

Benefícios do exercício físico na qualidade de vida de mulheres no período gestacional

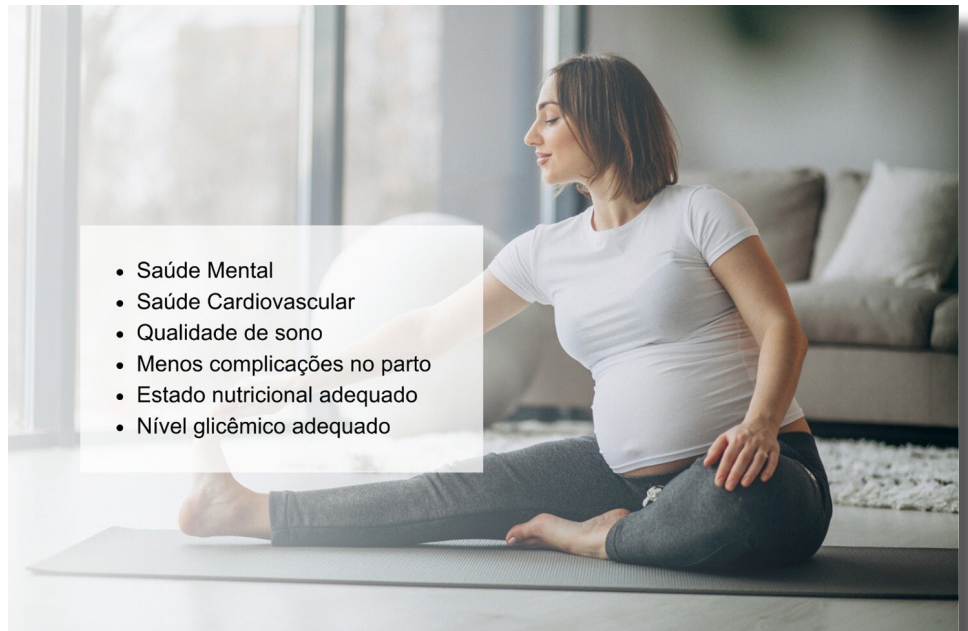
Carla Maguerroski¹  Emily Menegotto¹  Luan José dos Santos Ferreira¹  Rafael Antonio Bianchi¹  Joel Caetano¹ 
Ricelli Endrigo Ruppel da Rocha¹  Diego André Bridi¹ 

¹Universidade do Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP. Caçador/SC, Brasil.
E-mail: rafaelbianchi17@gmail.com

Resumo Gráfico

Highlights

- 38,3% a 74,3% das mulheres grávidas são inativas fisicamente.
- Em gestantes, as atividades de intensidade leve e moderada são as mais realizadas.
- Diabetes, excesso de peso e distúrbios mentais são muito frequentes na gravidez.
- O exercício físico na gravidez traz benefícios para a saúde física e mental da mulher.



Elaboração própria com auxílio de inteligência artificial (imagem ilustrativa).

Resumo

O objetivo do estudo foi analisar os benefícios do exercício físico na qualidade de vida das mulheres no período gestacional. Foi realizada uma revisão integrativa através de artigos científicos nas bases Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scopus e SciELO. Foram mapeados 20 artigos publicados entre 2020 e 2025 que apresentaram programas de intervenção para mulheres no período gestacional através de exercícios físicos. Verificou-se que a maioria das intervenções em gestantes são realizadas entre a 5ª e 21ª semana de gestação. Entre os exercícios físicos mais realizados, destacaram-se as caminhadas leves e moderadas, além da prática de yoga, que também foi frequente. A aplicação dos programas de exercício físico no período gestacional apresentou efeitos positivos sobre o estado nutricional, nível glicêmico, saúde cardiovascular, saúde mental, qualidade de sono e redução de complicações no parto. O estudo concluiu que o exercício físico traz importantes benefícios para a saúde física, mental e na qualidade de vida de mulheres durante o período gestacional.

Palavras-chave: Gestação. Qualidade de Vida. Exercício Físico. Saúde da Mulher. Promoção da Saúde.

Editor de área: Edison Barbieri
Mundo Saúde. 2026,50:e19372025
O Mundo da Saúde, São Paulo, SP, Brasil.
<https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br>

Recebido: 15 dezembro 2025.

Aceito: 07 maio 2026.

Publicado: 28 maio 2026.

INTRODUÇÃO

Durante o período gestacional a mulher passa pelo período pré-natal, o qual é caracterizado pela realização de exames e onde são tomados cuidados para que a mãe e o bebê estejam saudáveis do início ao final da gestação, sendo oferecido cuidados clínicos, psicossociais, preventivos e educacionais. À vista disso, o exercício físico é um dos métodos que beneficiam a saúde materno-fetal¹.

Nesse período, podem surgir diversos distúrbios que causam repercussões negativas em sua saúde física e mental. Estudos realizados nos Estados Unidos apontam que, durante o período pré-natal, mulheres grávidas podem apresentar índices de depressão e ansiedade entre 9 e 16%; já em estudos realizados no Brasil, esses índices chegam a 27%².

