U.C.: Populações Especiais III

ATIVIDADE FÍSICA NA GRAVIDEZ

Mais movimento, mais saúde para a mãe e para o bebé.

Afonso Chambel nº 118114 | Guilherme Afonso nº 118045 | Joana Carvalho nº 118620 | João Abreu nº 117729 | Ricardo Canário nº 118028



INTRODUÇÃO

A gravidez requer programas de atividade física adaptados. Em grávidas saudáveis e sem contraindicações, o exercício é recomendado e associa-se a menor risco de diabetes gestacional, hipertensão, ganho ponderal excessivo e lombalgia, com possíveis benefícios para a descendência.

OBJETIVO

Sintetizar a evidência sobre os benefícios, a segurança e a prescrição da atividade física na gravidez.

MÉTODOS

Revisão narrativa da literatura com base em artigos publicados entre 2020 e 2025. Foram incluídas revisões sistemáticas e narrativas, ensaios aleatorizados e um ensaio piloto. Instrumentos descritos: escala de Borg, PARmed-X, ecografia transperineal, escala visual analógica, questionário de McGill, plataforma de forças e eletromiografia.

RESULTADOS PRINCIPAIS

- O exercício ajudou a prevenir diabetes gestacional, perturbações hipertensivas, ganho ponderal excessivo, incontinência urinária e lombalgia, sem aumento de eventos adversos maternos ou perinatais.
- Recomendam-se 150–300 minutos por semana de atividade aeróbica moderada (Borg 3–6).
- Num ensaio com 78 grávidas, um programa supervisionado de 3 sessões/semana não alterou a duração nem a via de parto.
- Exercícios de estabilização associados a relaxamento muscular progressivo reduziram a dor, melhoraram o equilíbrio e aumentaram a ativação do oblíquo externo.

Meta-análise (18 ensaios)

RR 0,66

IC 95%: 0,50–0,86)

Menor risco de diabetes gestacional.

Treino do pavimento pélvico (30 estudos)

RR 0,72

IC 95%: 0,59–0,87

Menor risco de incontinência urinária.

Laceração perineal grave

RR 0,50

IC 95%: 0,31–0,80)

Menor risco de laceração de 3.º/4.º grau.

Lombalgia a longo prazo (6 ensaios; n=2231)

RR 0,92

IC 95%: 0,85–0,99)

Efeito pequeno.

Em 2060 mulheres grávidas com dor lombopélvica, verificou-se ↓ dor (p=0,03; d=0,29), ↑ equilíbrio (d=0,73–0,84) e ↑ ativação do oblíquo externo (+10,4%).

DISCUSSÃO

- A atividade física influencia favoravelmente a saúde materna, reduzindo o ganho ponderal, a diabetes gestacional, a hipertensão e, com efeito pequeno, a dor lombar.
- O treino do pavimento pélvico previne a incontinência urinária e pode reduzir as lacerações perineais graves, além de melhorar o equilíbrio.
- Na descendência, associa-se a melhor metabolismo e neurodesenvolvimento.
- O exercício moderado é seguro, mas o esforço vigoroso exige cautela e prescrição individualizada.
- **Limitações:** base de evidência reduzida, algumas amostras pequenas e evidência pré-clínica na descendência.

PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

Frequência
3–5 vezes/semana

Duração
150–300 min/semana

Intensidade
Borg 3–6

Tipo de exercício
caminhada, natação, bicicleta, fortalecimento, exercícios do pavimento pélvico, estabilização lombar e alongamentos

Individualização
considerar estado de saúde, trimestre gestacional, histórico clínico e preferências da grávida

PRECAUÇÕES / CONTRAINDICAÇÕES

- Decúbito dorsal após as 20 semanas
- Complicações médicas ou obstétricas / gravidez de alto risco
- Mergulho autónomo e desportos de contacto ou alto impacto
- Exposição a calor e humidade elevados
- Esforço vigoroso apenas com cautela e supervisão

CONCLUSÃO

A atividade física na gravidez é segura e benéfica quando bem prescrita. Deve integrar os cuidados pré-natais, com avaliação individualizada, prescrição adequada e acompanhamento profissional.

PALAVRAS-CHAVE

Gravidez; Exercício físico; Atividade física; Pavimento pélvico; Lombalgia; Prescrição de exercício.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Paulsen CP et al. Int J Environ Res Public Health. 2023.
2. Ribeiro MM, Andrade A, Nunes I. J Perinat Med. 2022.
3. Wang K et al. Front Cell Dev Biol. 2025.
4. Martín-Arias A et al. Diagnostics. 2025.
5. Shafiq B et al. Pak J Health Sci. 2022.
6. Zhang D et al. Acta Obstet Gynecol Scand. 2024.
7. Santos FF et al. Physiotherapy. 2023.

Componente gráfica desenvolvida com apoio de IA generativa e revista pelos autores.