

A gestante diante da atividade física e/ou prática corporal*

Pregnant in the context of physical activity and/or body practices


La gestante frente a la actividad física y/o práctica corporal


Stefania Betancourt Delgado¹

Jorge Andres Jiménez Muñoz²

Rodolfo Franco Puttini³


¹ Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD, Colombia. Magíster em Desenvolvimento e Tecnologías. Profesora del programa de Gestión Deportiva de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD. Correo: stefania.betancourt@unad.edu.co.  0000-0001-9204-4550.

² Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Doutor em Desenvolvimento Humano e Tecnologías. Professor da escola de “Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte”, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia seccional Chiquinquirá. Correo: jorge.jimenez07@uptc.edu.co.  0000-0002-9961-4381.

³ Universidade Estadual Paulista – UNESP, Brasil. Doutor en Saúde Coletiva. Profesor Facultad de Medicina de Botucatu, Universidade Estadual Paulista – UNESP. Correo: rodolfo.puttini@unesp.br.  0000-0003-3611-458X.

Citar como:

Betancourt, S., Jiménez Muñoz, J. A., & Puttini, R. F. (2025). La gestante frente a la actividad física y/o práctica corporal. *Análisis*, 57(107), 214-226.

 <https://doi.org/10.15332/21459169.10223>

Recibido: 04/09/2024

Aceptado: 21/01/2025



Resumo

O conhecimento biomédico apresenta uma intensa produção intelectual sobre atividade física em gestantes. Levando em conta dois valores conceituais, o da medicina obstetra no processo de gestação e o da gestante no contexto cultural, propomos uma revisão integrativa pressupondo a distinção entre os conceitos de “atividade física” e “prática corporal”. A partir da seleção de 40 trabalhos acadêmicos entre 2000 e 2024, avaliamos a predominância de pesquisas fundamentadas nas ciências da vida e da saúde, que abordam a atividade física no corpo da gestante sob uma perspectiva de controle biomédico. Por fim, propomos a abertura de espaços

*Artículo de revisión.

de discussão interdisciplinar, com o intuito de contribuir para o desenvolvimento de práticas sensíveis ao contexto e, assim, melhorar a qualidade de vida das mulheres.

Palavras-chave: gestação, mulher, atividade física, corpo, prática, saúde.

Abstract

Biomedical knowledge presents an intense intellectual production on physical activity in pregnant women. Considering two conceptual values, that of obstetrical medicine in the gestation process and that of pregnant women in the cultural context, we propose an integrative review presupposing the distinction between the concepts of Physical Activity and Body Practice. We aimed to verify in gestational attention how these perspectives are being used. Selecting 40 academic papers in the period between 2000-2024, we evaluated the predominance of research based on the Life and Health Sciences that expose the physical activity in the body of the pregnant woman tending to biomedical control. Finally, we propose the opening of spaces for interdisciplinary discussion, with the aim of contributing to the development of context-sensitive practices and thus improving the quality of life of women.

Keywords: pregnancy, women, physical activity, body, practice, health.

Resumen

El conocimiento biomédico presenta una intensa producción intelectual sobre actividad física en mujeres gestantes. Teniendo en cuenta dos valores conceptuales, el de la medicina obstetra en el proceso de gestación y el de la mujer gestante en el contexto cultural proponemos una revisión integrativa presuponiendo la distinción entre los conceptos de Actividad física y Práctica corporal. Seleccionando 40 trabajos académicos en el período entre 2000-2024 evaluamos el predominio de investigaciones fundamentadas en las Ciencias de la Vida y de la Salud que exponen la actividad física en el cuerpo de la gestante tendiendo al control biomédico. Por último, proponemos la apertura de espacios de discusión interdisciplinarios, con el fin de contribuir al desarrollo de prácticas sensibles al contexto y mejorar la calidad de vida de las mujeres.

Palabras clave: gestación, mujer, actividad física, cuerpo, práctica, salud.

