BENEFÍCIOS PROMOVIDOS PELA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO NO PERÍODO GESTACIONAL

BENEFITS PROMOTED BY THE PRACTICE OF WEIGHT TRAINING DURING PREGNANCY

Artigo de Revisão

Antônia Krislem Cavalcante Vieira [1]

https://orcid.org/0000-0000-0000-0000

Essentia
Revista de Cultura, Ciência e Tecnologia
www.uvanet.br/essentia

Resumo

O presente trabalho objetiva apresentar como a prática da musculação é benéfica para as gestantes. A realização dos exercícios físicos beneficia as gestantes amenizando as oscilações de humor e incômodos corporais. Estudos apontam que a gestante ativa ou sedentária que realiza a prática da musculação durante o período gestacional, tem benefícios tanto para si quanto para o feto. Além de ser eficaz durante toda gestação, a musculação promove melhor recuperação no pós-parto, o bebê nasce mais saudável e dentre alguns meses a gestante poderá voltar a realizar os exercícios com os devidos cuidados. Esse estudo apresenta os principais exercícios que a gestante poderá realizar de acordo com o seu período gestacional. Além disso, é importante ressaltar que a gestante deve realizar a musculação acompanhada de um profissional de Educação Física, pois o mesmo é responsável em prescrever os exercícios de acordo com cada trimestre gestacional. Esse estudo fundamenta-se em uma revisão integrativa, as seguintes bases de dados utilizados foram: Lilacs, Scielo, Med Line, Periódico Capes e Google Acadêmico. Portanto, esse estudo tem ênfase em ressaltar que a prática da musculação é importante na gravidez, pois ainda há críticas e opiniões negativas no que diz respeito à musculação na gestação. No entanto, estudos afirmam que a musculação é segura e condiciona uma vida mais saudável para a gestante e o bebê.

Palavras-chave: Musculação. Gestação. Benefícios. Saúde.

Abstract

The present work aims to present how the practice of bodybuilding is beneficial for pregnant women. The performance of physical exercises benefits pregnant women by mitigating mood swings and body discomfort. Studies indicate that active or sedentary pregnant women who practice weight training during the gestational period have benefits for both themselves and the fetus. In addition to being effective throughout pregnancy, weight training promotes better postpartum recovery, the baby is born healthier and within a few months the pregnant woman will be able to perform the exercises again with due care. This study presents the main exercises that the pregnant woman can perform according to her gestational period. In addition, it is important to emphasize that the pregnant woman must perform weight training accompanied by a Physical Education professional, as he is responsible for prescribing the exercises according to each gestational trimester. This study is based on an integrative review, the following databases used were: Lilacs, Scielo, Med Line, Capes Periodical and Google Scholar. Therefore, this study emphasizes that the practice of weight training is important in pregnancy, as there are still criticisms and negative opinions regarding weight training during pregnancy. However, studies claim that weight training is safe and conditions a healthier life for the pregnant woman and the baby.

Keywords: *Bodybuilding. Gestation. Benefits. Health.*

Copyright (c) 2025 Essentia - Revista de Cultura, Ciência e Tecnologia da Universidade Estadual Vale do Acaraú
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

[1]Profisional de Educação Física. Faculdade Ieducare/Uninta. Tianguá. Ceará. Brasil.

INTRODUÇÃO

No decorrer dos anos as mulheres têm sido estimuladas a ter um estilo de vida ativo, devendo praticar exercícios físicos regulares em qualquer época de suas vidas, principalmente no período gestacional (Baciuk *et al*., 2006; Josemary, 2019). Estudos apontam que o índice de inatividade física entre as mulheres ainda é alto no Brasil, especialmente no período gestacional, com índices de inatividade oscilantes entre 64,5% e 91,5%, podendo aumentar após o segundo semestre de gravidez, gerando complicações durante a gestação, aumento de peso corporal e possíveis patologias (Dumith *et al*., 2021).

