REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2026 - **Accepted:** 12/11/2026
Vol: 13.23
DOI: 10.66104/5sh6qs57
Pages: 1-20

IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO DE COMPLICAÇÕES GESTACIONAIS

IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE PREVENTION OF PREGNANCY COMPLICATIONS

IMPACTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA PREVENCIÓN DE COMPLICACIONES GESTACIONALES

Evelyn Vitoria de Sousa Silva Gomes
Graduanda em Medicina, Universidade de Rio Verde (UNIRV), Goianésia, Goiás, Brasil
E-mail: evelyn.gomes@academico.unirv.edu.br

Lauristela Sassagima Soares
Graduanda em Medicina, Universidade de Rio Verde (UNIRV), Goianésia, Goiás, Brasil
E-mail: lauristelasassagimasoares@gmail.com

Bianca Rosa Custódio
Graduanda em Medicina, Universidade de Rio Verde (UNIRV), Goianésia, Goiás, Brasil
E-mail: biarosacustodio@icloud.com

Hatus Macedo de Andrade
Graduando em Medicina, Universidade de Rio Verde (UNIRV), Goianésia, Goiás, Brasil
E-mail: hatusmacedo@gmail.com

Rafael Luiz Rodrigues da Silva
Graduando em Medicina, Universidade de Rio Verde (UNIRV), Goianésia, Goiás, Brasil
E-mail: luizrodriguesrafael@gmail.com

Maria Eduarda Moreira Lula
Graduanda em Medicina, Universidade de Rio Verde (UNIRV), Goianésia, Goiás, Brasil
E-mail: maria.lula@academico.unirv.edu.br

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2026 - **Accepted:** 12/11/2026
Vol: 13.23
DOI: 10.66104/5sh6qs57
Pages: 1-20

Gustavo Caetano Sousa Lagares
Graduando em Medicina, Universidade de Rio Verde (UNIRV), Goianésia, Goiás, Brasil
E-mail: Guscae0@gmail.com

Marcus Vinicius da Silva Marques
Graduando em Medicina, Universidade de Rio Verde (UNIRV), Goianésia, Goiás, Brasil
E-mail: marcus.marques@academico.unirv.edu.br

Nicole Prata Melo
Graduanda em Medicina, Universidade de Rio Verde (UNIRV), Goianésia, Goiás, Brasil
E-mail: nicole.melo@academico.unirv.edu.br

Brunna Machado de Moura
Graduanda em Medicina, Universidade de Rio Verde (UNIRV), Goianésia, Goiás, Brasil
E-mail: brunna.moura@academico.unirv.edu.br

Maria Eduarda Silveira Peixoto
Graduanda em Medicina, Universidade de Rio Verde (UNIRV), Goianésia, Goiás, Brasil
E-mail: maria.peixoto@academico.unirv.edu.br

Ernandes da Silva Filho
Doutor em Medicina Tropical e Saúde Pública, Universidade Federal de Goiás (UFG), Goianésia, Goiás, Brasil
E-mail: ernandes.filho@unirv.edu.br

Resumo

Esta revisão integrativa teve como objetivo analisar o impacto da prática de atividade física na prevenção de complicações gestacionais e nos desfechos materno-fetais. A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados PubMed/MedLine, LILACS, SciELO e Organização Mundial da Saúde (OMS), com os descritores “atividade física”, “complicações gestacionais” e “exercício físico na gestação”. Foram selecionados 09 artigos publicados entre 2022 e 2026. Os resultados demonstram que o exercício regular atua na redução do ganho de peso gestacional excessivo, diminuição da incidência de diabetes mellitus gestacional (DMG) e síndromes hipertensivas, além de promover melhorias na capacidade cardiorrespiratória e metabólica. Conclui-se que a atividade física orientada é uma intervenção preventiva segura e eficaz na otimização da saúde materno-fetal.

Palavras-chave: atividade física; complicações gestacionais; exercício físico na gestação.