Introdução

Um dos aspectos fundamentais da vida é a reprodução da espécie. No caso dos seres humanos, não é diferente, pois a mulher, para gerar um ser, necessita de nove meses de gestação intrauterina, podendo apresentar variações segundo as condições médicas e assistenciais relacionadas à sua saúde. Ao longo desses três trimestres de gestação, a mulher passa por mudanças drásticas nesse processo de nascimento de um ou mais filhos, que ocorrem em um período relativamente curto, considerando a intensidade das transformações envolvidas (Satyapriya, 2013).

Sempre repetida com uma norma institucional pela American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG, 2014), a recomendação da prática de atividade física na gestação normal é específica: a realização de atividades aeróbicas de caráter moderado volta-se para mulheres sem nenhum tipo de complicação, de forma regular, durante 150 minutos semanais, divididos em 30 minutos nos cinco dias da semana ou em exercícios menores de 10 minutos durante o dia.

De modo geral, do ponto de vista biomédico, verifica-se uma complexidade corporal a ser considerada no processo gestacional, especialmente relacionada aos sistemas cardiovascular, reprodutivo, urinário e ósseo, além das alterações na pele, na produção hormonal e na estabilidade emocional, que influenciam esse processo

(Cordero et al., 2012; Perales *et al.*, 2012). Como podem ocorrer diversos problemas durante a gestão, incluindo no momento do parto e no pós-parto, observa-se que, para o conhecimento médico, a intensa produção intelectual sobre atividades físicas em gestantes tem sido uma preocupação constante nos últimos anos, principalmente para prevenir doenças no processo de gravidez.

A atividade física é comumente relacionada a uma importante ação preventiva nas seguintes condições: aumento de peso (Bisson, 2015); alterações na postura corporal (Garshasbi e Faghieh Zadeh, 2005); modificações no sistema cardiorrespiratório (Finkelstein *et al.*, 2006, 2013); gasto energético (Fernandes e Takito, 2015); doenças típicas (Kumareswaran *et al.*, 2013; Sorensen e Williams, 2003); e alterações nos estados de animo (Torres *et al.*, 2010).

A atividade física durante a gestação está aqui definida menos como um tratamento e mais como uma atividade assistencial médica preventiva. No Brasil, com a implantação do Sistema Único de Saúde (SUS [Paim, 2009]), a gestante recebe assistência desde o pré-natal até o nascimento do bebê, o que tem sido uma referência para a prevenção, *promoção da saúde* e adesão das *mulheres* ao serviço pré-natal. Esses aspectos demonstram a qualidade da assistência prestada pelos serviços e profissionais de saúde, que certamente têm contribuído para reduzir os elevados *índices de mortalidade materna* e perinatal.

No contexto maior das ciências da saúde¹, para a educação física, importa fazer esta distinção conceitual: *atividade física*, definida como um “movimento corporal que produz gastos de energia acima dos níveis de repouso” (Brasil, 2012, p. 17), não traduz completamente nossa preocupação da assistência preventiva à gestante, pois, historicamente, o sentido da expressão “atividade física”, imersa na perspectiva higienista de começo do século 20, sempre esteve atrelado à prática médica para orientar as populações diante do avanço do conhecimento nas ciências biológicas e fisiológicas (Bracht, 2000). Além disso, *prática corporal*, entendida como as “[...] manifestações da cultura corporal de determinado grupo, e que carregam sentidos e significados que as pessoas lhes atribuem. Contemplam as vivências lúdicas e de organização cultural e operam de acordo com a lógica do acolhimento [...]” (Carvalho, 2007, p. 65), designa mais apropriadamente a gestante como uma pessoa inserida em um contexto social do ponto de vista cultural, psicológico e sociológico no processo gestacional. *Prática corporal*, assim, representa uma expressão de significado na educação física que relaciona cultura e sociedade ao movimento corporal humano (Lazzarotti Filho *et al.*, 2010).

Entendemos que essa distinção conceitual não ópera de forma abstrata, pelo contrário, ela vem se manifestar no interior do campo científico (Bourdieu, 1989, 2003), entendido como o lugar de disputas e legitimações teóricas para a aplicação do conhecimento. Portanto, no jogo do campo científico das ciências da saúde, há verdades compartilhadas de modo interdisciplinar, provenientes tanto das ciências da vida e das ciências da saúde quanto das ciências humanas.

