FAB – ASA NORTE
III CONGRESSO CIENTÍFICO
9 E 10 DE SETEMBRO
Anhanguera



Exercício físico na gestação: profissional de enfermagem

Autor(res)

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

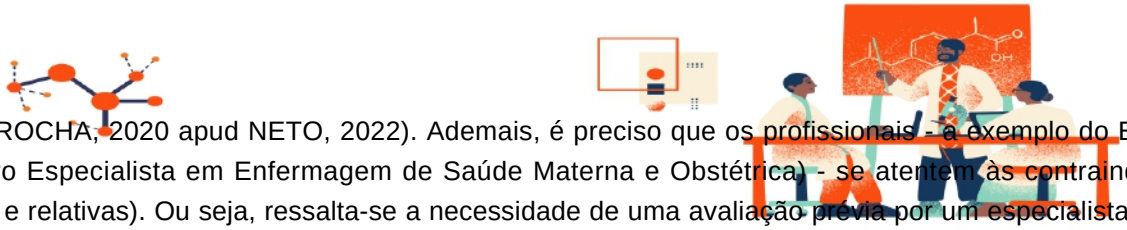
Expor como os profissionais da saúde têm a função de salientar a importância da atividade física e sua capacidade de promover um melhor bem-estar materno-fetal durante todo o período gestacional.

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 - a exemplo do EEESMO (Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica) - se atentem às contraindicações (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, contraindicações, 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.