

**A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIAS DURANTE A
GESTAÇÃO: ORIENTAÇÕES E LIMITAÇÕES**

**PHYSICAL EXERCISE IN GYMS DURING PREGNANCY: GUIDELINES AND
LIMITATIONS**

Camilly Alves Crabi¹, Matheus Henrique da Silva², Pedro Antoneli de Oliveira³

¹Grupo Unis, Varginha, Minas Gerais, E-mail: camilly.crabi@alunos.unis.edu.br

²Grupo Unis, Varginha, Minas Gerais, E-mail: matheus.silva27@alunos.unis.edu.br

³Grupo Unis, Varginha, Minas Gerais, Email: pedro.oliveira23@alunos.unis.edu.br

1 INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos durante a gestação tem se tornado um tema amplamente discutido entre profissionais da saúde, pesquisadores e a própria população em geral. Com o aumento da conscientização sobre os benefícios de um estilo de vida ativo, muitas gestantes têm buscado manter ou iniciar rotinas de treinamento físico, inclusive em academias, durante o período gestacional. Entretanto, apesar do reconhecimento dos benefícios, a prática de atividades físicas durante a gravidez ainda gera inúmeras dúvidas, tanto entre as gestantes quanto entre os profissionais que as acompanham (AZEVEDO et al, 2011).

Este trabalho analisa a prática de exercícios físicos em academias durante a gestação: orientações e limitações e como tal situação gera dúvidas sobre tal temática. O propósito desta pesquisa é explorar quais adaptações são necessárias para garantir a segurança da mãe e do bebê durante a prática de atividades físicas em academias, e abordar os benefícios comprovados da atividade física durante a gravidez.

Tal abordagem se faz necessária para que cada vez mais gestantes se tornem ativas no meio da musculação sem comprometer o feto, e sem preocupações com dores excessivas e desnecessárias e porque ainda há uma lacuna significativa entre o conhecimento científico disponível e a prática cotidiana nas academias.

A importância de se compreender o comportamento do corpo da mulher durante a gestação é fundamental para garantir que o exercício físico seja um aliado e não um fator de risco.

O presente estudo também busca contribuir para o esclarecimento da comunidade, trazendo informações acessíveis e fundamentadas cientificamente. Outro aspecto de grande relevância é a necessidade de ampliar o conhecimento dos profissionais que atuam diretamente com gestantes nas academias. Este propósito será conseguido através da pesquisa.

2 ATIVIDADE FÍSICA E GESTAÇÃO

A prática do exercício físico regularmente pela gestante, por pelo menos 30 minutos ao dia, pode promover inúmeros benefícios, incluindo a prevenção de diabetes gestacional (DG), além de não haver evidências de desfechos adversos para o feto e/ou recém-nascido (RN) com a prática graduada entre intensidade leve e moderada. (ACOG, 2002).

A escolha dos exercícios deve considerar as características e interesses da gestante, evitando atividades de alto impacto, esportes de contato e exercícios que coloquem em risco a gestante ou o feto (MONTENEGRO, 2014).

Algumas mulheres são mais limitadas em suas atividades do que outras, devido à dor. Fatores como fraqueza muscular, principalmente na região abdominal, e baixa flexibilidade articular no dorso e nos membros inferiores podem contribuir com a inatividade, além de idade, raça, escolaridade, classe econômica, peso materno, estatura da mãe, número de gestações anteriores, idade gestacional, contraceptivos orais, peso fetal e fumo também são apontados como alguns dos fatores de risco relacionados com a ocorrência de lombalgia (FERREIRA CHJ, 2001; WU WH et. al., 2004).

A gestação é um momento de intensas transformações fisiológicas, hormonais e psicológicas, e compreender essas mudanças é essencial para adaptar os exercícios de maneira adequada. A musculação, por exemplo, quando realizada sob orientação profissional, pode proporcionar inúmeros benefícios, como o fortalecimento da musculatura de sustentação, melhora da postura, alívio de dores lombares e controle do ganho de peso. No entanto, se realizada de maneira inadequada ou sem a devida supervisão, pode representar riscos tanto para a gestante quanto para o feto, como o

aumento da pressão intra-abdominal, sobrecarga articular e comprometimento da oxigenação fetal (KARDEL; KASE, 1998).

