Treinamento de Força para Gestantes: Uma revisão integrativa

Autor(res)

Paulo Henrique De Souza
Karollyne De Oliveira Saldanha
José Alberto Martins Da Silva
Francisco Chagas Ricardo Neto
Yves Régis Do Carmo Soares
Paulo Alexsandro Costa Oliveira
Alisson Jhonatan Cosme Do Nascimento
Emerson Malveira Saraiva
Jeferson Oliveira Dos Santos

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNOPAR / ANHANGUERA

Introdução

O treinamento de força é essencial para fortalecer músculos, ossos e articulações, prevenindo lesões, aumentando a resistência e melhorando a qualidade de vida. Seu valor vai além da estética, sendo indicado para todas as pessoas, inclusive gestantes. Ainda existe o mito de que grávidas devem evitar exercícios por fragilidade, mas, quando bem orientado e autorizado por avaliação médica, o treino de força traz inúmeros benefícios, como disposição, melhora da postura, alívio de dores, controle de peso, fortalecimento muscular, prevenção de quedas, melhora da autoestima e da qualidade de vida.

A prática de alongamentos associados ao treino também auxilia na flexibilidade, aspecto fundamental para o parto. Além disso, no pós-parto, favorece a recuperação física e emocional, reduzindo dificuldades no puerpério e permitindo à mulher retomar mais rapidamente sua vida ativa. Assim, é importante desmistificar a visão de que gestação exige apenas repouso, reforçando que gravidez não é doença e que o exercício, com acompanhamento adequado, só agrega benefícios.

Esse tema levanta questões relevantes: quais exercícios de força são indicados para gestantes? Como aplicá-los com segurança? Quais devem ser evitados? A relevância do estudo está em contribuir para a formação de profissionais de educação física e especialistas, transmitindo segurança às mulheres e capacitando-os a oferecer um serviço seguro e de qualidade. Conclui-se que a combinação de treinamento de força com orientação profissional reduz riscos e amplia benefícios físicos e psicológicos, proporcionando à gestante uma experiência mais saudável e positiva durante a gravidez.

Objetivo

O treino de força na gestação, quando acompanhado por profissional e liberado por médico, traz benefícios como

melhora da postura, controle do peso, preparo para o parto e bem-estar geral. Deve ser leve a moderado, evitando impactos, decúbito dorsal prolongado e ambientes quentes. Há contraindicações absolutas, como doenças graves, placenta prévia e pré-eclâmpsia.

Material e Métodos

Na base de dados PUBMED foi possível encontrar 590 artigos referentes a Resistence Training and Womans and Pregnants, usando o filtro dos “últimos 5 anos” ficaram apenas 289 artigos, ao aplicar também o filtro free full text restaram apenas 212 artigos, e ao aplicar juntamente o filtro Sistemat Revil restaram 16 artigos, desses artigos ao analisar os títulos e o conteúdo dos mesmos, foi possível selecionar 3 artigos para realizar a pesquisa.

Resultados e Discussão

Art 3
O artigo de Budler & Budler (2022) revisa ensaios clínicos sobre atividade física na gestação, mostrando que exercícios aeróbicos, aquáticos, alongamento, força e estabilização lombar trazem benefícios à saúde da gestante, sendo recomendada intensidade moderada durante toda a gravidez.
Art 5
A revisão com 1.581 gestantes mostrou que o treinamento de força na gravidez reduz ganho de peso, dores lombares e ciáticas, além de melhorar humor, sono, energia e qualidade de vida. Apesar dos benefícios, são necessárias metodologias padronizadas. Recomenda-se incluir força nas diretrizes para otimizar saúde materna.
Art 12
A revisão mostrou que yoga, resistência, atividades aquáticas, dança e aeróbicos trazem benefícios em diferentes fases da gestação. Yoga e aquáticos ajudam no fim da gravidez, já resistência e aeróbicos no início. Praticar 30–60 min gera ganhos amplos e orienta planos individualizados.

Conclusão

Os estudos analisados evidenciam que a prática de atividade física, especialmente o treinamento de força, quando adequadamente orientada, contribui para a saúde materna e fetal, auxiliando na prevenção de complicações gestacionais e na melhora da qualidade de vida. Ressalta-se, contudo, a necessidade de padronização metodológica em futuras pesquisas para consolidar recomendações seguras e eficazes.

Referências

Costa et al. (2024) “A prática da musculação e a gestação: uma revisão integrativa”. Revista CPAQV
OLIVEIRA et al. (2023). Treinamento de força na gestação: benefícios, recomendações e contraindicações”. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação.
PETERSON, S.; PETERSON, J.; BRYANT, C. Treinamento de força para mulheres: Editora: Manole, 2021.
PFEIFFER, K. A., & BLAIR, S. N. (2024). The prevalence of physical activity in a sample of the Brazilian adult population: The Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil). Revista Brasileira de Epidemiologia,17(1),7-18.
PIRES, V.J (2023). “Efeitos de uma sessão de treinamento de força presencial e remota em parâmetros da dor e da saúde de gestantes”. Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
PRESTES, J. et al. Prescrição e periodização do treinamento de força em academia. 2 ed. Barueri: Manole, 2016.