



---

## PREScrição DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA GESTANTES SAUDÁVEIS<sup>1</sup>

Simone Cristina Scarpa Romero  
Orientador: Alexandre Romero

### RESUMO

A prática regular de exercício físico é uma intervenção indicada durante o período gestacional devido aos diversos benefícios proporcionados a curto e em longo prazo para a saúde materno-fetal. No entanto, percebe-se escassez no número de estudos realizados com esta população. Dessa forma, o objetivo do presente estudo é identificar os diferentes tipos de exercícios físicos para gestantes, assim como verificar as informações existentes sobre os benefícios maternos e fetais desta prática. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, sendo que as principais bases de dados utilizadas foram LILACS, MEDLINE, PUBMED, SciELO e revistas específicas da área de saúde, educação física, ginecologia e obstetrícia. Quando analisados os estudos sobre diferentes tipos de exercícios físicos para gestantes e benefícios maternos e fetais, observou-se que existem divergências entre as conclusões dos autores, sendo que em muitos casos as diferenças dos resultados ocorreram devido ao delineamento do estudo. Entretanto, observou-se um aspecto positivo entre as principais diretrizes (Americana e Canadense) para a recomendação de exercícios aeróbio, resistido e alongamento. Em relação aos benefícios proporcionados pela prática, observou-se que muitas vezes os autores são genéricos em seus relatos, pois não detalham o tipo, a intensidade, a frequência e/ou a duração que deve ser realizada a atividade para obter tal beneficiamento. Dessa forma, percebe-se a necessidade de futuros estudos de intervenção considerados os mais adequados para os desfechos discutidos neste trabalho. Espera-se que o presente levantamento possa auxiliar os profissionais de Educação Física no que diz respeito à reflexão sobre programas de orientação de exercício físico para gestantes, com a finalidade de promover um estilo de vida ativo durante a gestação. Concomitantemente, almeja-se que novos estudos sejam realizados a fim de analisar as alterações morfofisiológicas do período gestacional com a prática regular de exercícios físicos.

**Palavras-chave:** Gestante. Exercício Físico. Benefícios.

---

<sup>1</sup> Prescrição de exercício físico para gestantes saudáveis. Trabalho de conclusão de curso (Especialização *Latu Sensu*) - Exercício físico aplicado a grupos especiais: prevenção e reabilitação – Faculdades Integradas de Santo André – FEFISA, São Paulo, 2009.