A gravidez provoca alterações hormonais e anatômicas que levam a hiperlordose lombar, afrouxamento dos ligamentos da cintura pélvica, retenção de líquido no tecido conjuntivo e aumento do peso corporal. Consequentemente, há sobrecarga da coluna vertebral e lombalgia como sintoma predominante em aproximadamente 60% das gestantes, interferindo negativamente em: qualidade do sono, disposição física, desempenho no trabalho, vida social, atividades domésticas e lazer (Liddle; Pennick, 2015).

O Treinamento resistido propicia diversos benefícios para as gestantes, contribui na função cardiovascular, reduz riscos de diabetes, hipertensão e depressão gestacional, favorecendo a gestante melhora da autoestima, humor e melhor recuperação pós-parto (ACSM, 2021).

A musculação para gestantes deve ser liberada pelo médico e supervisionada por um profissional de Educação Física durante a execução dos exercícios, salvo em casos peculiares relacionados a doenças pré-existentes ou complicações, que o próprio médico deverá restringir a prática temporariamente, conforme necessário (Silva *et al*., 2017).

O profissional de Educação Física deverá ser cauteloso durante a prescrição do exercício, considerando a segurança tanto da gestante quanto do feto em cada fase gestacional, enfatizando atividades que promovam sensação de bem-estar físico e mental (Pujol *et al*. 2016).

Segundo Nascimento e Col. (2014), os tipos de exercícios são definidos de acordo com o tempo da gestação. No primeiro trimestre após a primeira consulta do pré-natal e a autorização do médico, a gestante poderá realizar treinos de intensidade moderada. Nesse período a gestante passa por grandes alterações hormonais causando sintomas que dificultam a disposição. Recomenda-se então que, a gestante sedentária inicie os exercícios após esse trimestre. Devido à ocorrência dessas alterações, as atividades aeróbicas poderão ser realizadas visando à adaptação. Atividades como alongamento, relaxamento e musculação são indicadas. No que concerne à musculação esta poderá ser praticada trabalhando grandes grupos musculares evitando cargas excessivas. É fundamental que o treino do músculo do assoalho pélvico (TMAP) faça parte da rotina da gestante.

De acordo com Nascimento *at al*. (2014), no segundo trimestre, a gestante está mais adaptada à condição gestacional e com isso mais disposta e motivada a praticar exercícios físicos. Visto isso, a intensidade do exercício físico para a gestante é de intensidade moderada. É necessário a continuação das atividades, porém com a realização de alongamentos requer cuidados, pois nesse trimestre o hormônio da relaxina age com maior desempenho ocorrendo aumento de flexibilidade e amplitude articular da grávida.

Ainda, de acordo com Nascimento *et al*. (2014), o terceiro e último trimestre se baseia na redução funcional dos exercícios devido ao peso do corpo e aumento do útero. Contudo, treinos leves são indicados bem como a permanência de atividade aeróbica e relaxamento que serão eficazes no parto e pós-parto. Assim como o treino do músculo do assoalho pélvico (TMAP), que nesse período é muito essencial devido à flexibilidade aumentada.

Acredita-se que o principal impedimento para a prática de exercícios físicos na gestação seja a desinformação, sendo que a mesma só tende a trazer benefícios em diversos aspectos tanto durante a gestação, quanto no momento do parto, e até mesmo para a recuperação no puerpério (Silva *et al*., 2017). Dessa forma, o artigo tem como objetivo abordar os benefícios que a prática da musculação promove durante o período gestacional.

MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo fundamenta-se em uma revisão integrativa. A revisão integrativa é um método que permite síntese de conhecimento por meio de processo sistemático e rigoroso, a condução da revisão integrativa deve pautar-se nos mesmos princípios preconizados de rigor metodológico no desenvolvimento de pesquisas (Whittemore *et al*., 2017).