Além disso, é importante considerar que a prática de exercícios físicos durante a gestação traz reflexos que ultrapassam o bem-estar individual, contribuindo para a saúde pública e para a redução de complicações obstétricas. Pesquisas apontam que gestantes fisicamente ativas tendem a apresentar menores índices de diabetes gestacional, hipertensão, depressão e complicações no parto. A atividade física, quando bem orientada, também favorece o controle emocional, melhora o sono e auxilia na recuperação pós-parto. Assim, o incentivo à prática regular de exercícios deve ser visto não apenas como uma escolha pessoal, mas como uma estratégia preventiva e promotora de saúde coletiva (HEGAARD et al., 2007; NASCIMENTO; SURITA; CECATTI, 2012).

2.1 Trabalho com gestantes: cuidados e atenção

No ambiente das academias, o desafio é ainda maior, pois esse espaço tradicionalmente é voltado para o condicionamento físico geral e nem sempre está adaptado para atender às necessidades específicas das gestantes. O acompanhamento de um profissional de educação física qualificado é indispensável para garantir a execução correta dos exercícios, o controle da intensidade e a observação de sinais de alerta. A gestante precisa ser orientada sobre quais grupos musculares devem ser priorizados, quais posturas evitar e como adequar o treino conforme o avanço da gravidez. O diálogo entre os profissionais de educação física e os profissionais da área médica também se faz essencial, pois apenas uma atuação integrada pode garantir segurança e eficácia nas recomendações (FEITOSA, 2021).

É importante destacar que o corpo da mulher grávida passa por uma série de modificações significativas, que afetam diretamente sua capacidade de executar determinadas atividades. Alguns exemplos de fatores que exigem ajustes nos programas de treinamento são o aumento do volume sanguíneo, a elevação da frequência cardíaca de repouso e as alterações hormonais, entre outros. Esses fatores tornam essencial que o profissional compreenda o momento fisiológico da gestante e adapte os exercícios de acordo com a fase gestacional em que ela se encontra, respeitando suas limitações individuais (NASCIMENTO et al, 2012).

Outro ponto relevante é a relação entre a prática de exercícios e a percepção de bem-estar psicológico da gestante. A atividade física, além de promover benefícios fisiológicos, atua positivamente na autoestima, na imagem corporal e na diminuição da ansiedade e do estresse. Durante a gestação, é comum que as mulheres enfrentem inseguranças relacionadas às mudanças corporais e às responsabilidades da maternidade. Nesse contexto, o exercício físico surge como uma ferramenta que favorece o equilíbrio emocional, contribuindo para uma gestação mais saudável e prazerosa (ZATŁOKA, CHAŁUBIŃSKI, 2025).

Por outro lado, é necessário reconhecer que o excesso de exercícios ou a prática inadequada pode gerar efeitos indesejáveis. Exercícios de alta intensidade, levantamento de cargas excessivas, atividades que envolvam risco de quedas ou impactos diretos no abdômen devem ser evitados. O treinamento durante a gestação deve ter como prioridade a manutenção da saúde, e não o desempenho físico. O controle da frequência cardíaca, o monitoramento da percepção de esforço e a adaptação das séries e repetições são estratégias fundamentais para garantir a segurança da prática. Cada gestante deve ser tratada de maneira individualizada, levando em consideração sua experiência prévia com exercícios, seu histórico médico e as orientações do obstetra (DUCHETTE et al, 2024).

Em complemento, Ferreira (2021) enfatiza que o ambiente da academia, quando supervisionado por profissionais capacitados, pode proporcionar segurança e apoio técnico necessários para a adaptação dos treinos, permitindo que a gestante mantenha um estilo de vida ativo sem comprometer o bem-estar fetal.

É nesse contexto que a musculação, quando devidamente planejada e acompanhada, se mostra uma aliada importante. Ela possibilita o fortalecimento da musculatura pélvica, abdominal e lombar, que são fundamentais para o suporte do peso do bebê e para a preparação do corpo para o parto. Exercícios voltados à resistência muscular também ajudam na melhora da circulação, diminuem o inchaço nas pernas e reduzem dores articulares, comuns especialmente no terceiro trimestre (AZEVEDO et al, 2011, SILVA, 2025).

