OS EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO DURANTE A GESTAÇÃO

Carla Alves de Aquino[1]
Edilson Cardoso Da Silva Filho[2]
Rany Kelly Parreira de Souza[3]
Keber Mirallia de Oliveira[4]

RESUMO

A prática de atividade física durante a gestação tem sido amplamente reconhecida como estratégia eficaz para a promoção da saúde materno-fetal e a prevenção de complicações metabólicas. Diante da relevância desse contexto, este estudo teve como objetivo analisar a contribuição do treinamento resistido para o controle glicêmico e a prevenção da diabetes mellitus gestacional (DMG), destacando seus efeitos fisiológicos, metabólicos e funcionais. Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, de caráter qualitativo e descritivo-analítico, realizada em bases de dados acadêmicas como Google Scholar, SciELO e PubMed, contemplando publicações entre 2019 e 2025. Os estudos selecionados evidenciam que o treinamento resistido promove aumento da sensibilidade à insulina, melhora da utilização da glicose e favorece o equilíbrio metabólico, reduzindo o risco de desenvolvimento da DMG. Além disso, a prática auxilia no controle do peso corporal, no fortalecimento da musculatura estabilizadora, na redução de dores lombares e no bem-estar psicológico da gestante. As recomendações nacionais e internacionais confirmam a segurança da atividade física quando supervisionada e adaptada às condições individuais, reforçando o papel essencial do profissional de Educação Física na prescrição e acompanhamento dos exercícios. Conclui-se que o treinamento resistido representa uma estratégia não farmacológica segura e eficaz, indispensável para a promoção da saúde na gestação e para a prevenção de complicações metabólicas e musculoesqueléticas.

Palavras-chave: Atividade física; Diabetes gestacional; Treinamento resistido.

1 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
2 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
3 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
4 Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.