Abstract

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2026 - **Accepted:** 12/11/2026
Vol: 13.23
DOI: 10.66104/5sh6qs57
Pages: 1-20

This integrative review aimed to analyze the impact of physical activity on the prevention of gestational complications and on maternal-fetal outcomes. A literature search was conducted using the PubMed/MedLine, LILACS, and SciELO databases, as well as resources from the World Health Organization (WHO), with the descriptors “physical activity,” “gestational complications,” and “physical exercise during pregnancy.” Nine articles published between 2022 and 2026 were selected. The results demonstrate that regular exercise helps reduce excessive gestational weight gain and lowers the incidence of gestational diabetes mellitus (GDM) and hypertensive disorders, while also improving cardiorespiratory and metabolic capacity. It is concluded that guided physical activity is a safe and effective preventive intervention for optimizing maternal-fetal health.

.

Keywords: physical activity; gestational complications; physical exercise during pregnancy.

Resumen

Esta revisión integrativa tuvo como objetivo analizar el impacto de la práctica de actividad física en la prevención de complicaciones gestacionales y en los desenlaces materno-fetales. La búsqueda bibliográfica se realizó en las bases de datos PubMed/MedLine, LILACS, SciELO y la Organización Mundial de la Salud (OMS), utilizando los descriptores “actividad física”, “complicaciones gestacionales” y “ejercicio físico durante la gestación”. Se seleccionaron 9 artículos publicados entre 2022 y 2026. Los resultados demuestran que el ejercicio regular contribuye a reducir el aumento excesivo de peso gestacional, así como la incidencia de diabetes mellitus gestacional (DMG) y síndromes hipertensivos; además, promueve mejoras en la capacidad cardiorrespiratoria y metabólica. Se concluye que la actividad física orientada constituye una intervención preventiva segura y eficaz para optimizar la salud materno-fetal.

Palabras clave: actividad física; complicaciones gestacionales; ejercicio físico durante el embarazo.

1. Introdução

A gestação e o puerpério envolvem profundas adaptações fisiológicas e metabólicas em todos os sistemas orgânicos para assegurar o desenvolvimento fetal adequado e suprir as demandas (Muller, 2018). Falhas na adaptação a essas exigências estão intimamente associadas ao surgimento de desfechos gestacionais adversos, tais como hipertensão gestacional, pré-eclâmpsia e diabetes mellitus gestacional (DMG) (Sanghavi, 2014).

A atividade física (AF), definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética com gasto energético, desempenha papel protetor crucial durante a gravidez (Comitê ACOG, 2020). A prática regular atenua o ganho de peso gestacional excessivo, reduz a incidência de distúrbios metabólicos e

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2026 - **Accepted:** 12/11/2026
Vol: 13.23
DOI: 10.66104/5sh6qs57
Pages: 1-20

hipertensivos, diminui as taxas de cesarianas desnecessárias e otimiza os marcadores de saúde neonatais (Kinay, 2025). Em contrapartida, a falta de atividade física configura-se como um fator de risco comportamental modificável que exacerba a vulnerabilidade a complicações obstétricas. (Xie, 2024).

Durante o período gestacional, a porcentagem de massa gorda (%MG) está fortemente associada ao risco de diabetes gestacional e a marcadores de saúde cardiovascular na gravidez (Henriksson, 2021). O exercício físico atua favoravelmente sobre o tecido adiposo e a regulação hormonal, reduzindo os níveis de insulina circulante, cortisol e modulando neurotransmissores centrais, como serotonina, o que favorece o controle ponderal de mães e recém-nascidos (Cai, 2020). Sendo assim, o exercício diminui a secreção de insulina, cortisol, serotonina cerebral e, consequentemente, controla o peso corporal de mães e feto (KK, 2018).

Outrossim, em termos fetais, o exercício aeróbico melhora a função cardíaca, a regulação de parâmetros lipídicos no sangue do cordão umbilical (Collings, 2020) e previne a adiposidade neonatal excessiva preservando a massa magra. (May 2020 e Reyes, 2018). Ademais, o exercício durante a gravidez melhora a capacidade pulmonar materna e a resistência muscular respiratória, melhora o controle respiratório e as trocas gasosas e prolonga efetivamente o esforço de apneia, favorecendo a preparação materna para o parto normal (Artal, 2003 e Di Mascio, 2016).

Fisiologicamente, gestantes fisicamente ativas apresentam maior sensibilidade à insulina e melhor tolerância à glicose em comparação a pares sedentários (Ebrahimian, 2022). Posto isso, o presente artigo tem como objetivo identificar o impacto da atividade física na prevenção de complicações gestacionais.

2. Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa realizada a partir da coleta de dados bibliográficos, dos últimos cinco anos, abrangendo a correlação entre a atividade física na prevenção de complicações gestacionais.

O estudo seguiu as etapas rigorosas de formulação da pergunta norteadora, estabelecimento dos critérios de elegibilidade, busca sistemática, análise crítica e

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2026 - **Accepted:** 12/11/2026
Vol: 13.23
DOI: 10.66104/5sh6qs57
Pages: 1-20

síntese dos resultados. A pergunta norteadora foi estruturada da seguinte forma: Qual o impacto da atividade física na prevenção de complicações gestacionais?

A pergunta norteadora foi desenvolvida utilizando o seguinte questionamento: Qual o impacto da atividade física na prevenção de complicações gestacionais?

A coleta de dados foi realizada nas bases PubMed/MedLine, LILACS, SciELO e na base da Organização Mundial da Saúde (OMS). Utilizaram-se os descritores padronizados: “atividade física”, “complicações gestacionais” e “exercício físico na gestação”. Os critérios de inclusão contemplaram: artigos primários e revisões publicados entre janeiro de 2022 e março de 2026, nos idiomas inglês e português, que respondessem diretamente à questão norteadora.

Excluíram-se estudos focados exclusivamente na escolha da via de parto, pesquisas direcionadas unicamente a transtornos mentais, relatos de caso, editoriais, duplicatas e investigações restritas a contraindicações absolutas ao exercício (como o descolamento prematuro de placenta). O processo de triagem seguiu as diretrizes do protocolo PRISMA. A busca inicial identificou 332 artigos; após leitura de títulos, resumos e avaliação de elegibilidade dos textos completos, 09 estudos compuseram a amostra final para síntese qualitativa.

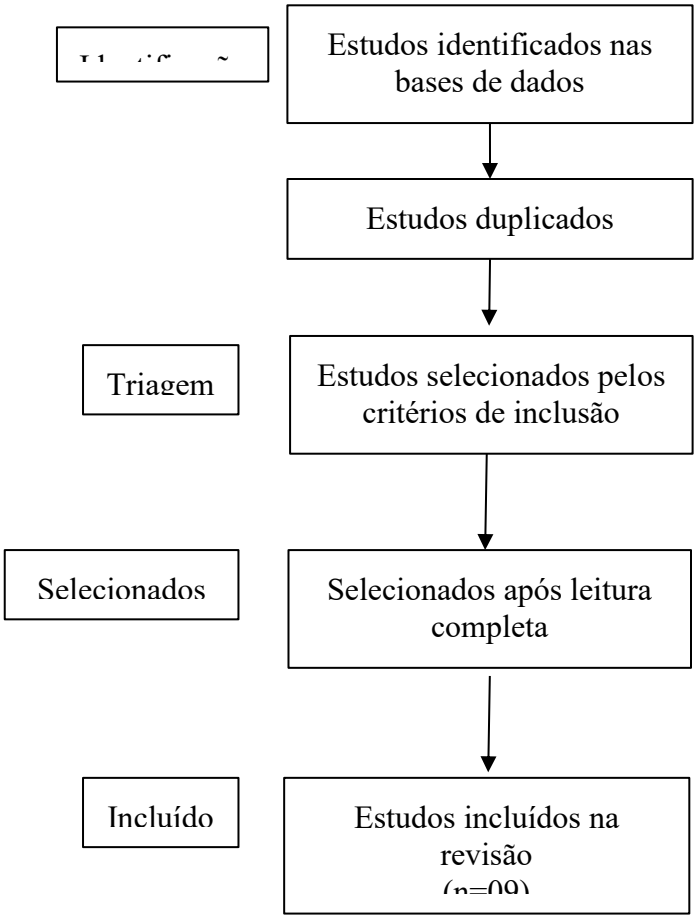
Essa seleção foi realizada de acordo com os Itens de Relatório Preferencial para Revisões Sistemáticas de Protocolo e Meta-Análise (PRISMA).