Preocupamo-nos com o que ocorre dentro desse campo científico, pois, segundo a posição que distintos agentes (universidades, instituições de pesquisa, investigadores, profissionais da saúde) ocupam na estrutura das relações objetivas configuradas nesse campo, é aí que são orientadas as diferentes tomadas de posição (pontos de vista, intervenções científicas, lugares de publicação e os temas e objetos de conhecimento). Entendemos que, nesse contexto, interagem várias perspectivas teóricas que orientam as práticas de educação física na assistência gestacional. Por conseguinte, para os interesses aqui estabelecidos, perguntamos: como as perspectivas da atividade física e da prática corporal vêm sendo abordadas nas pesquisas sobre atenção gestacional no campo científico da saúde, especificamente no conhecimento que circula em bases de dados e revistas científicas reconhecidas?

¹Para a definição de ciências da saúde, adotamos, neste artigo, a classificação da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes), Brasil, que, no intuito de desenvolver atividades de avaliação, classifica 49 áreas em dois níveis: primeiro nível em colégios e segundo nível em grandes áreas. Nesse sentido, a área das ciências da saúde é inserida no grande colégio das ciências da vida e composta pelas seguintes áreas de conhecimento: educação física, enfermagem, farmácia, medicina I, II e III, nutrição, odontologia e saúde coletiva.

Metodología: a revisão integrativa como estratégia de pesquisa na saúde

Propomos a revisão integrativa (RI), um método de ordenamento e análise de pesquisas que tem por objetivo estabelecer o avanço investigativo que pesquisadores têm constituído sobre um tema em particular. Seus resultados auxiliam a geração de pesquisas por meio da detecção de lacunas teóricas e da consolidação de pensamento crítico, particularmente na área da saúde (Carvalho, 2007). Seguimos os princípios metodológicos da RI, contidos na proposta de Ganong (1987): 1) busca ou amostragem na literatura; 2) coleta de dados; 3) análise dos estudos incluídos; e 4) conclusão e discussão dos resultados.

Busca ou amostragem na literatura

Seguimos o rastreo da informação nas bases de dados SPORTDiscuss, ScienceDirect, PubMed, Web of Science, SpringerLink, Scopus e outras de livre acesso (como SciELO), classificando as pesquisas dentro de um recorte temporal que foi desde 2000 até 2016. A busca incluiu artigos em português, espanhol e inglês, de acordo com os seguintes descritores em ciências da saúde (DeCS):

- Português (gestação OU gravidez; AND atividade física OU prática corporal OU exercício físico);
- Espanhol (gestación O embarazo; Y actividad física O práctica corporal O ejercicio físico);
- Inglês (pregnant OR pregnancy; AND physical activity OR corporal practices OR exercise).

Coleta de dados

Inicialmente, foram destacados 120 estudos, dos quais foram selecionados os 40 mais relevantes. Esses estudos passaram pelo filtro de classificação específica que tinha como componente primário de análise tanto o título da pesquisa quanto a metodologia. Assim, para a seleção dos estudos de interesse desta revisão, foram excluídas pesquisas de revisão bibliográfica, sistemática, integrativa ou metanalítica, tendo em conta que o escopo era selecionar estudos de implementação/intervenção com as mulheres. Nessa fase, aplicou-se uma análise por meio de matrizes avaliativas, permitindo sistematizar os dados das pesquisas segundo diferentes categorias:

1. matriz preliminar (título de pesquisa, ano e cidade de publicação, tipo de pesquisa, método, número de participantes, nome da revista e nome da base de dados [Tabela 1]);
2. matriz de análise (tipo de pesquisa, definição dos sujeitos, objetivos de estudo, metodologia, método de análise, conclusões, discussão e principais contribuições para o conhecimento à pergunta norteadora [Tabela 2]).

Análise dos estudos incluídos

Nesta etapa, apresenta-se um texto integrativo construído diante das principais contribuições dos estudos analisados a partir das matrizes. Assim, foram valorizados os principais benefícios, aportes e recomendações que os diferentes autores destacaram nas suas pesquisas.

