

# **CAMINHADA SUPERVISIONADA UMA ESTRATÉGIA PARA PROMOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS NA GESTAÇÃO: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Renata Lopes da Sillva<sup>1</sup>; Darine Sabbadin<sup>2</sup>; Alex de Souza Xavier<sup>3</sup>;  
Antônio Luiz de Andrade Junior<sup>4</sup>; Eduardo Vignoto Fernandes<sup>5</sup>;  
David Michel de Oliveira<sup>6</sup>.

eorenatalopes@gmail.com

**INTRODUÇÃO:** A prática de exercício físico na gestação tem sido amplamente recomendada como estratégia preventiva para promoção de saúde materno-fetal e redução de complicações gestacionais. Recomenda-se que gestantes realizem exercícios de intensidade moderada de 20 a 30 minutos por dia para manter-se saudáveis e evitem o ganho excessivo de peso gestacional. A caminhada destaca-se como uma prática segura, acessível, de baixo custo e com alta probabilidade de adesão pelas gestantes. **OBJETIVO:** Apresentar um relato de experiência sobre o projeto de extensão de caminhada supervisionada com gestantes vinculadas a atenção primária. **METODOLOGIA:** Trata-se de um relato de experiência, sobre as atividades desenvolvidas no projeto de promoção de exercício físico com gestantes vinculadas a atenção primária de um município do interior de Goiás, desenvolvido no ano de 2025. Durante as consultas e por meio digital, as gestantes foram convidadas para realizar as ações propostas pelo projeto. Foram realizados levantamento do histórico gestacional e clínico das pacientes. A atividade teve como finalidade promover exercícios físicos na modalidade caminhada supervisionada três vezes na semana em uma praça pública. Durante as atividades realizamos orientações sobre adoção de hábitos saudáveis para promover melhoria do bem estar e diminuição de efeitos adversos do sedentarismo e comorbidades prévias ou desenvolvidas na gestação. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Foi verificado através da escuta atenta, que as gestantes possuíam hábitos sedentários e que não eram incentivadas para prática de exercícios durante a gestação. Outro aspecto observado foi a promoção de vínculos entre as participantes repercutindo positivamente para permanência nas atividades e melhoria no condicionamento físico, controle e prevenção de agravos. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Assim tornou-se possível observar que a promoção da caminhada supervisionada foi bem aceita por meio da participação e envolvimento entre as gestantes, como também os benefícios sobre metabolismo e condicionamento físico. Esta estratégia ainda ressalta achados que poderão subsidiar políticas públicas voltadas à saúde materno-infantil, promovendo a execução de projetos de incentivo aos exercícios físicos na gestação.

**Palavras-chave:** Caminhadas supervisionadas; Complicações gestacionais; Saúde materno-infantil.

**Área Temática: Enfermagem: Temas livres em Enfermagem**