Figura 01

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2026 - **Accepted:** 12/11/2026
Vol: 13.23
DOI: 10.66104/5sh6qs57
Pages: 1-20

Fluxograma de seleção de estudos



No decorrer da pesquisa foram identificados 332 estudos compatíveis com os critérios pré estabelecidos. Em seguida, foram analisadas as temáticas, textos completos e resumos, dos quais 297 estudos foram excluídos por não atenderem a análise proposta. O resultado final foram de 09 estudos que preencheram os critérios de inclusão.

3. Resultados

Os estudos analisados apresentam características variadas quanto a composição e importância do aleitamento materno frente a obesidade e diabetes mellitus.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2026 - **Accepted:** 12/11/2026
Vol: 13.23
DOI: 10.66104/5sh6qs57
Pages: 1-20

Autor/Ano	Título	Delineamento	Resultados
Milton Fábian Suárez-Ortegón (2025)	Efeitos do exercício aeróbico e de micronutrientes antioxidantes nos níveis de leptina durante a gravidez: uma subanálise de um ensaio clínico randomizado duplo-cego.	Nesta subanálise, foi avaliado as alterações nos níveis de leptina entre 16 e 20 semanas de gestação como linha de base e entre 32 e 36 semanas como final do acompanhamento em uma subamostra de 77 mulheres grávidas.	Foi observado níveis mais baixos de leptina em gestantes que praticaram exercícios de resistência entre a 11° e 36° semana de gestação, em comparação com o grupo controle.
Tubga Kinay (2025)	Associação entre o nível de atividade física no terceiro trimestre da gravidez e a idade gestacional ao nascimento.	Duzentas e sessenta mulheres com gestações de baixo risco, responderam ao Questionário de Atividade Física na Gravidez, foram incluídas neste estudo prospectivo e transversal.	Os resultados do estudo demonstraram que o nível de atividade de intensidade moderada e atividade doméstica foram menores em mulheres que deram à luz com maior ou igual a 41 semanas.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2026 - **Accepted:** 12/11/2026
Vol: 13.23
DOI: 10.66104/5sh6qs57
Pages: 1-20

Susann Behnam (2022)	Intervenções no estilo de vida para melhorar os resultados da gravidez: uma revisão sistemática e metanálises específicas.	Realizamos uma revisão sistemática buscando ensaios clínicos randomizados (ECR) no PubMed, Web of Science e Cochrane Central Register for Clinical Trials (CENTRAL) até janeiro de 2021, sem restrições de data ou idioma.	Os ensaios atenderam aos critérios que consistiram em seis ensaios que investigaram atividade física, seis ensaios com dieta e doze ensaios com intervenções combinadas. Entre os desfechos primários, apenas o exercício reduziu significativamente a Distúrbios Hipertensivos da Gravidez no grupo total.
Ingred Gimenes Cassimiro de Freitas (2022)	Nível de atividade física e fatores associados em gestantes: um estudo epidemiológico de base populacional.	Este é um estudo epidemiológico observacional, de base populacional, transversal e analítico. Este estudo é um excerto da pesquisa matricial	Observou-se que 23,2% foram classificadas como fisicamente inativas no domínio geral. No domínio tarefas domésticas, 64,9% das respondentes

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2026 - **Accepted:** 12/11/2026
Vol: 13.23
DOI: 10.66104/5sh6qs57
Pages: 1-20

		intitulada “Estudo ALGE - Avaliação das condições de saúde das gestantes de Montes Claros - MG: estudo longitudinal”. As recomendações do “STROBE - Strengthening *the* reporting of observational studies in epidemiology ” foram seguidas	apresentaram um padrão classificado como fisicamente inativo. Em relação à categoria de atividade física relacionada a cuidados, 89,0% daquelas que realizam essa atividade foram classificadas como fisicamente inativas.
Larissa Antunes Miranda (2022)	Níveis de exercícios e atividade física e fatores associados em gestantes de alto risco.	Estudo transversal realizado com gestantes em uma Clínica de Pré-Natal de Alto Risco (CPAR) de uma maternidade terciária. Foram incluídas gestantes de 18 a 40 anos, com gestação única e idade gestacional de até	Das 109 gestantes incluídas no estudo, 82 (75,2%) foram classificadas como sedentárias/pouco ativas. O maior gasto energético foi observado em atividades domésticas, seguidas por atividades

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2026 - **Accepted:** 12/11/2026
Vol: 13.23
DOI: 10.66104/5sh6qs57
Pages: 1-20