Dentre as estratégias de promoção da saúde e prevenção de doenças físicas e mentais, o exercício físico tem se mostrado como uma saída não medicamentosa eficiente na prevenção de doenças, manutenção de saúde e melhora das funções endócrinas durante o período gestacional^{3,4,5}.

Em 2015, o Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas (ACOG) recomendou que as mulheres sem um estilo de vida saudável ao iniciar a gravidez devem ser incentivadas a realizar exercícios com uma progressão mais gradual de intensidade já em grávidas saudáveis, a recomendação é de pelo menos 150 minutos/semana de exercícios, exercícios aeróbicos de intensidade moderada, distribuídos por, no mínimo, 3 dias por semana, em sessões de 30 a

60 minutos^{6,7,8,9,10}.

Apesar da importância da atividade física na gravidez, estudos mundiais apontam que a inatividade física durante a gravidez é bastante elevada, atingindo valores entre 38,3% e 74,3%^{11,12}. Segundo Meander *et al.*¹³, níveis insuficientes de atividade física em adultos estão relacionados à mortalidade multifatorial, a doenças cardiovasculares e à diabetes tipo 2. Durante a gravidez, segundo autores, tal inatividade está associada ao desconforto físico, às náuseas, às câimbras e, principalmente, à insegurança e à falta de informação acerca dos benefícios do exercício físico^{14,15}.

Tendo em vista a importância de cuidados com a saúde durante o período gestacional, somada a alta prevalência de inatividade física na população de mulheres grávidas, esta pesquisa visa responder a seguinte questão: quais os benefícios do exercício físico na qualidade de vida das mulheres no período gestacional?

Ademais, o objetivo geral é analisar os benefícios dos exercícios físicos na qualidade de vida das mulheres no período gestacional. Para alcançá-lo, buscou-se atender aos seguintes objetivos específicos: 1) identificar o tipo de exercício físico e as intensidades dos esforços para a elaboração de programas de promoção da saúde e qualidade de vida durante o período gestacional; 2) analisar outros componentes utilizados nos programas de intervenção para melhorar a saúde e a qualidade de vida das gestantes.

METODOLOGIA

Este estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão integrativa da literatura. Inicialmente, foi formulada a pergunta norteadora da pesquisa: quais os benefícios da prática de exercícios físicos 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. A busca foi realizada a partir de junho de 2020, utilizando os descritores e/ou palavras-chave em português e inglês: “exercício físico” AND “quali-

dade de vida” AND “gestantes”.

Para a seleção dos artigos, foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão: a) artigos publicados entre 2020 e 2025; b) artigos em língua portuguesa ou inglesa; c) artigos relacionados a programas de intervenção com exercícios físicos para gestantes. Além disso, foram excluídos relatórios, monografias, teses e dissertações.

A Figura 1 apresenta o processo de busca dos artigos, os resultados e os respectivos motivos de seleção e exclusão dos mesmos.

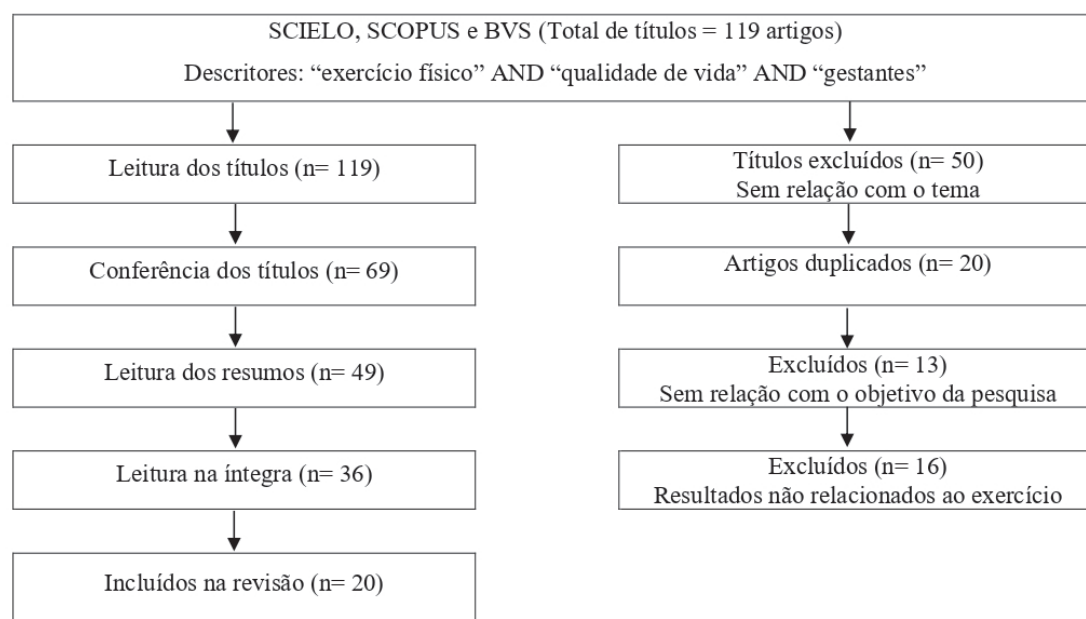


Figura 1 - Identificação e seleção dos artigos para revisão integrativa sobre os benefícios do exercício físico na qualidade de vida de mulheres no período gestacional.

RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta as características dos estudos selecionados para a revisão, apontando que a amostra total corresponde a 54.545 gestantes, com idades entre 15 e 48 anos, que realizaram intervenções a partir do primeiro trimestre de gravidez, com maioria sendo realizadas da 5^a a 21^a semana do período gestacional.

Tabela 1 - Características dos artigos selecionados na revisão integrativa sobre os benefícios do exercício físico na qualidade de vida de mulheres no período gestacional.

Autores	Amostra (n)	Idade	Período de intervenção
Park <i>et al.</i> ⁵	1,689	18 anos ou mais.	10 a 21 semanas.
Mahen; Wihongi; Connoly ⁹	507	28 a 48 anos.	NI
Chen <i>et al.</i> ¹²	244	Todas as idades.	24 a 37 semanas.
Chen <i>et al.</i> ¹¹	537	18 a 35 anos.	5 a 13 semanas.
Chathurika <i>et al.</i> ¹⁶	19	20 a 30 anos.	Durante a gravidez.
Alfaqih <i>et al.</i> ²	406	24 a 35 anos.	8 a 28 semanas.
Song <i>et al.</i> ¹⁰	268	NI	1 ^o e 2 ^o trimestre.
Yeşilyurt <i>et al.</i> ¹⁷	76	18 a 32 anos.	NI
Gonçalves <i>et al.</i> ¹⁴	30	15 a 35 anos.	Após 24 semanas.
Laudańska-Krzemińska; Krzysztozek ¹⁵	353	Idade média 29 anos.	1 ^o , 2 ^o e 3 ^o trimestres.
Knudsen <i>et al.</i> ⁸	218	26 a 36 anos.	Após a 12 ^a semana.
Sun <i>et al.</i> ¹⁸	37,920	NI	NI
Goławski; Wojtyła ⁷	9,170	26 a 35 anos.	Durante a gravidez.
Freitas <i>et al.</i> ¹⁹	1,279	21 a 30 anos.	NI
Makaruk <i>et al.</i> ²⁰	30	Todas as idades.	Após a 12 ^a semana.
Soto-Fernández <i>et al.</i> ²¹	99	20 a 40 anos.	Após o 1 ^o trimestre.
Xie <i>et al.</i> ²²	1,649	20 a 32 anos.	Após a 8 ^a semana.
Santos-Rocha <i>et al.</i> ²³	29	18 a 45 anos.	20 a 25 semanas.
Shum, Ang, Shorey ²⁴	22	21 a 40 anos.	NI

Nota: NI: Dados não Informados; n: Número.

A Tabela 2 apresenta os tipos de exercícios físicos praticados pelas gestantes, os motivos pelos quais elas aderem à prática de atividades físicas, além das doenças que surgem durante o período gestacional:

Tabela 2 - Resultados de quais atividades foram realizadas pelas gestantes.