As bases de dados utilizadas foram: Literatura Latino-Americana em ciências da Saúde (Lilacs), Science Direct (Scielo), Literatura Internacional em Ciências da Saúde (MedLine), Periódico Capes e a Literatura Cinzenta (Google Acadêmico). Foram utilizados os seguintes descritores: ‘‘Musculação”, ‘‘Bodybuilding’’, ‘‘Gestação’’, ‘‘Gestation’’, ''Benefícios'', ‘‘Benefits’’, “Saúde’’, ‘‘Health’’”. Em seguida, a questão norteadora foi definida: Como a musculação interfere de maneira benéfica no período gestacional?

Os critérios de inclusão foram: identificação do tema, definição da pergunta norteadora, artigos publicados entre os anos de 2014 a 2022 no idioma português e inglês. Artigos no qual aborda a prática da musculação para gestante. Conseguinte, procedeu-se o combinado dos descritores de pesquisa: ‘‘musculação’’ and ''gestação’’; ‘‘exercício físico'' and ‘‘gestação’’; ‘‘atividade física’’ and gravidez’’, visando ter o conhecimento destes artigos com enfoque da gestante na musculação.

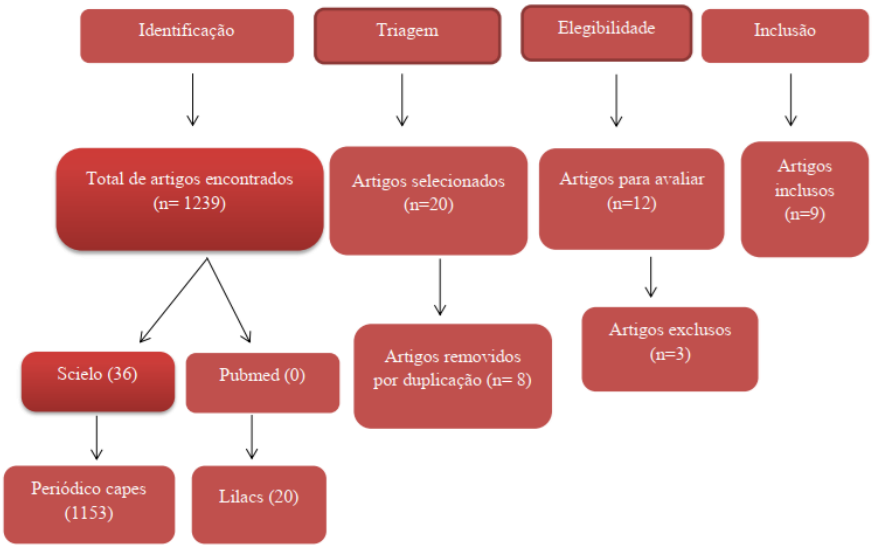
Foram aplicados aos critérios de exclusão: monografias, dissertações, artigos de anos

anteriores de 2014 e artigos que não remetiam abordar gestantes na musculação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como forma de demonstrar os resultados da busca foi elaborada a sistematização do fluxograma listado a baixo. Posto que, nas bases de dados foi encontrado um total de 1239 artigos em que consistiram seleções destes artigos, restando apenas 20. Portanto, aplicados ao critério de exclusão nove artigos foram selecionados.

Figura 1 - Distribuição dos nomes dos autores, ano de publicação e local dos estudos.



Fonte: Elaboração Própria.

Quadro 1 – Detalhamento dos artigos selecionados para a Revisão.

Título	Autor	Ano	Resultados
Exercício físico e gestação	Surita, et al	2014	Buscando melhor qualidade de vida, diminuição do estresse e prevenção de comor- bidades, as práticas saudáveis na gestação estão em evidência com objetivos que incluem exercícios físicos de uma forma geral, avaliação e orientação nutricional e programas de preparo para o parto.
Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez	Nascimento, et al	2014	A prática da musculação pode e deve ser recomenda para todas as gestantes saudáveis. O hábito regular da musculação durante a gestação pode promover inúmeros benefícios físicos e psicológicos.