		38 semanas. O nível de atividade física e a prática de exercícios das participantes foram investigados utilizando o Questionário de Atividade Física na Gravidez (QAPG).	relacionadas ao trabalho. Apenas 19,3% das mulheres praticaram exercícios físicos durante a gestação, sendo a caminhada leve o exercício mais relatado.
Enrique Ramón-Arbués (2023)	Atividade física durante a gestação e sua relação com o ganho de peso gestacional.	Estudo descritivo longitudinal com uma amostra de 151 mulheres. O Questionário Internacional de Atividade Física foi utilizado para avaliar a atividade física durante a gestação de acordo com o volume, intensidade e escopo do desempenho. Diferentes modelos	A atividade física diminui durante a gestação, tanto em tempo quanto em intensidade. O índice de massa corporal pré-gestacional foi o principal fator associado ao menor ganho de peso ao longo da gestação. A influência da atividade física no ganho de peso gestacional limitou-se ao terceiro

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2026 - **Accepted:** 12/11/2026
Vol: 13.23
DOI: 10.66104/5sh6qs57
Pages: 1-20

		de regressão linear múltipla foram utilizados para analisar a associação entre atividade física e ganho de peso gestacional.	trimestre de gestação, no qual foi observada associação inversa entre ambas as variáveis.
Caitlin Fox-Harding (2024)	Considerações sobre a saúde materna: destacando e promovendo oportunidades de melhoria da saúde materna.	A coleção compreende uma série de estudos interdisciplinares que investigam várias facetas da saúde materna, desde a concepção até o período pós-parto. Ela aborda a complexa interação entre determinantes biológicos, psicológicos e socioculturais que influenciam os resultados de saúde materna.	Os achados ressaltam a importância da triagem, monitoramento rigoroso e acompanhamento pós-parto para o manejo eficaz da pré-eclâmpsia pós-parto.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2026 - **Accepted:** 12/11/2026
Vol: 13.23
DOI: 10.66104/5sh6qs57
Pages: 1-20

Carla Maguerroski (2026)	Benefícios do exercício físico na qualidade de vida de mulheres no período gestacional.	Foi desenvolvido por meio de uma re visão integrativa da literatura. Inicialmente, foi formulada a pergunta norteadora da pesquisa: quais os benefícios da prática de exercícios físico na qualidade de vida das mulheres no período gestacional? Logo após, foi aplicada uma busca sistematizada nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), SciELO e Scopus, nos últimos cinco anos que antecederam a pesquisa.	Os estudos apontam que o ganho de peso elevado na gravidez aumenta significativamente os riscos de doenças ligadas à gestação, mostrando que a prática regular de exercício físico garante um ganho de peso desejável e benéfico para a saúde materno-fetal

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2026 - **Accepted:** 12/11/2026
Vol: 13.23
DOI: 10.66104/5sh6qs57
Pages: 1-20

Wendy J. Brown (2025)	Diretrizes australianas para atividade física na gravidez e no pós parto.	O método foi estruturado em cinco etapas, incluindo a busca e seleção de diretrizes baseadas em evidências sobre atividade física na gestação, a análise e síntese dos principais desfechos de saúde, a avaliação da qualidade das evidências e a elaboração de recomendações sobre frequência, duração, intensidade e tipo de exercício. Por fim, as recomendações foram revisadas por especialistas e profissionais de saúde, visando garantir sua qualidade,	A revisão das evidências confirmou que a atividade física/exercícios durante a gravidez e o período pós-parto são seguros, trazem benefícios para a saúde da mulher e do feto e podem reduzir o risco de algumas complicações relacionadas à gravidez. Quatro diretrizes principais foram desenvolvidas, incentivando todas as mulheres que não apresentam complicações na gravidez a: (1) seguir as Diretrizes Australianas para Adultos sobre Atividade Física e Comportamento Sedentário antes,

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2026 - **Accepted:** 12/11/2026
Vol: 13.23
DOI: 10.66104/5sh6qs57
Pages: 1-20

		segurança e aplicabilidade.	durante e após a gravidez; (2) modificar as atividades para acomodar as mudanças físicas que ocorrem com o avanço da gravidez; (3) realizar exercícios para o assoalho pélvico durante a gravidez; e (4) assumir um papel ativo na tomada de decisões conjuntas sobre sua atividade física/exercício durante o período de gravidez

4. Discussão

A análise integrada dos dados confirma que a prática regular de exercício físico durante o período gestacional promove benefícios multissistêmicos, reduzindo o risco de desfechos metabólicos, cardiovasculares e obstétricos adversos.