Autores	Tipo de AF	Motivos para a realização AF	Doenças Relacionadas
Park <i>et al.</i> ⁵	Yoga; Natação; Bike; Caminhada.	NI.	Obesidade.
Mahen; Wihongi; Connolly ⁹	Caminhada; Corrida; Yoga; Ciclismo; Natação; Dança Aeróbica; Musculação; Crossfit.	Para saúde materno-fetal.	Diabetes <i>mellitus</i> gestacional; Distúrbios hipertensivos gestacionais; Pré-eclâmpsia.
Chen <i>et al.</i> ¹²	Caminhada Rápida; Ciclismo Ergométrico; Exercícios Aeróbicos; Dança e Natação.	Bem-estar da saúde materno-fetal; prevenção de doenças.	Diabetes <i>mellitus</i> gestacional (DMG); Dor musculoesquelética relacionada à gravidez, distúrbios do sono.
Chen <i>et al.</i> ¹¹	Caminhada.	NI.	Diabetes <i>mellitus</i> gestacional (DMG).
Chathurika <i>et al.</i> ¹⁶	Caminhada.	Saúde materno-fetal.	Ganho de peso; depressão pós-parto.
Alfaqih <i>et al.</i> ²	Atividades leves; Atividades vigorosas.	Diminuir o nível de ansiedade, depressão e estresse.	Depressão; ansiedade; estresse.
Song <i>et al.</i> ¹⁰	Atividades leves; Atividades vigorosas.	Saúde materno-fetal.	Qualidade de sono, ansiedade e depressão.
Yeşilyurt <i>et al.</i> ¹⁷	Respiração diafragmática.	Bem-estar materno e saturação de oxigênio	Bem-estar materno, pressão arterial materna, frequência cardíaca, saturação de oxigênio, frequência cardíaca fetal e nas contrações uterinas em mulheres com gestações de alto risco.
Gonçalves <i>et al.</i> ¹⁴	Caminhada.	Saúde materno-fetal.	Doenças gestacionais.
Laudańska-Krzemińska; Krzysztozek ¹⁵	Atividades aeróbicas.	Bem-estar.	Riscos de doenças.
Knudsen <i>et al.</i> ⁸	Exercícios supervisionados estruturados.	Qualidade de vida da gestante.	Dores na região lombar e/ou na cintura pélvica.
Sun <i>et al.</i> ¹⁸	Atividade física de moderada a vigorosa.	Aptidão física materna e resultados de parto.	NI
Goławski; Wojtyła ⁷	Atividade física de moderada a vigorosa.	Impacto positivo na gravidez.	Diabetes gestacional e hipertensão induzida.
Freitas <i>et al.</i> ¹⁹	MET (o número de minutos gastos em cada atividade foi multiplicado pela sua intensidade).	Saúde materno-fetal.	Depressão, ansiedade e estresse.
Makaruk <i>et al.</i> ²⁰	Pilates; Exercícios antitrombóticos, Exercícios para o assoalho pélvico e alongamento.	Saúde materno-fetal.	Doenças psicológicas.
Soto-Fernández <i>et al.</i> ²¹	Yoga.	Saúde materno-fetal.	Depressão, diabetes gestacional, hipertensão.
Xie <i>et al.</i> ²²	Caminhada, corrida, yoga e tai chi.	Saúde materno-fetal.	Hipertensão gestacional, obesidade gestacional.
Santos-Rocha <i>et al.</i> ²³	Treinamento de resistência.	Saúde materno-fetal.	Doenças crônicas da gravidez.
Shum, Ang, Shorey ²⁴	NI.	Saúde materno-fetal. Promoção da saúde e o facilitamento do processo de parto.	Doenças cardiovasculares, diabetes <i>mellitus</i> e câncer.

Nota: NI: Dados não Informados.

A Tabela 3 traz os resultados apresentados pelos programas de intervenção presentes no estudo.

Tabela 3 - Resultados dos programas de intervenção.

Autores	Resultados
Park <i>et al.</i> ⁵	Os resultados sugerem que as intervenções no estilo de vida realizadas por meio de telessaúde podem ser eficazes na redução do excesso de ganho de peso durante a gestação. O desenvolvimento de intervenções direcionadas integradas às diretrizes obstétricas destinadas a reduzir o excesso de ganho de peso durante a gestação por meio de plataformas de telessaúde deve ser considerado como uma estratégia não apenas para situações de pandemia, mas para aumentar a assistência pré-natal e o acesso aos serviços.
Mahen; Wihongi; Connolly ⁹	Caminhada e yoga foram percebidas como as modalidades mais benéficas para a saúde materna e fetal, com expectativas de resultados sendo $9,5 \pm 2,1$ e $8,8 \pm 2,9$ para a saúde materna e $9,0 \pm 2,5$ e $8,2 \pm 3,0$ para a saúde fetal. Atividades de maior intensidade e resistência foram vistas de forma menos favorável, especialmente o treinamento de resistência CrossFit® com expectativas de resultados sendo $5,2 \pm 3,4$ para a saúde materna e $4,8 \pm 3,3$ para a saúde fetal.

continua...

