, S. N.; HASKELL, W. L. **Physical activity and health**. 2. ed. Champaign: Human Kinetics, 2012.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira** [recurso eletrônico]. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 19 fev. 2025.
- _____. Ministério da Saúde. Portaria Nº 2.446/GM de 11 de Novembro de 2014. **Redefine a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS)**. Brasília, DF, 2014.
- _____. Ministério da Saúde. **Política nacional de atenção integral à saúde da mulher**: princípios e diretrizes. Brasília: Ministério da Saúde, 2004.

- CARVALHO, Y. M. Promoção da saúde, práticas corporais e atenção básica. **Revista Brasileira de Saúde da Família** (Brasília), v. VII, p. 33-45, 2006.
- CARVALHO, F. F. B.; NOGUEIRA, J. A. D. Práticas corporais e atividades físicas na perspectiva da Promoção da Saúde na Atenção Básica. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. 6, p. 1829–1838, jun. 2016.
- CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. **Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research.** Public Health Reports, Washington, D.C., v. 100, n. 2, p. 126-131, 1985. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424723/>. Acesso em: 19 fev. 2025.
- CASTRO, B. M. M. et al. **Benefícios do exercício físico durante a gravidez na condição física materna: revisão sistemática.** Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, Madri, v. 45, n. 2, p. 240-255, 2024.
- DIAS, M. C. S.; OLIVEIRA, R. V. C. **Alterações fisiológicas na gestação: revisão integrativa.** Revista de Atenção à Saúde, v. 19, n. 69, 2021.
- FERRAZ, V. S. et al. **Efeito do método pilates sobre a saúde materna na gestação: revisão sistemática.** PECIBES – Perspectivas Experimentais e Clínicas, Inovações Biomédicas e Educação em Saúde, Uberlândia, v. 6, n. 2, p. 95-106, 2021.
- FERREIRA, I. P. et al. **Os benefícios do treinamento resistido para gestante.** Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, Recife, v. 23, n. 2, p. 305-314, 2023.
- GIMENES, I. et al. **Nível de atividade física e fatores associados entre gestantes: estudo epidemiológico de base populacional.** Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 27, n. 4, p. 1301-1310, 2022.
- GOMES, P. P. et al. **Impactos da atividade física materna na saúde da prole: um estudo durante a gestação.** Revista Foco, Goiás, v. 17, n. 1, p. 88-100, 2024.
- GUYTON, A. C.; HALL, J. E. **Tratado de fisiologia médica.** 12. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011.
- MIELKE, G. I. 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, Pelotas, v. 26, n. 5, p. 1-9, 2021.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário** [recurso eletrônico]. Genebra: OMS, 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/337001>. Acesso em: 2 fev. 2025.
- RENZO, C. C. et al. **Impacto da atividade física nos desfechos adversos perinatais na gestação de primigestas.** Revista Multidisciplinar em Saúde, Maringá, v. 10, n. 2, p. 45-59, 2021.

RENZO, C. C. et al. **Impacto dos níveis de atividade física nos desfechos gestacionais**. Contribuciones a las Ciencias Sociales, Madri, v. 3, n. 2, p. 1-18, 2023.

SANTOS, A. C.; BARROS, D. D. **A percepção de gestantes sobre a prática de atividade física durante o pré-natal**. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, Recife, v. 21, n. 3, p. 935-943, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1806-93042021000300012>.

SANTOS, A. F. dos; BORGES, G. F. **Diabetes gestacional e os efeitos do exercício físico em sua prevenção**. Lecturas: Educación Física y Deportes, Buenos Aires, v. 26, n. 278, p. 186-199, 2021. DOI: <https://doi.org/10.46642/efd.v26i278.2187>.

SANTOS, G. O. et al. **Efeitos da musculação e da hidroginástica na gestação: revisão de literatura**. Research, Society and Development, São Paulo, v. 10, n. 3, p. 1-18, 2021.

SCHERER, A. et al. **A atividade física para gestantes: análise da formação específica**. Kinesis, Santa Maria, v. 38, n. 1, p. 1-15, 2020.

SILVA, V. R.; BOING, A. F. **Prevalência de atividade física e fatores associados entre gestantes: estudo transversal de base populacional no sul do Brasil**. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, Recife, v. 21, n. 1, p. 123-132, 2021.