No âmbito endocrinológico, o estresse oxidativo e o acúmulo de adipocinas são fortemente modulados pelo exercício. Conforme demonstrado por Suárez-Ortegón et al. (2025), a manutenção de rotinas de exercícios resistidos previne a elevação patológica da leptina ao longo da gestação, efeito correlacionado à contenção da adiposidade corporal. Em gestantes que descontinuam a prática de

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2026 - **Accepted:** 12/11/2026
Vol: 13.23
DOI: 10.66104/5sh6qs57
Pages: 1-20

exercícios, observa-se o oposto em que ocorre a elevação progressiva da leptina, favorecendo um estado pró-inflamatório. Em contrapartida, nas participantes que interromperam a prática de exercícios durante a gestação, observou-se um aumento progressivo dos níveis de leptina entre o início e o final do período de acompanhamento.

Quanto à idade gestacional de nascimento, Kinay (2025) afirma que a atividade física durante a gravidez reduz o risco de partos prematuros. Nesse viés, o mesmo estudo relata que mulheres que se exercitam de 3 a 5 vezes por semana na 17° semana de gestação têm maior probabilidade de ter um parto pós termo. Além disso, a atividade física afeta positivamente o trabalho de parto com menor risco de prolongamento da primeira fase, além da redução nas taxas de cesariana em gestantes fisicamente ativas.

Nesse sentido, Behnam (2022) o ganho de peso gestacional (GPG) e o diabetes mellitus gestacional (DMG) foram significativamente reduzidos pelo exercício físico. Cabe destacar que, no mesmo estudo, as participantes que realizaram treinamento físico de três a sete vezes por semana, por pelo menos trinta minutos, as taxas de DMG, hipertensão gestacional e parto prematuro foram significativamente reduzidas, o que demonstra que a frequência do exercício físico é importante. Somado a isso, a atividade física possui benefícios a longo prazo, uma vez que a redução dos riscos de DMG materna tem impacto direto na obesidade infantil, promovendo uma maior qualidade de vida ao lactente.

Os dados também comparam gestantes fisicamente inativas e as que praticam algum tipo de exercício físico. De acordo com Freitas *et al.* (2022), a prática de atividade física está relacionada com desfechos positivos para a saúde da mulher e do feto, como menor risco de desenvolvimento de diabetes gestacional, hipertensão, ganho de peso gestacional excessivo e pré -eclâmpsia. Além disso, no mesmo estudo, não foram encontradas evidências de efeitos negativos da atividade física de intensidade moderada em gestantes saudáveis.

Nesse contexto, a prática de atividade física durante a gestação apresenta benefícios que ultrapassam a prevenção de comorbidades associadas ao sedentarismo, contribuindo também para o controle de ganho ponderal e para

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2026 - **Accepted:** 12/11/2026
Vol: 13.23
DOI: 10.66104/5sh6qs57
Pages: 1-20

redução da retenção de peso no período pós parto. Nesse sentido, o estudo Miranda et al (2022) destaca que a caminhada é a forma mais frequente de exercício praticada por gestantes, possivelmente por sua facilidade de incorporação na rotina, baixo custo e ausência de necessidade de equipamentos, além da percepção tradicional de que seja segura durante o período gestacional. Entretanto, o mesmo estudo alerta que a prática de atividades não deve se restringir às atividades aeróbicas sendo também recomendada a inclusão de exercícios de fortalecimento muscular.

Quanto ao ganho de peso gestacional, no estudo Ramón-Arbués *et al.* (2023), as gestantes com baixo nível de AF, apresentaram maiores ganhos de peso no 3° trimestre de suas gestações. No estudo analisado, o IMC gestacional foi o único fator independentemente relacionado ao ganho de peso ao longo de toda a gestação. Esse resultado pode estar relacionado à maior percepção e liberdade para o controle do peso entre mulheres com menor IMC pré gestacional, favorecendo maior ingestão alimentar.