Autor principal/ano	Título	Lugar de publicación	Método	Tipo de pesquisa	Periódico/base de datos
Domingues e Barros (2007)	Atividade física de lazer entre as gestantes da coorte de nascimentos de Pelotas de 2004	São Paulo	Descritivo (estudo populacional) 4.471 gestantes	Quantitativo	Revista de Saúde Pública/SciELO
Perales <i>et al.</i> (2012)	Efectos de un programa de ejercicio físico supervisado sobre la estructura cardiaca durante la gestación. Ensaio clínico aleatorizado	Barcelona	Ensaio clínico aleatorizado 45 gestantes	Quantitativo	Progresos de Obstetricia y Ginecología/Science Direct
Magnoni <i>et al.</i> (2012)	O processo de construção de material educativo para a promoção da saúde da gestante	Ribeirão Preto	Pesquisa-ação estudo interdisciplinar	Qualitativa	Revista Latino-Americana de Enfermagem/DOAJ

Tabela 1. Matriz preliminar
Fonte. elaboração própria (2025).

Autor	Título	Objetivos do estudo/proceso metodológico	Conclusões
Domingues e Barros (2007)	Atividade física de lazer entre as gestantes da coorte de nascimentos de Pelotas de 2004	Descrever a duração, o tipo e a frequência da atividade física durante a gravidez e explorar seus fatores associados. Utilizou-se questionário, desenvolvido para o estudo, para verificar a atividade física de lazer. Os resultados foram obtidos por regressão de Poisson.	O estudo desenvolvido por Domingues (2007) no município de pelotas teve como objetivo principal conhecer o padrão de atividades físicas das gestantes descrevendo duração, tipo e frequência. Os resultados do estudo feito no município de pelotas de 4.471 mulheres mostraram que apenas 194 mães (4,3%) foram ativas durante toda a gestação, 6,5% durante o terceiro trimestre, 8,5 % no segundo trimestre e 10,4% no primeiro. Essa análise indica o baixo nível de atividade física e lazer nas gestantes brasileiras, embora as diretrizes recomendem sua participação e a prevalência de atividade física de lazer é baixa entre as grávidas brasileiras. A mulher ativa antes da gravidez indica um fator alto de atividade física durante a gestação. Assim, um comportamento ativo deve ser incentivado também entre as futuras mães. Os níveis decrescentes de atividade física durante os trimestres de gravidez, embora causados principalmente por razões biológicas, poderiam ser discutidos com agentes de saúde que fornecem assistência pré-natal e talvez a chave para promover níveis crescentes de atividade seja através do apoio social.

Tabela 1. Exemplo de matriz de análise
Fonte. elaboração própria (2025).

Resultados

Como já dissemos sobre institucionais da ACOG (2015), que recomenda a prática de atividade física na gestação devido aos benefícios que ela traz para a saúde nos aspectos fisiológicos, psicológicos e físicos; além disso, aconselha e motiva as mulheres sem nenhum tipo de complicação a praticar atividades físicas.

No entanto, indica que todas as gestantes devem realizar uma consulta e avaliação clínica completa por parte do médico ginecologista e obstetra. Assim, o profissional rejeitará ou aprovará sua participação dependendo da singularidade de cada mulher. Ainda, a ACOG (2015) propôs recomendações específicas e parâmetros enquanto o tipo de prática, intensidade, duração e percepção de esforço das atividades físicas realizadas pelas gestantes. Nesse sentido, propõe: praticar atividades de caráter aeróbico em intensidade moderada; com frequência de três a cinco vezes na semana; com duração aproximadamente de 40 minutos cada sessão; percepção do esforço até 13-14 na escala de Borg; com o acompanhamento permanente do profissional de educação física.

