

Os benefícios da atividade física no período gestacional: Conhecimento e atuação do Enfermeiro na Estratégia de Saúde da Família

The benefits of physical activity in the gestational period: Knowledge and role of nurses in the Family Health Strategy

Los beneficios de la actividad física en el período gestacional: Conocimiento y papel del enfermero en la Estrategia de Salud de la Familia

Camila Rocha Fiuza¹, Mário Luiz Jacobino Ribeiro², Elisângela do Nascimento Fernandes Gomes³, Alessandra da Silva Souza⁴, José Carlos do Nascimento⁵

Como citar este artigo. Fiuza, CR, Ribeiro, MLJ, Gomes, ENF, Souza, AS, Nascimento, JC. Os benefícios da atividade física no período gestacional: Conhecimento e atuação do Enfermeiro na Estratégia de Saúde da Família. Rev Pró-UniversUS. 2026; 17(1):82-84.



Resumo

Segundo o Ministério da Saúde a prática de atividade física durante a gestação e no período pós parto é segura pois traz diversos benefícios, tanto para a saúde materna quanto a do bebê, além de reduzir algumas complicações relacionadas a gravidez. A prática de atividade física durante a gestação tem sido amplamente estudada, principalmente pelos efeitos positivos que promove para a saúde da mãe e do feto. A pesquisa utilizou uma abordagem qualitativa, por meio de uma revisão de literatura. As bases de dados utilizadas foram Lilacs, Periódicos Capes e Scielo, por serem amplamente reconhecidas na área da saúde e por oferecerem um amplo acesso a artigos científicos revisados por pares, garantindo a credibilidade e atualidade das informações. Os descritores utilizados foram: Atividade física, gestação e enfermagem. Foram localizados 29 artigos e a seleção foi realizada com base em critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos, de modo a garantir a relevância e a consistência do material analisado. Foram incluídos estudos publicados no período definido e que abordassem especificamente o papel do enfermeiro na atenção à saúde materno-infantil dentro da ESF. Também foram selecionados trabalhos que apresentassem análises qualitativas ou que oferecessem revisões teóricas sobre o tema. Incentivar aos Enfermeiros da Estratégia de Saúde da Família a estimular a prática da atividade física no período gestacional esclarecendo assim todos os benefícios que essa prática pode trazer tanto materno quanto fetal. Os objetivos desta pesquisa, centrados no Benefício da Atividade física no período gestacional incluindo o papel do enfermeiro na Estratégia de Saúde da Família (ESF), na promoção da atividade física durante a gestação, foram adequadamente explorados, revelando que a orientação dos profissionais de saúde é fundamental para incentivar a prática segura e benéfica de atividades físicas no pré-natal. O alcance desses objetivos pôde ser observado por meio da análise do papel do enfermeiro na orientação das gestantes sobre a prática de exercícios adequados, que ajudam a prevenir complicações obstétricas e a melhorar a qualidade de vida.

Palavras-Chave: Atividade Física; Gestação; Enfermagem.

Abstract

According to the Ministry of Health, the practice of physical activity during pregnancy and in the postpartum period is safe because it brings several benefits, both for maternal and baby health, in addition to reducing some pregnancy-related complications. The practice of physical activity during pregnancy has been widely studied, mainly due to the positive effects it promotes for the health of the mother and fetus. The research used a qualitative approach, through a literature review. The databases used were Lilacs, Capes and Scielo Journals, as they are widely recognized in the health area and offer broad access to peer-reviewed scientific articles, ensuring the credibility and timeliness of the information. The descriptors used were: nursing, physical activity, pregnancy, benefits. The selection of articles was carried out with based on previously established inclusion and exclusion criteria, in order to ensure the relevance and consistency of the material analyzed. Studies published in the defined period that specifically addressed the role of nurses in maternal and child health care within the FHS were included. Papers that presented qualitative analyses or that offered theoretical reviews on the subject were also selected. Encourage Family Health Strategy Nurses to encourage the practice of physical activity during pregnancy, thus clarifying all the benefits, both maternal and fetal. The objectives of this research, centered on the Benefit of Physical Activity in the gestational period, including the role of the nurse in the Family Health Strategy (FHS), in the promotion of physical activity during pregnancy, were adequately explored, revealing that the guidance of health professionals is essential to encourage the safe and beneficial practice of physical activities in prenatal care. The achievement of these objectives could be observed through the analysis of the role of nurses in guiding pregnant women on the practice of appropriate exercises, which help prevent complications and improve quality of life.