Quadro 2 - Detalhamento dos artigos selecionados para a Revisão.

Título	Autor	Ano	Resultados
Posicionamento sobre exercícios físicos na gestação e no pós-parto	Campos et al	2021	Os exercícios físicos apresentam benefícios comprovados na promoção de saúde materno-fetal, além de auxiliar no pós-parto.
Exercício físico durante a gestação: os benefícios para a mãe e o bebê	Silva et al	2020	O treinamento resistido promove inúmeros benefícios, tanto para a gestante quanto para o feto. Porém, somente poderá ser realizado após a primeira consulta de pré-natal e com liberação médica.
Gestação e exercício físico: recomendações, cuidados e prescrição	Baldo et al	2020	O estudo esclareceu os principais benefícios da musculação para o período gestacional e conseguiu esclarecer as principais recomendações sobre a elaboração de programas de treinamento para as gestantes.
Musculação para gestantes: entre efeitos e indicações	Silva et al	2017	A musculação para gestantes é uma atividade possível, desde que a gestante tenha orientação médica e a supervisão de um profissional de educação física para a realização dos exercícios.
Efeitos da musculação e da hidroginástica na gestação	Santos et al	2021	Os benefícios da musculação obtidos compensam o empenho da gestante em não se manter sedentária no período gestacional, devendo ser orientado e prescrito o profissional de Educação Física.
Exercício de intensidade moderada durante a gravidez é seguro para o feto? Ensaio clínico aberto	Melo et al	2019	A musculação deve ser estimulada durante a gravidez como forma de reduzir diversas doenças.
Posicionamento sobre exercícios físicos na gestação e no pós-parto	Campos et al	2021	O exercício físico durante a gestação promove inúmeros benefícios, como: melhora da capacidade funcional, redução da fadiga, diminuição do risco de depressão e auxilia o pós- parto.

Fonte: Dados da Pesquisa.

Surita *et al*. (2014) afirmam que durante a gestação a mulher pode ter complicações, como: comor-bidades futuras, hipertensão arterial, diabetes e obesidades. Assim, é de extrema importância a realização da musculação na gestação, pois melhora a qualidade de vida e a saúde materna, além de ajudar no controle de ganho peso gestacional e no pós-parto. Com isso, Nascimento *et al*. (2014) abordam que a musculação deve e pode ser recomendada para gestantes, visto que favorece benefícios que vai desde a gestação ao pós-parto.

Campos *et al*. (2021) apontam que a musculação é benéfica e comprovada na saúde materno-fetal, porém mulheres com comorbidades reduzem exercícios físicos permanecendo sedentárias na gestação, com receio de complicações na gravidez. Assim sendo, Silva *et al*. (2020) salientam que antes do início do treinamento resistido é importante que seja feito a primeira consulta de pré-natal, caso não apresente nenhum problema clínico a gestante é liberada a prática, com o acompanhamento do profissional de educação física.

Baldo *et al*. (2020) abordam a importância da periodização correta dos exercícios, como: intensidade e frequência. Além disso, ressalta-se que o profissional de educação física avalie se a gestante é apta à musculação ou sedentária. Assim deve ser periodizado treino de intensidades leves e moderados. Além disso, Silva *et al*. (2017) aborda que a prática da musculação no período gestacional é possível e benéfica favorecendo o pós-parto.

Santos *et al*. (2021) relatam que em análises de estudos observou que é indispensável o acompanhamento do profissional de Educação Física durante a prática da musculação com a gestante, pois somente ele pode orientar, elaborar e direcionar o programa de treinamento. Desse modo Melo *et al*. (2019) afirmam que a musculação durante a gestação é de extrema importância para que possa evitar doenças no período gestacional.