Autores	Resultados
Chen <i>et al.</i> ¹²	O aconselhamento sobre atividade física, tem uma menor incidência de diabetes <i>mellitus</i> gestacional, níveis de glicose, ganho de peso gestacional, e uma melhora na qualidade do sono, qualidade de vida, na dor lombar e cintura pélvica com uma melhora também nos resultados da saúde materna e neonatal.
Chen <i>et al.</i> ¹¹	Esse estudo constatou que a prevalência de inatividade física foi alta em gestantes com alto risco de diabetes <i>mellitus</i> gestacional. Os resultados do presente estudo sugerem que os profissionais de saúde devem se esforçar para aprimorar a autoeficácia em relação à atividade física, o conhecimento e o apoio social de gestantes com alto risco de diabetes <i>mellitus</i> gestacional, a fim de aprimorar sua atividade física, com foco na autoeficácia em relação à atividade física.
Chathurika <i>et al.</i> ¹⁶	A maioria das participantes reconheceu a importância dos exercícios e demonstrou atitudes positivas, enquanto a minoria apresentou concepções equivocadas. A necessidade de apoio e orientação de profissionais de saúde é altamente antecipada pelas gestantes para a prática de exercícios pré-natais.
Alfaqih <i>et al.</i> ²	O estudo revelou que mais da metade das participantes do estudo apresentaram alguns sintomas de ansiedade e depressão, e mais de um terço expressou estresse durante a gravidez. Foi observada uma associação significativa entre o gasto energético total e os níveis de estresse ($p < 0,001$).
Song <i>et al.</i> ¹⁰	IM $\geq 7,5$ MET-h/semana e boa qualidade de sono no primeiro e segundo trimestres da gravidez beneficiam a saúde mental e reduzem significativamente a ocorrência de resultados adversos na gravidez.
Yeşilyurt <i>et al.</i> ¹⁷	A combinação de exercícios de respiração diafragmática e um programa de atividade física baseado em imagens motoras em mulheres com gestações de alto risco não apresentou efeitos adversos no feto, não induziu contrações uterinas e resultou em uma melhora no bem-estar materno e na saturação de oxigênio. Atividade física baseada em imagens pode ser utilizada em gestações de alto risco nas quais a atividade física e o exercício não são recomendados.
Gonçalves <i>et al.</i> ¹⁴	Com base nos resultados do estudo, a atividade física praticada por gestantes demonstra um impacto positivo nos resultados da gravidez. Todo obstetra-ginecologista, em sua prática diária, deve incentivar as gestantes a se envolverem em qualquer forma de atividade física, não apenas exercícios intencionais. Tal atitude representa um ganho de saúde para todos (mãe e bebê) envolvidos nesse período da gravidez.
Laudańska-Krzemińska; Krzysztozek ¹⁵	Profissionais de saúde raramente educam e motivam mulheres a serem fisicamente ativas durante a gravidez. O aconselhamento médico, como é percebido atualmente pelas mulheres, parece ser insuficiente para ajudar as gestantes a cumprir as recomendações de atividade física durante a gestação.
Knudsen <i>et al.</i> ⁸	Em todos os grupos, as mulheres relataram uma alta autoeficácia em exercícios no início da gravidez e uma média autoeficácia durante e um ano após o parto. Não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos em relação à qualidade de vida relacionada à saúde, ausências por doença ou dor lombar e/ou na cintura pélvica durante a gravidez.
Sun <i>et al.</i> ¹⁸	Para as próprias gestantes, a prescrição de atividade física ou exercícios, adaptada individualmente por especialistas apropriados ou clínicos treinados, pode ser o meio mais eficaz de ajudá-las a cumprir as diretrizes de AF, todas as quais precisam ser apoiadas por políticas governamentais.
Goławski; Wojtyła ⁷	Com base nos resultados do estudo, a atividade física praticada por gestantes demonstra um impacto positivo nos resultados da gravidez. Mulheres fisicamente ativas deram à luz naturalmente com mais frequência, suas gestações duraram mais e os partos prematuros foram menos frequentes.
Freitas <i>et al.</i> ¹⁹	O efeito positivo do trabalho materno sobre a prática de atividade física durante a gestação provavelmente decorre do fato de que as mulheres que exercem qualquer atividade profissional fora do lar podem valorizar mais sua saúde e reconhecer a importância do exercício físico para a saúde do bebê, assim como para manter e melhorar sua condição física e emocional durante a gravidez e na recuperação pós-parto.
Makaruk <i>et al.</i> ²⁰	O estudo planejado explora e analisa os fatores que permitiram às participantes manter níveis regulares de atividade física por meio da participação no programa de exercícios especialmente desenvolvido para gestantes, o que poderá ser vital para o futuro desenvolvimento e implementação de programas de atividade física bem-sucedidos, além de auxiliar na educação sobre atividade física e no apoio às mulheres durante a gravidez.
Soto-Fernández <i>et al.</i> ²¹	A pesquisa revela que a atividade física regular é benéfica para as mulheres. Em relação à depressão, gestantes sem depressão são muito mais ativas. Além disso, ter uma situação de emprego favorável ou um alto nível de escolaridade está diretamente relacionado a ser mais ativa fisicamente durante a gravidez. Além disso, os resultados mostram que o maior gasto energético e a maior quantidade de atividade física são realizados por gestantes em casa.
Xie <i>et al.</i> ²²	O exercício físico está associado a um risco reduzido de GH em gestantes com sobrepeso e/ou obesidade. O exercício físico é uma intervenção conveniente na vida em geral. Dado que a prevalência de GH está aumentando, o efeito do exercício físico geral sobre o GH nesse estudo é promissor. No entanto, estudos mais bem delineados são necessários para aprofundar essas associações.
Santos-Rocha <i>et al.</i> ²³	Os resultados desse trabalho demonstram uma sugestão de um programa de 12 semanas de exercícios para gestantes que podem ser úteis para auxiliar profissionais e pesquisadores da área de exercícios e saúde no planejamento, promoção e implementação de intervenções e ensaios clínicos complexos, como um programa de exercícios pré-natais.
Shum, Ang, Shorey ²⁴	Este estudo destaca a falta de conhecimento das mulheres de Singapura sobre as diretrizes nacionais recomendadas para a atividade física durante a gravidez. Uma miríade de fatores influenciou a participação das mulheres em atividades físicas. Fatores como sistemas de apoio, apoio informativo e benefícios da atividade física incentivaram as mulheres a serem mais ativas.



