

PROMOÇÃO DA SAÚDE

BENEFÍCIOS ASSOCIADOS À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO: REVISÃO INTEGRATIVA

Maria Taís da Silva Santos¹

Kaline Oliveira de Sousa²

Maria Tereza Leite Mariano³

Magna Jaíne Alves de Brito⁴

Thiozano Afonso de Carvalho⁵

Bruna Araújo de Sá⁶

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que é importante as mulheres grávidas serem fisicamente ativas, uma vez que podem evitar o surgimento de comorbidades. Contudo, sabe-se que existem impasses para a realização de atividades físicas nesse período, a começar pelo fato de muitas vezes não haver incentivos dos profissionais de saúde, além da falta de conhecimento das gestantes acerca dos benefícios dessa prática. O objetivo deste estudo foi verificar, na literatura científica, os benefícios associados à prática de atividade física na gestação. Trata-se de uma revisão integrativa de literatura com abordagem descritiva-exploratória; as buscas ocorreram através do Portal de Periódicos CAPES, nas bases de dados SCOPUS e EMBASE. As palavras-chaves cadastradas no *Medical Subject Heading* (MeSH) usadas foram: “Atividade Motora”, “Autoeficácia”, “Exercício Físico”, “Gravidez” e “Qualidade de Vida”, combinadas pelo operador booleano *AND*. Considerou-se artigos publicados no período de 2016 a 2021, em inglês e português e correspondentes ao objetivo do estudo. Foram excluídos os duplicados, estudos de revisão e dissertações. Após as buscas retornaram 766 resultados; com a aplicação dos critérios definidos, esse número reduziu para 331. Destes, com a leitura dos títulos e resumos foram selecionados 34, que após a leitura na íntegra, foram escolhidos 10 para compor a amostra. Depois da análise, foi possível determinar que a atividade física regular durante a gestação é capaz de proporcionar inúmeros benefícios fisiológicos e psicológicos, destacando-se nos resultados a diminuição das chances de desenvolver pré-eclâmpsia, diabetes gestacional, obesidade, lombalgia, de terem parto cesáreo, além de reduzir os níveis de ansiedade e depressão pós-parto. Pode ainda ajudar a melhorar a aptidão cardiorrespiratória, incontinência urinária, reduzir dores no assoalho pélvico e aumentar sua resistência. Há indicativos de que reduz as chances de os bebês nascerem com macrossomia, além de melhorar a estabilidade de humor e aceitação da autoimagem. Sabendo-se das intercorrências que podem ser prevenidas com a prática de atividade física na gestação, fica evidente a necessidade de estimular essa prática para a garantia de bem-estar físico e emocional. Para mais, é imprescindível o desenvolvimento de mais estudos sobre a temática, a fim de capacitar os profissionais para o repasse de orientações acerca dos benefícios que podem ser alcançados.

¹ Discente do 4º semestre do curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande, Membro do Projeto de Extensão Gestar Cajazeiras. E-mail: tais0674@gmail.com

² Discente do 4º semestre do curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande, Membro do Grupo de Pesquisa Laboratório de Tecnologias de Informação e Comunicação em Saúde – LATICS/UFCG/CNPq. E-mail: kaline.sousa100@gmail.com

³ Discente do 4º semestre do curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande, Membro do Grupo de Pesquisa Violência e Saúde – GPVS/UFCG/CNPq. E-mail: terezamleitemariano@gmail.com

⁴ Discente do 4º semestre do curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande, Membro do Grupo de Pesquisa Multidisciplinares em Saúde, Sociedade e Natureza UFCG/CNPq. E-mail: magnabrito10@gmail.com

⁵ Discente do 4º semestre do curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande, Membro do Grupo de Pesquisa Violência e Saúde – GPVS/UFCG/CNPq. E-mail: theo.tec.enf.carvalho@gmail.com

⁶ Enfermeira. Membro do Grupo de Pesquisa Violência e Saúde – GPVS/UFCG/CNPq, Universidade Federal de Campina Grande. E-mail: brunnadesaa@gmail.com