

*Resumo Expandido*

## **EFEITOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM GESTANTES COM SOBREPESO E OBESIDADE**

**Maria Edileideda Silva<sup>1</sup>; Franklin Diler de Oliveira<sup>2</sup>; Geovana Andrade de Vasconcelos<sup>2</sup>; Izabelly Lourena Nogueira do Nascimento<sup>2</sup>; Andrea Kedima Diniz Cavalcanti Tenório<sup>3</sup>.**

### **INTRODUÇÃO**

A elevação na prevalência de sobrepeso e obesidade ao longo das últimas décadas resultou em uma maior frequência de pessoas obesas em todas as faixas etárias, inclusive no início e/ou durante a gravidez. A obesidade materna pré-gestacional e o ganho de peso gestacional excessivo tem sido considerados graves problemas de saúde pública no mundo e no Brasil. No âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS), durante a assistência pré-natal, as informações referentes ao peso e altura permitem à equipe avaliar a evolução do ganho ponderal e realizar intervenções específicas para cada caso. Sendo necessário orientar e estimular as gestantes a adotarem comportamentos alimentares e de autocuidado em saúde em relação ao estado nutricional adequado (Soares *et al.*, 2023).

Os exercícios físicos apresentam benefícios comprovados na promoção de saúde materno-fetal, porém as mulheres, principalmente as que têm comorbidades, acabam reduzindo as atividades físicas ou permanecem sedentárias na gestação, com receio das complicações clínicas e obstétricas. Portanto, há a necessidade de ratificação das vantagens dos exercícios físicos na melhora da capacidade funcional, na redução da fadiga, na diminuição do risco de depressão, na prevenção do ganho de peso excessivo, no auxílio ao controle dos distúrbios metabólicos e cardiovasculares, como, por exemplo, pré-eclâmpsia, distúrbios hipertensivos e diabetes melito desenvolvidos na gestação. Estes são hoje considerados fatores de risco emergentes ou específicos para o sexo e estão associados ao maior risco de doenças cardiovasculares (Campos, *et al.*, 2021).

<sup>1</sup> Graduanda em Enfermagem do Centro Universitário do Rio São Francisco (UNIRIOS) – [162.18.070@uniriosead.com](mailto:162.18.070@uniriosead.com)

<sup>2</sup> Graduando(a) em Enfermagem do Centro Universitário do Rio São Francisco (UNIRIOS);

<sup>3</sup> Doutoranda em Enfermagem e Saúde (PPGEN/UFBA); Docente de Enfermagem no Centro Universitário do Rio São Francisco (UNIRIOS) - [andrea.tenorio@unirios.edu.br](mailto:andrea.tenorio@unirios.edu.br)

## OBJETIVO

Discutir os efeitos da prática de exercícios físicos em gestantes com sobrepeso e obesidade.

## METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão narrativa, descritivo e exploratório realizado nas bases de dados indexadas na BVS por meio dos descritores (exercícios OR “atividade física”) AND (gravidez OR “mulheres grávidas”) AND (obesidade OR “Excesso de peso”), o idioma de recuperação da literatura foi restrito ao inglês, espanhol e português, nas quais foram incluídos estudos originais e de revisão sistemática publicadas em português, inglês e espanhol nos últimos cinco anos onde foram encontrados 8 artigos e utilizados 4 para compor a presente revisão.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Estudos demonstram que o aumento da obesidade em todo o mundo tem sido considerado uma epidemia global e uma das mais relevantes ameaças à saúde, inclusive em mulheres em idade reprodutiva. A origem deste problema está em hábitos de vida não saudáveis, como dietas hipercalóricas, sedentarismo e o fumo. Segundo critério da Organização Mundial da Saúde (OMS), a prevalência de obesidade na gestação varia de 1,8% a 25,3%. Em seis capitais brasileiras a obesidade foi encontrada em 5,5% das gestantes e, quando somadas àquelas com sobrepeso, representaram 25% de uma coorte de 5.564 mulheres, sendo mais frequente em mulheres mais velhas, negras, com menor grau de escolaridade e múltiparas (Lira *et al.*, 2011).

Para a definição de obesidade na gestação, o *Institute of Medicine dos Estados Unidos* (IOM) considera o índice de massa corporal (IMC) pré-gestacional maior que 30kg/m<sup>2</sup>, considerando uma faixa de ganho de peso adequado durante a gestação para cada categoria de IMC. Outras definições para obesidade durante a gestação são: peso maior que 110% a 120%

do peso ideal na primeira consulta de pré-natal e peso absoluto da gestante maior que 90,7 kg (Lira *et al.*, 2011).

Contudo, estudos demonstram que é possível ter uma gestação tranquila em mulheres obesas através de exercícios físicos de forma estruturada, planejada e repetitiva gerando uma grande melhoria na saúde e na manutenção de um ou mais componentes da aptidão física. São crescentes as evidências em que tanto o ambiente quanto o estilo de vida da mulher desempenham papel significativo nas adaptações fisiológicas que ocorrem durante a gravidez. Entre os inúmeros fatores envolvidos neste processo, a prática de exercício físico assume posição de destaque, dada sua importância na qualidade de vida (Franklin *et al.*, 2011).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de exercícios físicos durante a gestação por mulheres com sobrepeso e obesidade traz uma série de benefícios, tanto para a mãe quanto para o bebê, além de reduzir ganho de peso gestacional ainda evita doenças cardiovasculares e diabetes mellitus diminuindo assim os riscos de complicações durante a gravidez como por exemplo pré-eclâmpsia. Além disso, os exercícios promovem uma melhora na qualidade de vida, reduzindo sintomas como dores lombares e melhorando o bem-estar físico e psicológico. No entanto, é importante ressaltar que a prática de exercícios físicos no estado gestacional deve ser supervisionada por profissionais da saúde capacitados e que leve em consideração as condições individuais de cada gestante, garantindo assim a saúde materno-fetal.

## PALAVRAS-CHAVE

Exercícios; Diabetes gestacional; Obesidade; Sobrepeso.

## REFERÊNCIAS

SOARES, Lorena David *et al.* Prevalência e fatores associados ao sobrepeso e obesidade em gestantes assistidas na Estratégia Saúde da Família. **Revista brasileira de saúde materno infantil**, 2023. Disponível em: <http://rbsmi.org.br/details/5938/pt-BR/prevalencia-e-fatores-associados-ao-sobrepeso-obesidade-em-gestantes-assistidas-na-estrategia-saude-da-familia> Acesso em: 26 abr. 2024.

CAMPOS, Milena dos Santos Barros *et al.* Posicionamento sobre exercícios físicos na gestação e no pós-parto, **ABC CARDIOL ARQUIVOS BRASILEIROS DE CARDIOLOGIA**. 2021. Disponível em: <https://abccardiol.org/article/posicionamento-sobre-exercicios-fisicos-na-gestacao-e-no-pos-parto-2021/> Acesso em: 26 abr. 2024.

NASCIMENTO, S. L. do. et al. Exercício físico no ganho de peso e resultados perinatais em gestantes com sobrepeso e obesidade: uma revisão sistemática de ensaios clínicos. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 27, n. 3, p. 407–416, mar. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/bKKsLmpQSnmTBDYFNcfJ4Sm/#> Acesso em: 26 abr.2024.

CARVALHO, Franklin de *et al.* Efeito do Exercício físico durante a gravidez sobre o tamanho e composição corporal do recém-nascido. **ATTENA- Repositório Digital da UFPE** 2011. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/9225> Acesso em: 26 abr.2024.