DISCUSSÃO

A Tabela 1 apresentou o perfil dos estudos e das gestantes durante os programas de intervenção. Pôde-se identificar uma maior prevalência de programas entre a 5^a e 21^a semanas de gravidez. Segundo os estudos, médicos e profissionais da saúde devem incentivar suas pacientes a prática regular de atividades físicas durante todo o período gestacional^{6,7,15,16,21}.

Já a Tabela 2 aponta que a atividade física mais realizada no período gestacional é a caminhada de intensidade leve e moderada, além do yoga. Tais atividades de menor intensidade são as preferidas pelas gestantes, pois sentem-se mais seguras e conseguem realizá-las com maior facilidade^{2,5,10,11,12, 14,22}.

Entretanto, Song *et al.*¹⁰ e Santos-Rocha *et al.*²³ destacam que exercícios de musculação, natação, pilates, exercícios antitrombóticos, exercícios para o assoalho pélvico e alongamentos são ótimas possibilidades para a saúde da mãe e do bebê durante o período gestacional^{20,23}. Song *et al.*¹⁰ e Cheng *et al.*¹¹ ressaltam a importância do exercício físico na qualidade do sono de mulheres grávidas, evitando, assim, outras doenças.

Ainda na Tabela 2, 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^{5,16,22}.

Distúrbios hipertensivos e doenças cardiovasculares também estão diretamente ligadas à gravidez, trazendo riscos para a mãe e para o bebê. De acordo com estudos, a realização de atividades físicas e acompanhamento gestacional traz efeitos importantes na redução de comorbidades, fazendo com que a gestação ocorra com segurança^{7,9,17,21,22,24}.

A Diabetes Mellitus Gestacional (DMG) foi uma doença mencionada por diversos autores^{6,7,9,11,12,21,24}. Segundo Chen *et al.*¹² a DMG é cada vez mais prevalente, afetando aproximadamente 21,1 milhões de nascidos vivos em todo o mundo e com uma incidência de 16,7%.

A Tabela 3 apresenta os resultados dos programas de intervenção na saúde durante o período gestacional. Os estudos apontaram que a realização de programas de intervenção apresenta efeitos importantes sobre o estado nutricional, como a redução do ganho de peso durante a gestação e redução de hormônios relacionados ao ganho de peso^{5,22}. Estudos mundiais apontam que 30 a 50% das mulheres durante o período gestacional ganham peso acima dos níveis recomendados, com aumento do risco de surgimento de doenças como obesidade, diabetes e distúrbios cardiovasculares^{5,13}.

Em relação aos efeitos do exercício físico sobre

doenças no período gestacional, foram encontrados efeitos positivos sobre a DMG¹². A DMG está associada a efeitos negativos tanto para as mulheres como para os filhos, tais como distúrbios hipertensivos, parto prematuro, macrossomia, tamanho grande para a idade gestacional, diabetes tipo 2 pós-gestacional, obesidade infantil, síndrome metabólica e regulação glicêmica desordenada em adolescentes¹². Estudos a nível mundial sugerem que a atividade física pode diminuir as chances de desenvolver DMG em mulheres grávidas. Ademais, a DMG é uma preocupação de saúde pública que representa ameaças de curto e longo prazo à morbidade materna e fetal¹¹.

Os distúrbios hipertensivos afetam cerca de 8% das mulheres grávidas e são as principais causas de morbidade materna e fetal. Além disso, a perda excessiva de sangue no pós-parto é outra causa de morbidade materna, e há uma incidência crescente de mulheres diagnosticadas com hemorragia pós-parto¹³.

Estudos também demonstraram efeitos positivos da atividade física sobre a saúde mental durante o período gestacional, especialmente relacionada ao nível de estresse, ansiedade e depressão^{2,10,21}. Segundo Song *et al.*¹⁰ a prevalência da depressão pré-natal varia entre 7 e 37,1%; tais níveis de depressão estão intimamente relacionados a consequências adversas para a saúde materna e fetal, da mesma forma que a ansiedade pré-natal, com uma prevalência global de 15-20%. Além disso, a atividade física na gestação tem impacto positivo na ansiedade pré-natal e depressão pós-parto, além da redução da ansiedade, depressão e estresse em geral⁸.

O estudo de Song *et al.*¹⁰ também apontou efeitos positivos da atividade física em gestantes sobre a qualidade do sono. O sono das mulheres é frequentemente perturbado durante a gravidez, estudos descrevem que quase 80% das mulheres grávidas sofrem de distúrbios do sono. Além disso, de acordo com meta-análises recentes, a insônia, a síndrome das pernas inquietas e a apneia obstrutiva do sono afetam 38,2%, 20% e 15% das mulheres grávidas, respectivamente¹⁰.