Keywords: Physical Activity; Pregnancy; Nursing.

Afiliação dos autores:

¹ Discente do Curso de Pós Graduação em Cirurgia e Traumatologia Bucomaxilofacial da Universidade de Vassouras, RJ, Brasil. E-mail: drrafaelsenise@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-5891-5157>.

² Docente do Curso de Pós Graduação em Cirurgia e Traumatologia Bucomaxilofacial da Universidade de Vassouras, RJ, Brasil. E-mail: dr.rafaelmeirapimentel@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5937-6369>.

³ Docente do Curso de Pós Graduação em Cirurgia e Traumatologia Bucomaxilofacial da Universidade de Vassouras, RJ, Brasil. E-mail: gustavocmachado@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1727-7781>.

⁴ Graduada no Curso de Odontologia da Universidade de Vassouras, RJ, Brasil. E-mail: thais1999.tas@hotmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2486-9419>.

⁵ Graduada no Curso de Odontologia da Faculdade Estácio de Sá, RJ, Brasil. E-mail: paulaevangelistas@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-3878-7378>.

⁶ Discente do Curso de Graduação em Farmácia da Universidade Federal de Juiz de Fora, MG, Brasil. E-mail: laisabreut@hotmail.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-0741-4541>.

E-mail de correspondência: drrafaelsenise@gmail.com

Recebido em: 04/05/25. Aceito em: 18/12/25.

Resumen

Según el Ministerio de Salud, la práctica de actividad física durante el embarazo y en el puerperio es segura porque aporta varios beneficios, tanto para la salud materna como para la del bebé, además de reducir algunas complicaciones relacionadas con el embarazo. La práctica de actividad física durante el embarazo ha sido ampliamente estudiada, principalmente por los efectos positivos que promueve para la salud de la madre y el feto. La investigación utilizó un enfoque cualitativo, a través de una revisión bibliográfica. Las bases de datos utilizadas fueron Lilacs, Capes y Scielo Journals, por ser ampliamente reconocidas en el área de la salud y ofrecer un amplio acceso a artículos científicos revisados por pares, lo que garantiza la credibilidad y actualidad de la información. Los descriptores utilizados fueron: enfermería, actividad física, embarazo, beneficios. La selección de los artículos se llevó a cabo con base en criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos, con el fin de asegurar la pertinencia y consistencia del material analizado. Se incluyeron estudios publicados en el período definido que abordaron específicamente el papel de los enfermeros en la atención a la salud materno-infantil dentro de la ESF. También se seleccionaron trabajos que presentaran análisis cualitativos o que ofrecieran revisiones teóricas sobre el tema. Incentivar la Estrategia de Salud de la Familia Las enfermeras incentiven la práctica de actividad física durante el embarazo, esclareciendo así todos los beneficios, tanto maternos como fetales. Los objetivos de esta investigación, centrados en el Beneficio de la Actividad Física en el período gestacional, incluyendo el papel del enfermero en la Estrategia de Salud de la Familia (ESF), en la promoción de la actividad física durante el embarazo, fueron adecuadamente explorados, revelando que la orientación de los profesionales de la salud es esencial para incentivar la práctica segura y beneficiosa de las actividades físicas en la atención prenatal. El logro de estos objetivos pudo observarse a través del análisis del papel de las enfermeras en orientar a las gestantes en la práctica de ejercicios adecuados, que ayudan a prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida.

Palabras Clave: Actividad Física; Embarazo; Lactancia

Introdução

Segundo o Ministério da Saúde a prática de atividade física durante a gestação e no período pós parto é segura pois traz diversos benefícios, tanto para a saúde materna quanto a do bebê, além de reduzir algumas complicações relacionadas a gravidez¹.

