

## A influência da atividade física durante a gravidez e o puerpério

**ARAÚJO, G. J. F.<sup>1</sup>; MENDONÇA, A. A.<sup>1</sup>; ARAÚJO, V. J. F.<sup>1</sup>; CANAVEZ, J. A. B.<sup>1</sup>;  
COUTINHO, R. E. T.<sup>1, 2, 3</sup>**

1- UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ

2- Universidade Trás-os-Montes e Alto D'ouro, Vila Real, Portugal

3- Pesquisadora colaboradora Laboratório do Grupo de Estudos e Pesquisa em Representações Sociais na/para Formação de Professores- LAGERES - CNPq (2010-2019)  
[gloria.jfariaa@gmail.com](mailto:gloria.jfariaa@gmail.com)

### RESUMO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2011), recomenda-se à prática de exercícios físicos por pelo menos 150 minutos em intensidade moderada ou 75 minutos de atividade intensa por semana. Nesse sentido, a resolução da ACOG- *American College of Obstetricians and Gynecologists* de 2002 ratificou essa importância em gestantes, por pelo menos 30 minutos ao dia, devido aos benefícios. Dentre eles, destacam-se o fortalecimento dos músculos abdominais para a manutenção da postura, ajudando na fase de expulsão no parto e durante o puerpério, a prevenção de diabetes gestacional, redução de câimbras, melhora do condicionamento físico, restrição do ganho de peso sem comprometer o crescimento do bebê e prevenção da lombalgia. Para isso, a padronização de um protocolo individualizado e supervisionado de exercícios da musculatura pélvica é de grande importância para o fortalecimento muscular, visto que pode ocorrer diminuição da força muscular do assoalho pélvico causada pelo parto. Porém, o sedentarismo em gestantes é uma realidade no Brasil, apesar de existirem artigos e documentos do Ministério da Saúde. Objetivou-se correlacionar os benefícios do exercício físico durante a gravidez. Realizou-se uma análise sistemática de artigos publicados nas plataformas PUBMED, LILACS e SciELO no período de 2002 a 2018, escolhidos mediante aos protocolos do ACOG. Utilizaram-se os indexadores de busca "Gravidez", "Saúde da mulher" e "Exercício Físico" como critérios de inclusão, selecionaram-se artigos que abordam sobre os efeitos da prática de exercícios físicos durante a gravidez sobre a saúde materna e do neonato, inseridos na área médica, e exclusão daqueles não catalogados na língua inglesa ou que não correlacionavam esses dois aspectos comparativamente. Nesse sentido, a seleção de artigos baseou-se, numa primeira fase, na leitura dos resumos, escolhendo os que de uma forma mais clara e objetiva abordavam os temas desejados, e, posteriormente, na leitura integral dos mesmos. Nas três bases de dados, foram encontradas 2.037 pesquisas. Analisaram-se 23 artigos em razão de abordarem a relação discutida na pesquisa e foram excluídos 8, em razão de não adequação aos critérios. Na análise, os artigos selecionados demonstram a alta magnitude benéfica da atividade física praticada regularmente pela gestante no ciclo gravídico-puerperal. Contudo, ainda que seja comprovado tal benefício, a aderência das grávidas à prática de exercícios físicos necessita de esclarecimentos. Salienta-se desta forma a ausência de regulamentos padronizados sobre exercício para as gestantes brasileiras, mostrando a necessidade de adaptações nas recomendações brasileiras.

**Palavras-chave:** Gravidez. Exercício físico. Saúde da mulher.