A atividade física também trouxe efeitos positivos durante o parto. Estudos identificaram que mulheres fisicamente ativas ou que participaram de um programa de atividades físicas tiveram menores índices de nascimentos pré-maturos e menos complicações durante a gravidez⁷. Em 2022, o Colégio Nacional Francês de Ginecologia e Obstetrícia concluiu que, além dos benefícios para a saúde da mãe, a atividade física durante a gravidez tem um efeito positivo no desenvolvimento neuromotor e cognitivo da criança após o nascimento⁹.

CONCLUSÃO

Em resumo, as evidências apresentadas neste estudo mostraram que os programas de exercícios físicos envolvendo atividades de baixo impacto, esforços com intensidades de leve a moderada, como as caminhadas e o yoga, melhora diversas dimensões relacionadas a saúde física e mental das gestantes, impactando positivamente na qualidade de vida e no bem-estar. Outras estratégias como técnicas de respiração e palestras que envolvam a

prática de atividades físicas, também beneficiam a saúde global das gestantes.

Sugerimos que para obter os melhores resultados dos programas de exercícios físicos para a saúde e a qualidade de vida das gestantes, uma equipe multiprofissional composta por médicos, psicólogos, fisioterapeutas e profissionais da educação física devem acompanhar e orientar durante todo o período gestacional.

Agradecimentos

À FAPESC (Fundação de Amparo à Pesquisa e Inovação do Estado de Santa Catarina), pela bolsa de estudos concedida aos doutorandos Diego André Bridi e Rafael Antonio Bianchi através do PPGEB (Programa de Pós-Graduação em Educação Básica Mestrado e Doutorado) da Universidade do Alto Vale do Rio do Peixe.

Declaração do autor CRediT

Conceituação: Maguerroski, C. Curadoria de dados: Bridi, DA. Análise formal: Bridi, DA. Obtenção de financiamento: Bridi, DA. Investigação: Maguerroski, C; Menegotto, E; Ferreira, LJS. Metodologia: Bridi, DA. Administração do projeto: Bridi, DA. Disponibilização de ferramentas: Bridi, DA. Software: Bridi, DA. Supervisão: Bridi, DA. Validação: Bridi, DA. Visualização: Bridi, DA. Redação do manuscrito original: Maguerroski, C. Revisão e Edição: Bianchi, RA; Caetano, J; Rocha, RER.

Todos os autores leram e concordaram com a versão publicada do manuscrito.

Declaração de conflito de interesse

Os autores declaram que não têm interesses financeiros concorrentes ou relações pessoais conhecidas que possam ter influenciado o trabalho relatado neste artigo.