3 MATERIAL E MÉTODOS

Esta será uma pesquisa descritiva de natureza aplicada, com abordagem qualitativa. Utilizará-se da pesquisa bibliográfica empregando o método indutivo.

Ela seguirá o seguinte percurso: inicia conceituando orientações e limitações na prática de exercícios físicos durante a gestação e segue o levantamento de efeitos da prática de exercícios físicos durante a gestação.

Para o alcance dos objetivos serão utilizados livros e artigos científicos referentes ao tema pesquisado através das plataformas Google acadêmico, Scielo e Lilacs.

4 RESULTADOS ESPERADOS

Os resultados esperados deste estudo buscam compreender de que maneira a prática de exercícios físicos em academias durante a gestação pode ser conduzida de forma segura e benéfica, garantindo a saúde da mãe e do bebê, em conformidade com o objetivo geral de analisar as orientações e limitações dessa prática e como ela influencia positiva ou negativamente o processo gestacional.

Considerando as discussões apresentadas no referencial teórico sobre as adaptações fisiológicas da gestação, os benefícios do exercício físico controlado e as precauções necessárias no ambiente de academia, espera-se que este estudo possa oferecer uma visão clara e embasada acerca do tema. Segundo Pitangui et al. (2020), as alterações hormonais e estruturais que ocorrem durante a gravidez exigem modificações na intensidade e na escolha dos exercícios, visto que “o aumento da frouxidão ligamentar e o deslocamento do centro de gravidade tornam a gestante mais suscetível a desequilíbrios e sobrecargas musculoesqueléticas”.

Já de acordo com Silva e colaboradores (2019), os benefícios do exercício físico moderado durante a gestação são amplamente reconhecidos, uma vez que “a prática regular está associada à melhora da circulação sanguínea, ao controle do ganho de peso e à redução de complicações obstétricas”.

Espera-se que se comprove a hipótese de que a prática orientada e individualizada de exercícios físicos em academias durante a gestação promove benefícios significativos à saúde materna e fetal, desde que sejam respeitadas as orientações médicas e os limites fisiológicos próprios desse período. Ao mesmo tempo, busca-se demonstrar que o acompanhamento profissional e o conhecimento sobre as adaptações do corpo da mulher são fatores determinantes para evitar riscos e garantir que a musculação seja uma prática segura e eficaz para gestantes.

Além disso, prevê-se que este estudo contribua para a comunidade acadêmica e profissional, ao reforçar a importância da informação e da orientação adequada às gestantes, conforme exposto na introdução, em que se destacou a necessidade de ampliar o conhecimento sobre os cuidados e limitações da prática de exercícios nesse período.

Ademais, prevê-se que este estudo possa servir de base para pesquisas futuras, dando continuidade ao tema desenvolvido.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, R. A.; MOTA, M. R.; SILVA, A. O.; DANTAS, R. A. E. Exercício físico durante a gestação: uma prática saudável e necessária. *Universitas: Ciências da Saúde*, v. 9, n. 2, p. 53–70, 2011.

DUCHETTE, C. et al. Benefits of resistance training during pregnancy for maternal and fetal health: a brief overview. *International Journal of Women's Health*, 2024.

FEITOSA, L. G. C. et al. Posicionamento sobre exercícios físicos na gestação e no puerpério. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 116, n. 5, p. 931–940, 2021.

HÉGAARD, H. K.; PEDERSEN, B. K.; NIELSEN, B. B.; DAMM, P. Leisure time physical activity during pregnancy and impact on gestational diabetes mellitus, pre-eclampsia, preterm delivery and birth weight: a review. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, v. 86, n. 11, p. 1290–1296, 2007.

KARDEL, K. R.; KASE, T. Training in pregnant women – effects on fetal development and birth. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, v. 178, n. 2, p. 280–286, 1998.

NASCIMENTO, S. L.; SURITA, F. G.; CECATTI, J. G. Physical exercise during pregnancy: a systematic review. *Current Opinion in Obstetrics and Gynecology*, v. 24, n. 6, p. 387–394, 2012.

SILVA, P. OLIVEIRA et al. Treinamento de força durante a gestação. *Revista São José de Ciências da Saúde*, 2025.

ZATŁOKA-MAZUR, D.; CHAŁUBIŃSKI, T. Strength training in pregnancy: systematic review of benefits and risk. *Quality in Sport*, 2025.