A prática de atividade física durante a gestação tem sido amplamente estudada, principalmente pelos efeitos positivos que promove para a saúde da mãe e do feto. Ao longo das últimas décadas, os estudos têm demonstrado que a atividade física moderada e supervisionada no período gestacional contribui significativamente para a redução de complicações obstétricas,

como diabetes gestacional, pré-eclâmpsia e ganho excessivo de peso. Inserido no contexto da Estratégia de Saúde da Família, o enfermeiro desempenha um papel central na promoção de hábitos saudáveis, incluindo a orientação e acompanhamento de gestantes, favorecendo um pré-natal mais humanizado e preventivo. Esse acompanhamento especializado se torna essencial, pois visa não apenas a saúde física da gestante, mas também o seu bem-estar emocional, reduzindo níveis de ansiedade e promovendo uma gravidez mais saudável e tranquila². Diminuindo também os índices de complicações durante o período gestacional.

A teoria do Autocuidado de Dorothea Orem enfatiza o papel central do autocuidado na promoção e manutenção de saúde. Segundo Orem, os indivíduos têm a responsabilidade e a capacidade de cuidar de si mesmo e o papel do enfermeiro é ajudar os pacientes a desenvolver habilidades de autocuidado e apoiá-los em suas necessidades específicas.

Analisar os benefícios da atividade física no período gestacional e incentivar a atuação dos enfermeiros na Estratégia de Saúde da Família a durante a consulta de pré natal aconselhar sobre os benefícios e a promoção da atividade física durante a gestação.

Metodologia

A pesquisa utilizou uma abordagem qualitativa, por meio de uma revisão de literatura, com o objetivo de identificar e analisar o conhecimento existente sobre o papel do enfermeiro no acompanhamento pré-natal dentro da Estratégia de Saúde da Família. As bases de dados utilizadas foram Lilacs, Periódicos Capes e Scielo, por serem amplamente reconhecidas na área da saúde e por oferecerem amplo acesso à artigos científicos revisados por pares, garantindo a credibilidade e atualidade das informações. Para este trabalho, foram consultados artigos publicados entre 2020 e 2024, buscando-se consolidar as abordagens mais recentes e relevantes para o tema proposto. Foram localizados 29 artigos e foi realizada com base em critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos, de modo a garantir a relevância e a consistência do material analisado.

A estratégia de pesquisa utilizada para busca dos artigos foi: Atividade física AND Gestação AND enfermagem.

Quadro I. Artigos analisados na presente pesquisa.

