



A Prática da atividade física na gestação



CRIADO POR:

- Cecília Soares da Silva Costa | Graduanda de enfermagem pela universidade Federal Fluminense (UFF).
- Júlia Tavares Souza | Graduanda de enfermagem pela universidade Federal Fluminense (UFF).
- Letícia Nunes Pinto | Graduanda de enfermagem pela universidade Federal Fluminense (UFF).
- Maria Rita Jardim da Silva | Graduanda de enfermagem pela universidade Federal Fluminense (UFF).
- Nathalia Nunes Ferreira | Graduanda de enfermagem pela Universidade Estácio de Sá (UNESA).
- Patrícia Xavier Muniz | Graduanda de enfermagem pela universidade Federal Fluminense (UFF).

SUPERVISIONADO POR:

- Diego Pereira Rodrigues | Doutorado em Ciências do Cuidado em Saúde e Professor Adjunto da EEAAC/UFF.
- Joyce Gonçalves Barcellos Evangelista | Enfermeira obstétrica e Mestranda do PACCS/UFF
- Mariana Machado Pimentel | Enfermeira obstétrica e Mestranda do MESPMI/UFF.
- Audrey Vidal Pereira | Doutorado em saúde pública e Professor Associado da EEAAC/UFF.
- Diva Cristina Morett Romano Leão | Doutorado em Ciências do Cuidado em Saúde e Professora Associada da EEAAC/UFF.
- Valdecyr Herdy Alves | Doutorado em Enfermagem e Professor Titular da EEAAC/UFF.
- Bianca Dargam Gomes Vieira | Doutorado em Enfermagem e Professora Adjunta da EEAAC/UFF.



- 01. Apresentação
- 02. Introdução
- 03. Produto
- 04. Conclusão
- 05. Referências bibliográficas



Apresentação



A prática de atividade física durante a gestação é reconhecida como uma importante estratégia para a promoção da saúde materna e fetal. Quando realizada de forma segura e orientada, contribui para o controle do ganho de peso, melhora o condicionamento físico, reduz o risco de diabetes mellitus gestacional, hipertensão arterial, dores musculoesqueléticas e sintomas de ansiedade e depressão, além de favorecer uma melhor qualidade de vida da gestante. Organizações como a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas (ACOG) recomendam a prática regular de exercícios físicos durante a gravidez, desde que não haja contraindicações clínicas ou obstétricas.

Entretanto, muitas gestantes ainda permanecem fisicamente inativas devido a fatores como medo de prejudicar o bebê, falta de orientação profissional, desconfortos próprios da gravidez e dificuldades para manter uma rotina de exercícios. Nesse contexto, a atuação dos profissionais de saúde, especialmente da enfermagem, é fundamental na educação em saúde, no incentivo à prática de atividades físicas seguras e na promoção de hábitos saudáveis durante o pré-natal. Essas ações contribuem para uma gestação mais saudável, um parto com melhores desfechos e maior bem-estar para a mãe e o recém-nascido.



Introdução



A prática de atividade física durante a gestação é uma importante estratégia para promover a saúde da mulher e do bebê. Quando realizada de forma segura e com orientação adequada, ela proporciona diversos benefícios, como a redução do inchaço, o alívio de dores musculoesqueléticas, o controle do ganho de peso, a melhora do condicionamento físico e do bem-estar emocional, além de contribuir para a preparação do corpo para o trabalho de parto e para a recuperação no pós-parto.

Apesar de seus benefícios, muitas gestantes deixam de praticar atividades físicas por medo de prejudicar o bebê, por falta de informação ou devido a mitos relacionados à gravidez. Além disso, a ausência de orientação por parte dos profissionais de saúde e as mudanças físicas e emocionais próprias da gestação também podem dificultar a adoção de um estilo de vida mais ativo.

No entanto, na ausência de contraindicações, a prática de atividade física é recomendada durante toda a gestação, desde que respeite as condições clínicas da gestante e seja realizada com intensidade leve a moderada. Atividades como caminhadas, alongamentos, exercícios respiratórios, fortalecimento muscular e yoga são opções seguras e benéficas. Dessa forma, fornecer informações baseadas em evidências sobre os benefícios, os cuidados e as recomendações para a prática de atividade física é fundamental para incentivar hábitos saudáveis, promover uma gestação mais segura e contribuir para a saúde e a qualidade de vida da mãe e do bebê.



A Prática da atividade física na gestação



Quais são os benefícios?

- Reduz o inchaço ao longo da gestação;
- Melhora a postura corporal e alívio de dores;
- Auxíla no controle do peso durante a gestação;
- Ajuda na redução da ansiedade e melhora do bem-estar emocional;
- Melhora o fortalecimento muscular, contribuindo para a preparação do corpo para o parto;

Como deve ser feita a atividade física?

- Faça de 30 a 60 minutos de exercícios por dia;
- Mantenha um ritmo de atividade física leve ou moderado;
- Prefira atividades como caminhadas, alongamentos, exercício de respiração e relaxamento;
- Realize exercícios de fortalecimento com a orientação de um profissional de saúde.



Quais são os cuidados de segurança?

- Converse com a equipe do seu pré natal antes de iniciar qualquer atividade física;
- Prefira o uso de roupas e calçados confortáveis e corretos para a prática da atividade;
- Evite atividades ao ar livre nos horários entre 11h e 14h;
- Não faça atividades físicas em casos de: sangramento, trabalho de parto prematuro ou rompimento da bolsa sem orientação de profissionais.



Locais para a prática da atividade física:

- Programa Academia da Saúde (PAS): são espaços públicos com estrutura e profissionais qualificados para a prática de atividades físicas.
- Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS): Alongamento, exercícios respiratórios, meditação e Yoga.

Não desanime! Fazer atividade física durante a gestação é um ato de cuidado para a sua saúde e a do seu bebê.



A prática de atividade física durante a gestação, quando realizada de forma segura, regular e com orientação de profissionais de saúde, representa uma importante estratégia para a promoção da saúde materna e fetal. Além de contribuir para o bem-estar físico e emocional da gestante, favorece uma gestação mais saudável e auxilia na preparação do organismo para o parto e o pós-parto. Nesse contexto, o acesso a informações confiáveis é fundamental para desmistificar crenças, incentivar hábitos saudáveis e promover maior autonomia da gestante no cuidado com sua saúde. Assim, este material educativo busca estimular a prática segura de atividades físicas durante o pré-natal, reforçando a importância do acompanhamento profissional e da adoção de um estilo de vida ativo como parte da assistência integral à gestante.





BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Caderneta Brasileira da Gestante. Brasília, DF: Ministério da Saúde. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/publicacoes/cadernetas-e-cartoes/caderneta-brasileira-da-gestante.pdf>. Acesso em: 27 julho 2026.

BATISTA, Daniele Costa et al. Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. Revista brasileira de saúde materno infantil, v. 3, p. 151-158, 2003.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.

AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS (ACOG). Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. Committee Opinion No. 804. Obstetrics & Gynecology, v. 135, n. 4, p. e178–e188, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Caderneta da Gestante. 6. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2022.





BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Caderneta Brasileira da Gestante. Brasília, DF: Ministério da Saúde. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/publicacoes/cadernetas-e-cartoes/caderneta-brasileira-da-gestante.pdf>. Acesso em: 27 julho 2026.

BATISTA, Daniele Costa et al. Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. Revista brasileira de saúde materno infantil, v. 3, p. 151-158, 2003.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.

AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS (ACOG). Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. Committee Opinion No. 804. Obstetrics & Gynecology, v. 135, n. 4, p. e178–e188, 2020.