Estudos feitos no Brasil (Andrade *et al.*, 2010; Carvalhes *et al.*, 2013; Domingues e Barros, 2007) evidenciaram que as mulheres brasileiras apresentam níveis de atividade física muito baixa ao longo da gestação, agravando-se no terceiro trimestre gestacional (Tavares *et al.*, 2009). Essa inatividade é um fator preocupante, já que interfere nos parâmetros materno-fetais, afetando a qualidade de vida das mulheres e a saúde de seus filhos. Autores expressam que a presença de sedentarismo nas gestantes deve-se a fatores socioeconômicos e culturais (Barakat *et al.*, 2010; Tavares *et al.*, 2009; van Mulken *et al.*, 2016) e à ausência de incentivo à prática de atividade física pelos agentes públicos de saúde e em especial dos profissionais de educação física (Andrade *et al.*, 2010; Romero *et al.*, 2015).

No entanto, incrementou-se nos últimos anos o avanço científico derivado das pesquisas realizadas nas ciências da saúde na gestação. Uma grande quantidade dos estudos situa-se na perspectiva de atividade física, gerando uma importante base de conhecimentos sobre a sua função no corpo da gestante. Esses estudos ressaltam que a prática de atividade física ameniza, diminui, alivia e/ou controla alguns desconfortos maternos (Cordero *et al.*, 2012; Martins *et al.*, 2016; Ramírez-Vélez *et al.*, 2011), não tendo impacto negativo no desenvolvimento fetal (Van Mulken, *et al.*, 2016); além disso, não interfere nos tempos das etapas do parto (Barakat *et al.*, 2005) e conduz à melhora da qualidade de vida da mulher por meio da promoção de estilos de vida mais ativos (Martins *et al.*, 2016; Segato *et al.*, 2009).

Assim, diversos autores recomendam a prática de atividade física na gestação pelos efeitos positivos que ela aporta à mulher. Sua relevância é justificada pela necessidade de “que as mulheres saibam da importância da prática regular da atividade física, dos cuidados à sua saúde mental e a inclusão e manutenção de hábitos saudáveis para que possam ter uma gravidez tranquila e um pós-parto sem complicações” (Silva e Cavalcante Neto, 2015, p. 120).

Atividade física: saúde da gestante

Na presente RI, identificaram-se efeitos específicos da atividade física no interior do corpo da gestante ao longo dos nove meses, os quais são apresentados nos tópicos a seguir.

Sobrepeso e diabetes *mellitus* gestacional

Com o avanço da gestação, o ganho de peso da mulher torna-se evidente pelo crescimento e aumento do peso do feto. As mulheres incrementam entre 9 e 12 kg durante a gravidez, variando conforme as características morfológicas individuais e os níveis de atividade física (Serrano e García, 2009). No entanto, esse acréscimo de peso também resulta de outros fatores além do crescimento fetal, entre eles o aumento do volume das mamas (Mann *et al.*, 2008) e condições prévias ou desenvolvidas durante a gestação, como obesidade ou sobrepeso (Bisson, 2015; Kinnunen *et al.*, 2007).

O sobrepeso e/ou obesidade antes e durante a gestação pode ocasionar complicações sérias na saúde materno-fetal, desenvolvendo doenças como diabetes mellitus gestacional (DMG), fato que não excluem mulheres que não têm sobrepeso (Reece, 2008 & Cordero *et al.*). A DMG é produzida pela alteração dos hidratos de carbono, resultando em hiperglicemia. “Sua fisiopatologia é explicada pela elevação de hormônios

contra-reguladores da insulina, pelo estresse fisiológico imposto pela gravidez e a fatores predeterminantes (genéticos ou ambientais)” (Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, 2008, p. 471).

Uma das pesquisas efetuadas em torno da DMG e do sobrepeso foi a de Cordero *et al.* (2012), que realizou um programa de atividade física com 55 mulheres (25 no grupo exercício e 30 no grupo controle). As sessões de atividades físicas se realizaram três vezes por semana, tanto em ambientes terrestres como aquáticos, objetivando conhecer a eficácia do programa de atividade física no controle de aumento de peso e de DMG das participantes. Do grupo de exercícios, nenhuma mulher apresentou DMG em comparação com o grupo controle que apresentou duas. O programa teve influência no controle de ganância de peso materno e atuou como fator de prevenção da DMG.