Nome	Objetivo	Título
Amador, Ana Mécia Ribeiro et al.	Analisar sintomas de depressão na gravidez e relação com exercício e fatores sociodemográficos	Sintomas de depressão durante a gravidez, exercício/atividade física e fatores sociodemográficos: Uma revisão sistemática
Baldo, Leticia Oliveira et al.	Apresentar recomendações e cuidados para exercícios físicos na gestação	Gestação e exercício físico: recomendações, cuidados e prescrição
Bernardo, Diana Filipa Salvador et al.	Discutir fundamentos para prescrição de exercícios para gestantes obesas	Obesidade na gravidez: Fundamentos básicos para prescrição de exercício
Cunha, Isabelle Regina Moreira Marinho	Avaliar conhecimento dos fisioterapeutas sobre nutrição materno-infantil e desenvolvimento neuropsicomotor do bebê	Avaliação do conhecimento dos fisioterapeutas face à nutrição materno-infantil e desenvolvimento neuropsicomotor do bebê
Da Luz Fonseca, Lucas Henrique; Possamai, Thayla Ribeiro Pegorete	Abordar o pré-natal tardio e os impactos para a saúde materna	Pré-natal tardio
Dias, Ernandes Gonçalves et al.	Examinar a atuação do enfermeiro no pré-natal de risco habitual em municípios de pequeno porte	Atuação do enfermeiro no pré-natal de risco habitual nas Estratégias Saúde da Família de um município mineiro de pequeno porte
Ferraz, Beatriz Almeida et al.	Avaliar a influência do exercício físico na autoimagem e percepção corporal durante a gestação	Autoimagem e percepção corporal durante o período gestacional: Existe influência do exercício físico? Revisão integrativa
Ferreira, Imanuel Prado et al.	Investigar os benefícios do treinamento resistido para gestantes	Os benefícios do treinamento resistido para gestante
Galvão, Dulce Maria Pereira Garcia; Silva, Ernestina Batoca	Analisar a promoção do aleitamento materno pelo enfermeiro	O papel do enfermeiro na promoção do aleitamento materno: revisão integrativa
Lima, Telma Cristiane Sasso; Miotto, Regina Célia Tamasso	Discutir procedimentos metodológicos para pesquisa bibliográfica	Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica
Lobo, Sara Margarida Ferreira Silva	Promover o empowerment parental para alimentação saudável no primeiro ano de vida	Empowerment parental para a promoção da alimentação saudável no primeiro ano de vida
Mielke, Gregore Iven et al.	Propor um guia de atividade física para gestantes e mulheres no pós-parto	Atividade física para gestantes e mulheres no pós-parto: Guia de Atividade Física para a População Brasileira
Santos Lopes, Adalberto Aparecido; De Mello, Rafael Luciano	Abordar aspectos epidemiológicos da atividade física	Epidemiologia da atividade física
Silva Ferreira, Mariana Filipa	Desenvolver proposta de aplicativo para prescrição de exercício físico na gravidez	Promoção e Prescrição do Exercício Físico na Gravidez - Revisão Narrativa e Proposta de Desenvolvimento de Aplicação Informática
Silva, Ana Alice Bueno; Andrade, Claudiane	Investigar o papel do enfermeiro na assistência e promoção de saúde no pré-natal	O papel do enfermeiro na assistência, educação e promoção da saúde no pré-natal
Silva, Karinne Vitoria Gomes et al.	Analisar atuação do enfermeiro na consulta de pré-natal à gestante com obesidade na ESF	Atuação do enfermeiro na consulta de pré-natal à gestante com obesidade na Estratégia de Saúde da Família
Silva, Mayara Souza et al.	Identificar benefícios do exercício para a mãe e o bebê durante a gestação	Exercício físico durante a gestação: os benefícios para mãe e o bebê

Fonte: Elaborado pelos autores.

Resultados e Discussão

Com a finalidade de realizar a análise dos dados, com ideias que ressaltam às publicações utilizadas o estudo foi representado pela categoria descrita a seguir:

Incentivar aos Enfermeiros da Estratégia de Saúde da Família a estimular a prática da atividade física no período gestacional esclarecendo assim todos os benefícios tanto maternos quanto fetal

A análise do conhecimento e da atuação dos enfermeiros na Estratégia de Saúde da Família (ESF) em relação à promoção da atividade física para gestantes revela um cenário no qual a prática ainda necessita de um maior fortalecimento e capacitação direcionada.

Uma pesquisa destaca a importância de incluir exercícios na rotina gestacional como forma de prevenir sintomas de depressão e melhorar o bem-estar mental, elementos que os enfermeiros na ESF devem considerar ao promover um cuidado integral para as gestantes².

A literatura aponta a relevância de um acompanhamento adequado e individualizado para gestantes com condições como a obesidade, o que exige um conhecimento ampliado dos enfermeiros na ESF sobre como prescrever atividade física de maneira segura e benéfica³.

Alguns autores discutem o impacto positivo do exercício físico na autoimagem e na percepção corporal da gestante, aspecto que pode ser promovido e fortalecido através da atuação dos enfermeiros na ESF. Por meio de orientações e suporte, os enfermeiros podem ajudar as gestantes a compreenderem a importância do exercício para a saúde física e emocional, incentivando a prática como forma de lidar com as mudanças corporais durante a gestação⁴.

A atividade física oferece benefícios para a mãe e o bebê, e o conhecimento sobre esses benefícios deve fazer parte do repertório dos enfermeiros para que eles possam motivar as gestantes a adotarem práticas saudáveis. A mesma abordagem pode ser aplicada para incentivar a prática de atividade física, garantindo um cuidado integral que promova a saúde gestacional em todas as suas dimensões⁵.