Por sua vez, Campos *et al*. (2021) refletem que a prática do exercício físico é de suma importância para gestantes, pois beneficia a si e ao feto. Além do que, reduz riscos de depressão, indisposição, mau humor e favorece o pós-parto das gestantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mediante ao que foi abordado, conclui-se que a musculação na gestação é segura e benéfica, tanto como uma forma preventiva, quanto para amenizar dores e desconfortos decorrentes nesse período gestacional. A prática da musculação possibilita uma gestação saudável para a mãe e para o feto, ressaltando que beneficia no parto e pós-parto. Vale salientar a importância de um treino bem planejado, elaborado e com o acompanhamento de um profissional de Educação Física, atentando-se ao condicionamento físico da gestante, a intensidade, carga e a duração do treinamento.

Diante de buscas em estudos e artigos voltados para a gestante na musculação, enfatiza-se que ainda há poucos artigos que aborde como a musculação vai interferir no período

gestacional, as contraindicações, os benefícios e malefícios dessa prática. Assim, é importante mais estudos voltados para a gestante na musculação, posto que haverá mais segurança para gestantes em busca de se manterem ativas em seu período gestacional. Portanto, os profissionais de Educação Física devem estimular e incentivar cada vez mais gestantes a estar aptas a um estilo de vida ativo e saudável com a musculação.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). *Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição*. (8a ed.), Guanabara Koogan. 2010

BACIUK, E. P.; PEREIRA, R.I.C.; CECATTI, J.G.; CAVALCANTE, S.R.; SILVEIRA, C.; VALLIM, A.L.A. Avaliação da capacidade física e a sua importância na prescrição de exercícios durante a gestação. *Femina*. v.34, n.06, p.409-416 junho, 2006.

Baldo, S. L. do; GODOY, A. C.; SURITA, F. G.; SILVA, J. L. P. e. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. Revista *Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, Rio de Janeiro, v. 36, n. 9, 2020.

CAMPOS, PENNICK V. Interventions for preventing and treating low-back and pelvic pain during pregnancy. *Cochrane Database Syst Rev*. 2021: CD001139.

DUMITH, S. C.; DOMINGUES, M. R.; MENDOZA-SASSI, R. A.; CESAR, J. A. Physical activity during pregnancy and its association with maternal and child health indicators. *Revista de saude publica*, v. 46, p.:327-333, 2021.

LIDDLE SD, PENNICK V. Interventions for preventing and treating low-back and pelvic pain during pregnancy. *Cochrane Database Syst Rev*. V. 30, n. 9, 2015.

MELO, A.S.O.; TAVARES, L.S.F.; et al. Maternal-fetal acute responses to two moderate-intensity exercise types: a random-ized clinical trial. *Int Arch Med*. V. 11, p.: 1-9, 2018.

NASCIMENTO, S.L.; GODOY, A.N.; SURITA, F.G.; SILVA, J.L.P. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*. Rio de Janeiro, v. 36, n. 9, p. 423-31, 2014.

PUJOL TJ, BARNES JT, ELDER CL. Resistance Training During Pregnancy. *Strength Cond J*. V. 29, n. 2, p.: 44-6, 2016.

SILVA, P. E. C.; LISBOA, T. S.; BARROS, G. S.; OLIVEIRA, P. S. P. Musculação para gestantes: entre efeitos e indicações. *Revista Valore*, Volta Redonda, v. 2, n. 1, p. 186-194, 2017.

SURITA, F.G.; CECATTI, J.G. Physical exercise during pregnancy: a systematic review. Curr Opin Obstet Gynecol. V. 24, n. 6, p.: 387-94, 2014.

SANTO S, P.E.C.; LISBOA, T.S.G.; OLIVEIRA, P.S.P. Musculação para gestantes: entre efeitos e indicações. *Revista Valore*, V. 2, n. 1, p.: 186-194, 2021.

WHITTEMORE, R.; CHAO, A.; JANG, M.; MINGES, K.E.; PARK, C. Methods for knowledge synthesis: an overview. Heart Lung (Internet). V. 43, n. 5, p.: 453-461, 2014.