



A chemical structure diagram with various atoms and bonds.



## Exercício físico na gestação: profissional de enfermagem

### Autor(es)

Kauã De Castro Siqueira Araujo  
Selma Da Costa Jeronimo

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

### Introdução

A atividade física, em diversas fases da vida, é capaz de fornecer inúmeros auxílios ao sistema cardiorrespiratório e ao controle de peso, promovendo uma melhora constante da saúde. Para as mulheres no período gestacional, essa prática é necessária, pois contribui com o aumento de partos naturais, evita um aumento exponencial do peso, além de propiciar melhores condições para o feto (BESEN, 2021). Nesse sentido, a prática da atividade física, conciliada a outros fatores como alimentação e a não ingestão de substâncias lícitas, contribui para uma melhor gestação e promove a ausência de comorbidades fetais (FIGUEIREDO, 2020). No período gestacional, a grávida é constantemente monitorizada por especialistas da área obstétrica, os quais devem, antes de tudo, avaliar se há uma possível contraindicação. Caso não haja, devem a priori prover instruções sobre os benefícios da atividade física e, se requerido, deve direcionar a mesma para um experiente na área (ROCHA; SILVA; DIAS; JORGE, 2022).

### Objetivo

Expor como os profissionais da saúde têm a função de salientar a importância da atividade física e sua capacidade de promover um melhor bem-estar materno-fetal durante todo o período gestacional.

### Material e Métodos

Este trabalho é uma revisão bibliográfica cujo principal ponto é descrever a importância do exercício físico na gestação para a prevenção de comorbidades materno-fetais. A pesquisa foi realizada na base de informações Google Acadêmico, e os critérios de inclusão foram os artigos publicados no período de 2020 a 2025 e apenas artigos em português. Os critérios de exclusão incluem artigos em outros idiomas, incompletos, que não abordassem o tema em questão e que não estivessem no período de tempo especificado. Os conteúdos escolhidos foram observados, organizados e relacionados de modo criterioso para desenvolver esta revisão.

### Resultados e Discussão

Foram analisados artigos científicos que têm como principal finalidade o incentivo à atividade física na gestação por parte dos profissionais de saúde. Exercícios físicos como natação, hidroginástica, bicicleta ergométrica, caminhada, corrida e atividades aeróbicas têm a capacidade de promover o bem-estar fisiológico e mental da



gestante (ROCHA, 2020 apud NETO, 2022). Ademais, é preciso que os profissionais - o exemplo do EEESMO (Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica) - se atentem às contra-indicações (absolutas e relativas). Ou seja, ressalta-se a necessidade de uma avaliação prévia por um especialista (médico obstetra) que permita à gestante iniciar a realização desses exercícios (NETO, 2022).

## Conclusão

Ao finalizar esta revisão bibliográfica, nota-se a importância da atividade física para fornecer melhorias físicas e mentais em todo período gestacional, além de prevenir possíveis complicações no feto, baixo peso e parto prematuro. Nesse sentido, os profissionais da saúde precisam identificar as indicações, contra-indicações, encaminhar a gestante quando necessário e orientar a necessidade da prática dos exercícios.

## Referências

- BESEN, Simone Conradi. Conhecimento e prática de médicos e enfermeiros da atenção primária sobre orientação de atividade física na gestação. 2021. 124 f. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2021.
- FIGUEIREDO, Verónica. Contribuições do enfermeiro especialista em enfermagem de saúde materna e obstétrica na capacitação da mulher grávida para a atividade física. 2020. 132 f. Escola Superior de Saúde de Santarém, Instituto Politécnico de Santarém, Santarém, 2020.
- NETO, Inês dos Santos. O enfermeiro obstetra na promoção do exercício físico durante a gravidez: benefícios para a qualidade de vida da mulher. 2022. Relatório de Estágio (Mestrado em Enfermagem de Saúde Materna e Obstetrícia) – Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, Lisboa, 2022.
- ROCHA, Rita Santos; SILVA, Maria Raquel G.; DIAS, Hélia; JORGE, Rui. Promoção da atividade física e do exercício durante a gravidez e o pós-parto: guia para profissionais de saúde. Santarém: Instituto Politécnico de Santarém, 2022.