A prática de atividade física durante o período gestacional é segura e traz inúmeros benefícios, incluindo a redução de riscos associados à gravidez. Entre suas vantagens, destaca-se a contribuição para a manutenção de um peso corporal adequado, a diminuição do risco de desenvolvimento de pressão arterial elevada, diabetes gestacional e pré-eclâmpsia, além de melhorar a capacidade de realizar atividades do dia a dia. A prática também alivia dores nas costas e na lombar, reduz e auxilia no enfrentamento da depressão, promove inclusão social e fortalece vínculos. Ademais, favorece o nascimento de bebês com peso adequado e reduz o risco de parto prematuro¹.

Durante o período gestacional, a prática de atividades físicas tem sido considerada uma grande aliada para a promoção da saúde da mãe e do feto. O treinamento resistido para gestantes, quando supervisionado e adaptado, é capaz de melhorar a resistência muscular, aumentar a flexibilidade e contribuir para o controle de peso, fatores que favorecem uma gestação mais saudável. Com o aumento do metabolismo e a maior demanda energética do organismo materno, o exercício físico atua de forma a equilibrar o gasto calórico, evitando o ganho excessivo de peso e reduzindo o risco de desenvolvimento de complicações como a hipertensão gestacional e a diabetes⁶.

A prática regular de atividades físicas favorece o fluxo sanguíneo e a oxigenação tanto da mãe quanto do bebê, sendo determinante para um bom desenvolvimento fetal³.

O exercício físico também tem um papel preventivo na saúde mental pós-parto, contribuindo para uma menor incidência de depressão pós-parto⁴.

Conclusão

O enfermeiro, ao atuar na ESF, desempenha um papel essencial ao acompanhar o desenvolvimento da gestação, oferecendo orientações adaptadas às necessidades e condições físicas de cada gestante, o que contribui diretamente para a prevenção de riscos e complicações. Esse acompanhamento visa orientar as gestantes sobre práticas que são adaptadas às especificidades do período gestacional, favorecendo a saúde física e emocional das pacientes. O papel educativo do enfermeiro tem destaque, especialmente no contexto da ESF, onde o atendimento é contínuo e mais próximo da comunidade.

Durante o acompanhamento, as gestantes são sensibilizadas quanto à importância da atividade física, promovendo uma compreensão ampliada sobre seus benefícios para a saúde cardiovascular, controle do peso e fortalecimento muscular, que auxiliam na preparação para o parto e recuperação pós-parto.

A prática de exercícios supervisionados, incentivada pelos enfermeiros na ESF, favorece a saúde física e emocional da gestante. O suporte oferecido possibilita uma experiência gestacional equilibrada, reduzindo sintomas de ansiedade e promovendo um estado emocional mais positivo, o que também reflete na disposição das gestantes para a prática de autocuidado.

O hábito da atividade física no período gestacional é seguro e traz inúmeros benefícios, incluindo a redução de riscos associados à gravidez. Entre suas vantagens, destaca-se a contribuição para a manutenção de um peso corporal adequado, a diminuição do risco de desenvolvimento de pressão arterial elevada, diabetes gestacional e pré-eclâmpsia, além de melhorar a capacidade de realizar atividades do dia a dia. A prática também alivia dores nas costas e na lombar, reduz e auxilia no enfrentamento da depressão, promove inclusão social e fortalece vínculos.

Referências

1. Mielke, Gregore Iven et al. Atividade física para gestantes e mulheres no pós-parto: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 2021;26:1-10.
2. Amador, Ana Mécia Ribeiro et al. Sintomas de depressão durante a gravidez, exercício/atividade física e fatores sociodemográficos: uma revisão sistemática. Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia, 2024;12 (3):4351-362.
3. Bernardo, Diana Filipa Salvador et al. Obesidade na gravidez: Fundamentos básicos para prescrição de exercício. Seven Editora, 2023.
4. Ferraz, Beatriz Almeida et al. Autoimagem e percepção corporal durante o período gestacional: existe influência do exercício físico? Revisão integrativa. Revista Brasileira de Sexualidade Humana, 2021;32(1).
5. Silva, Mayara Souza et al. Exercício físico durante a gestação: os benefícios para mãe e o bebê. Brazilian Journal of development, 2020;6(11):86454-69.
6. Ferreira, Imanuel Prado et al. Os benefícios do treinamento resistido para gestante. Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, 2023;15(2).