REFERÊNCIAS

1. Marques RM, Felisberto ML, Mangueira CDM, Neto JGO. Gestação e exercício físico: uma revisão bibliográfica dos tipos e benefícios de exercício físico durante o pré-natal. *JNT Facit Bus Technol J*. 2025;1(58):71-83. doi:10.5281/zenodo.14732080.
2. Alfaqih AM, Alqassim AY, Hakami MH, Sumayli AM, Bakri NE, Alhazmi SA, et al. The impact of physical activity on depression, anxiety and stress during pregnancy in Saudi Arabia: a cross-sectional study. *Medicina (Kaunas)*. 2024;60(8):1263. doi:10.3390/medicina60081263.
3. Baldo LO, Ribeiro PRQ, Macedo AG, Lopes CA, Rocha RAM, Oliveira DM. Gestação e exercício físico: recomendações, cuidados e prescrição. *Itinerarius Reflectionis*. 2020;16(3):1-23. doi:10.5216/rir.v16i3.62357.
4. Jesus FN, Lemes CCP, Okuno NM. Exercício físico e gestação: um estudo de revisão acerca das alterações fisiológicas, recomendações e benefícios da prática. *Publicatio UEPG Ciênc Biol Saúde*. 2020;26(1):27-44. doi:10.5212/Publ.Biologicas.v26i1.0003.
5. Park T, Brickwood S, Buss K, Tran V, Parsons D, Wisely K, et al. Virtually delivered lifestyle interventions for overweight and obese pregnant people: a systematic review. *Womens Health (Lond)*. 2025;21. doi:10.1177/17455057251336292.
6. Castro R, Antunes R, Mendes D, Szumilewicz A, Santos-Rocha R. Can group exercise programs improve health outcomes in pregnant women? An updated systematic review. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(8):4875. doi:10.3390/ijerph19084875.
7. Gołowski K, Wojtyła C. Impact of physical activity of pregnant women on obstetric outcomes. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(19):12541. doi:10.3390/ijerph191912541.
8. Knudsen SP, Roland CB, Alomairah SA, Jessen AD, Maindal HT, Bendix JM, et al. The effect of exercise training and motivational counselling on physical activity behaviour and psychosocial factors in pregnant women: secondary analyses of the FitMum randomized controlled trial. *BMC Public Health*. 2024;24:92. doi:10.1186/s12889-023-17525-3.
9. Mahen AF, Wihongi AO, Connolly CP. Women's perceptions of maternal and fetal health benefits of physical activity during pregnancy and what factors impact them: a cross-sectional study. *Midwifery*. 2025;145:104363. doi:10.1016/j.midw.2025.104363.
10. Song B, Wang D, Yan X, Yan P, Liu H, Li H, et al. Physical activity and sleep quality among pregnant women during the first and second trimesters are associated with mental health and adverse pregnancy outcomes. *BMC Womens Health*. 2024;24:455. doi:10.1186/s12905-024-03126-8.
11. Chen L, Han RR, Chen X, Fu BL, Lam Nogueira BOC, Gao L, et al. Evaluation of the mediating role of physical activity self-efficacy between knowledge, social support, and physical activity in pregnant women with high risk for gestational diabetes. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2024;24:857. doi:10.1186/s12884-024-07068-9.
12. Chen X, Deng YF, Fu CF, Yang X, Gao L, et al. A physical activity counseling intervention to promote health among pregnant women: study protocol for a randomized clinical trial. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2025;25:264. doi:10.1186/s12884-025-07268-x.
13. Meander L, Lindqvist M, Mogren I, Sandlund J, West CE, Domellöf M. Physical activity and sedentary time during pregnancy and associations with maternal and fetal outcomes: epidemiological study. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2021;21:166. doi:10.1186/s12884-021-03627-6.
14. Gonçalves H, Soares ALG, Domingues MR, Bertoldi AD, Santos MG, Silveira MF, Coll CVN. Why are pregnant women physically inactive? A qualitative study on the beliefs and perceptions about physical activity during pregnancy. *Cad Saude Publica*. 2024;40(1):e00097323. doi:10.1590/0102-311XEN097323.
15. Laudańska-Krzemińska I, Krzysztosek J. Physical activity promotion among pregnancy – the physician's role from women's perspective. *Front Public Health*. 2024;12. doi:10.3389/fpubh.2024.1335983.
16. Chathurika SN, Rathnayake C, Nanayakkara DI, Thennakoon SUB, Rathnayake A. Perceptions, attitudes and beliefs on antenatal exercises among primiparous pregnant women: a qualitative study in Sri Lanka. *BMJ Open*. 2024;14(11):e086105. doi:10.1136/bmjopen-2024-086105.
17. Yeşilyurt SY, Olgun TB, Taş SA, Tosun G, Özer M, Özen N. Safety and efficacy of motor imagery-based physical activity in high-risk pregnancy: a



-
- randomized controlled study. *Int J Gynecol Obstet.* 2024;166(1):1222-30. doi:10.1002/ijgo.15799.
18. Sun J, Piernicka M, Worska A, Szumilewicz A. A socio-ecological model of factors influencing physical activity in pregnant women: a systematic review. *Front Public Health.* 2023;11. doi:10.3389/fpubh.2023.1232625.
19. Freitas IGC, Lima CA, Santos VM, Silva FT, Rocha JSB, Dias OV, et al. Physical activity level and associated factors among pregnant women: a population-based epidemiological study. *Cien Saude Colet.* 2022;27(11):4315-28. doi:10.1590/1413-812320222711.07882022EN.
20. Makaruk B, Grantham W, Organista N, Płaszewski M. "Conscious nine months": exploring regular physical activity among pregnant women – qualitative study protocol. *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19(18):11605. doi:10.3390/ijerph191811605.
21. Soto-Fernández I, Gómez-Cantarino S, Yáñez-Araque B, Sánchez-Infante J, Zapata-Ossa A, Dios-Aguado M. A cross-sectional study examining the association between physical activity and perinatal depression. *Medicina (Kaunas).* 2022;58(9):1174. doi:10.3390/medicina58091174.
22. Xie E, Tao H, Liu M, Li C, Zhao Q. Effect of exercise on prevention of gestational hypertension in overweight and obese pregnant women: updated meta-analysis. *Front Public Health.* 2022;10:923161. doi:10.3389/fpubh.2022.923161.
23. Santos-Rocha R, Carvalho MF, Freitas JP, Wegrzyk J, Szumilewicz A. Active Pregnancy: development and validation of a complex physical exercise intervention promoting fitness and health. *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19(8):4902. doi:10.3390/ijerph19084902.
24. Shum KW, Ang MQ, Shorey S. Perceptions of physical activity during pregnancy among women: a descriptive qualitative study. *Midwifery.* 2022;107:103264. doi:10.1016/j.midw.2022.103264.
-

Como citar este artigo: Maguerroski, C., Menegotto, E., Ferreira, L.J.S., Bianchi, R.A., Caetano, J., Rocha, R.E.R., Bridi, D.A. (2026). Benefícios do exercício físico na qualidade de vida de mulheres no período gestacional. *O Mundo Da Saúde*, 50. <https://doi.org/10.15343/0104-7809.202650e19372025P>. *Mundo Saúde.* 2026,50:e19372025.