Nesse contexto, o estudo de Caitlin Fox-Harding (2024) aponta a relação entre a inatividade física e a ocorrência de complicações hipertensivas no período gestacional e pós parto. Entre 65 mulheres com pré -eclâmpsia e 65 mães normotensas, em Gana, foi identificado que a não a realização de exercício físico é um dos fatores significativamente associado tanto ao surgimento quanto à persistência da condição. Esses achados reforçam a importância da prática regular de atividade física durante a gestação, considerando seu papel na redução de fatores de risco relacionados às síndromes hipertensivas.

Nesse sentido, o estudo Maguerroski et al (2026), destaca que exercícios de musculação, natação, pilates, exercícios antitrombóticos, exercícios para o assoalho pélvico e alongamentos são ótimas possibilidades para a saúde da mãe, uma vez que a atividade física tem importância na qualidade do sono de mulheres grávidas, evitando, assim, outras doenças. Nesse viés, a mesma pesquisa aponta que os efeitos do exercício físico sobre doenças no período gestacional são positivos, sobretudo, na Diabetes Mellitus Gestacional (DMG). A DMG está associada a efeitos negativos, tais como distúrbios hipertensivos, parto prematuro e síndrome

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2026 - **Accepted:** 12/11/2026
Vol: 13.23
DOI: 10.66104/5sh6qs57
Pages: 1-20

metabólica. Logo, é perceptível que a atividade física (AF) melhora diversas dimensões relacionadas à saúde física das gestantes.

No estudo Brown *et al* 2025, demonstra os benefícios da AF na aptidão cardiorrespiratória, ganho de peso gestacional, DMG, dor lombar e pélvica e incontinência urinária. Além disso, os achados sugerem que o comportamento sedentário durante a gestação pode estar relacionado a alterações circulatórias, como a estase venosa, e a desfechos adversos á saúde materna. Nesse contexto, a interrupção frequente de longos períodos sentados com breves períodos de atividade leve/moderada pode proporcionar benefícios metabólicos e circulatórios, reforçando a importância de reduzir o tempo de sedentarismo.

Em síntese, a prática regular de atividade física está associada a resultados positivos para a saúde materna, contribuindo para o controle do ganho de peso gestacional, redução dos risco de diabetes mellitus gestacional, hipertensão, pré eclâmpsia e parto prematuro, além de favorecer a aptidão cardiorrespiratória. Dessa forma, quando realizada de maneira adequada, constitui importante estratégia de prevenção de complicações gestacionais .

5. Considerações Finais

Portanto, a prática regular de atividade física durante a gestação consolida-se como uma intervenção não farmacológica indispensável para a promoção da saúde materna e fetal. Suas repercussões englobam a prevenção do ganho de peso gestacional excessivo, a redução da incidência de diabetes mellitus gestacional, a diminuição de síndromes hipertensivas e o favorecimento de um trabalho de parto fisiológico.

Embora respaldada por diretrizes globais de segurança, a inatividade física ainda predomina no cenário pré-natal. Torna-se necessária a implementação de ações multiprofissionais de saúde voltadas ao incentivo, prescrição individualizada e orientação sobre o exercício na gestação, garantindo a mitigação de complicações e a otimização da qualidade de vida materno-infantil.

Referências

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2026 - **Accepted:** 12/11/2026
Vol: 13.23
DOI: 10.66104/5sh6qs57
Pages: 1-20

1. MULLER, Erika *et al* Plasticidade cerebral na gravidez e no período pós-parto: ligações com o cuidado materno e a saúde mental. Arch Women's Ment Health 2018.

2. SANGHAVI, Monika; RUTHERFORD, John; Fisiologia cardiovascular da gravidez. Circulation, 2014.

3. KINAY, T *et al* Association between the physical activity level in the third trimester of pregnancy and the gestational age at birth. Rev Assoc Med Bras (1992), 2 de maio de 2025.

4. XIE, Q et al. Atividade física durante a gravidez e o risco de diabetes mellitus gestacional: uma revisão sistemática e metanálise de dose-resposta. BMC Public Health, 23 de fevereiro de 2024.

5. HENRIKSSON P *et al.* Associações da composição corporal e aptidão física com diabetes gestacional e saúde cardiovascular na gravidez: Resultados do estudo HealthyMoms. Nutr. Diabetes. 2021

6. Cai, C., Ruchat, S. M., Sivak, A., & Davenport, M. H. (2020). Prenatal Exercise and Cardiorespiratory Health and Fitness: A Meta-analysis. Medicine and science in sports and exercise, 2020.

