

TREINAMENTO DE FORÇA NA GESTAÇÃO: IMPACTO NA SAÚDE MATERNO-FETAL

Isabela Greggio Ferreira¹; Camila Petersen de Carvalho¹; Giovana Cortez Rodolpho¹; Geovanna de Castro Feitosa¹; Julia Mel de Moraes Ximenes¹; Karina Torres Pomini².

1- Discente de Medicina da Universidade de Marília (UNIMAR), Marília, São Paulo.

2- Docente de Medicina da Universidade de Marília (UNIMAR), Marília, São Paulo.

INTRODUÇÃO: O exercício físico na gestação é fundamental para a saúde materno-fetal. Embora a atividade aeróbica seja tradicionalmente recomendada, o treinamento de força tem se mostrado promissor, podendo agregar benefícios ao bem-estar materno e ao desenvolvimento fetal. **OBJETIVO(S):** Investigar os efeitos da prática de exercícios de força durante a gestação sobre a saúde materno-fetal. **METODOLOGIA:** Realizou-se uma revisão integrativa da literatura na base de dados PubMed/Medline. Estratégia de busca: (“Pregnant People” OR “Pregnancy”) AND (“Resistance Training” OR “Muscle Strength” OR “Physical Conditioning”) AND (“Maternal Health” OR “Fetal Development” OR “Pregnancy Outcome” OR “Birth Weight”). Filtros: 2020-2025, texto completo disponível e estudos em humanos. Dos 127 artigos iniciais, 8 foram selecionados seguindo critérios de elegibilidade. **RESULTADOS:** A análise demonstrou que o exercício resistido, associado a intervenções nutricionais individualizadas e ao manejo da massa corporal, exerce efeito positivo em gestantes com Diabetes Mellitus Gestacional (DMG). Essa abordagem integrada foi eficaz na melhora da glicemia, no controle do ganho de peso e nos desfechos gestacionais, sendo benéfica para otimizar o controle metabólico e a saúde de gestantes com DMG. **DISCUSSÃO:** Os achados reforçam o treinamento resistido como parte de uma estratégia eficaz e segura no controle do DMG. O ganho excessivo de peso e a disfunção glicêmica são fatores de risco para complicações materno-fetais e a capacidade desta abordagem em otimizar esses parâmetros justifica sua importância clínica. Contudo, a necessidade de personalização das intervenções é crucial, exigindo a adaptação dos programas de exercícios e nutrição por profissionais de saúde. **CONCLUSÕES:** A implementação de exercícios de força associados a intervenções nutricionais e ao manejo da massa corporal mostra-se eficaz e segura para o controle glicêmico, do ganho de peso e dos desfechos gestacionais em mulheres com DMG.

PALAVRAS-CHAVE: Gestantes; Treinamento Resistido; Saúde Materna; Desenvolvimento Fetal; Resultado da Gravidez.