7. GARNÆS KK, Mørkved S, Salvesen KÅ, Salvesen Ø, Moholdt T. O treinamento físico durante a gravidez reduz os níveis de insulina circulante em mulheres com sobrepeso/obesas no pós-parto: análise secundária de um ensaio clínico randomizado (o ensaio ETIP). BMC Pregnancy Childbirth. 2018;18(1):18.

8. COLLINGS PJ, Farrar D, Gibson J, West J, Barber SE, Wright J. Atividade física materna e níveis de lipídios no sangue do cordão umbilical neonatal: resultados de uma coorte prospectiva de gravidez. J Phys Act Health. 2020;

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2026 - **Accepted:** 12/11/2026
Vol: 13.23
DOI: 10.66104/5sh6qs57
Pages: 1-20

9. MAY LE, McDonald S, Forbes L, Jones R, Newton E, Strickland D, et al. Influência do exercício aeróbico materno durante a gravidez na função cardíaca fetal e no fluxo de saída. Am J Obstet Gynecol MFM. 2020;

10. REYES LM, DAVENPORT MH. Exercício como intervenç4ão terapêutica para otimizar o peso fetal. Pharmacol Res. 2018;132:160–7.

11. ARTAL R, O'Toole M. Diretrizes do Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas para exercícios durante a gravidez e o período pós-parto. Br J Sports Med. 2003;

12. DI MASCIO D, Magro-Malosso ER, Saccone G, Marhefka GD, Berghella V. Exercício durante a gravidez em mulheres com peso normal e risco de parto prematuro: uma revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados. Am J Obstet Gynecol. 2016;

13. EBRAHIMIAN F, Najdi N, Masrour FF, Salari AA. Swimming exercise strain-dependently affects maternal care and depression-related behaviors through gestational corticosterone and brain serotonin in postpartum dams. Brain Res Bull. 2022;

14. SUÁREZ-ORTEGÓN, Milton Fabián; Ortega-Avila, José Guillermo; Echeverri, Isabella; Mateus, Julio Cesar; Mosquera, Mildrey. Effects of aerobic exercise and antioxidant micronutrients on leptin levels in pregnancy: a sub-analysis from a double-blinded randomised controlled trial. Int J Food Sci Nutr;76(6): 624-633, 2025.

15. KINAY, Tugba; Mert, Sule Atalay; Karadeniz, Rahmi Sinan; Ustun, Yaprak Engin. - Association between the physical activity level in the third trimester of pregnancy and the gestational age at birth. - Rev Assoc Med Bras (1992); 2025.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2026 - **Accepted:** 12/11/2026
Vol: 13.23
DOI: 10.66104/5sh6qs57
Pages: 1-20

16. BEHNAM S, Timmesfeld N, Arabin B. Lifestyle Interventions to Improve Pregnancy Outcomes: a Systematic Review and Specified Meta-Analyses. Geburtshilfe Frauenheilkd. 2022.

17. FREITAS IGC, Lima CA, Santos VM, Silva FT, Rocha JSB, Dias OV, Silva RRV, Brito MFSF. Nível de atividade física e fatores associados entre gestantes: estudo epidemiológico de base populacional. Cien Saude Colet. 2022.

18. MIRANDA, L et al. Níveis de atividade física e fatores associados em gestantes de alto risco. Rev. Bras. Ginecologia e Obstetrícia, 2022.

19. RAMÓN-ARBUÉS, E et al. Atividade física durante a gestação e sua relação com o ganho de peso gestacional. Rev. Latino-Am. Enfermagem, 2023.

20. FOX-HARDING, Caitlin. Considerações sobre a saúde materna: destacando e promovendo oportunidades para a melhoria da saúde materna. Saúde da Mulher (Londres), 2024.

21. MAGUERROSKI, C et al. Benefícios do exercício físico na qualidade de vida de mulheres no período gestacional. O Mundo da Saúde, São Paulo, SP, Brasil 2026.

22. BROWN, WJ et al. Diretrizes australianas para atividade física na gravidez e no pós parto. Pensando em Movimento vol.23, 2025.