Autores como Barakat *et al.* (2013) e Kumareswaran *et al.* (2013) recomendam a prática de atividades físicas para tratar a DMG. Tendo em conta as alterações metabólicas no organismo da mulher, o exercício pode ajudar na redução e controle da glicemia e assim evitar os desfechos adversos da DMG como infecções urinárias, pré-eclâmpsia, cetoacidose diabética e macrosomia fetal.

Modificações posturais

Alterações na seção inferior da coluna vertebral podem gerar dor. Essa complicação conhecida como “lombalgia” é causada pela concentração de peso na parte superior das pélvis devido ao aumento da circunferência abdominal pelo crescimento fetal e pelo aumento das mamas. A lombalgia ocasiona um deslocamento do centro de gravidade que vai aumentando especialmente no último trimestre gestacional, afetando as atividades cotidianas e a qualidade de vida da mulher (Da Rosa *et al.*, 2012; dos Santos e Gallo, 2010; Ramirez e Correa, 2015).

Os pesquisadores Garshasbi e Faghieh (2005) fizeram um estudo randomizado com o objetivo de conhecer os efeitos do exercício físico sobre a intensidade da dor lombar em 107 mulheres que se encontravam entre as semanas 17 e 22 da gestação. As mulheres participaram de um programa de atividade física controlado, três vezes por semana em um tempo de 12 semanas. Seus resultados evidenciaram diminuição na intensidade da dor das participantes, em comparação com o grupo controle. Assim, a atividade física se converte em uma estratégia para minimizar a dor lombar nas gestantes, já que atua na tonificação dos músculos que estão envolvidos na postura corporal e melhora a flexibilidade no dorso e dos membros inferiores (Mann *et al.*, 2008).

Modificações cardiovasculares e pulmonares

O coração e a circulação desde as primeiras semanas da gestação apresentam adaptações fisiológicas. Desde aspectos funcionais, a mulher gestante produz aumento de 30% a 59% no volume sanguíneo. Esse incremento acompanha-se do aumento de gasto cardíaco (Q [quantidade de sangue que os ventrículos impulsionam cada minuto]). Esse incremento também pode ser causado pelo aumento do peso materno, pelas modificações na frequência cardíaca, pela distensibilidade arterial aumentada, pelo aumento do volume líquido extracelular, bem como pela diminuição da pressão arterial entre as semanas 16 e 20 e pelo aumento a partir da semana 22 (Ramirez e Correa, 2015).

As modificações pulmonares incluem alterações nas capacidades, volumes e ventilação pulmonar, causadas pelos efeitos hormonais (progesterona, cortisona e relaxina) e por modificações mecânicas e anatômicas. O aumento do tamanho do útero materno provoca o deslocamento diafragmático para cima (elevação) de aproximadamente 4 cm, causando redução nos volumes pulmonares, elevando o volume respiratório e a captação de O₂ por minuto (Ramirez e Correa, 2015).

Diante das alterações acima descritas, os profissionais recomendam as práticas de atividade física de

caráter aeróbico para as gestantes (Barakat e Stirling, 2008; Valderrama *et al.*, 2012), pelos efeitos que ela traz ao organismo, já que melhora a capacidade pulmonar, a circulação sanguínea, tonifica a musculatura, reduz a pressão arterial e evita a morbididade materno-fetal (Aguilar *et al.*, 2016). Também traz melhoras a pressão sanguínea após o término da gestação (Carpenter *et al.*, 2015).

Dentro das práticas mais comuns para as gestantes, encontram-se as atividades aquáticas, as caminhadas (Dias *et al.*, 2014; Poudevigne e Connor, 2005; Ramírez-Vélez *et al.*, 2011), o yoga e a massagem (Field *et al.*, 2012; Hoga e Reberte, 2006; Satyapriya, 2013). As práticas aquáticas por suas características físicas são as mais recomendadas para as gestantes, pois o meio em que são realizadas se opõe à força da gravidade pela força da flutuação, diminuindo o peso da mulher, o que facilita a amplitude nos movimentos, além de evitar a sobrecarga nas articulações e os impactos no ventre (Aguilar *et al.*, 2016).

Torres-Luque *et al.* (2012) realizaram uma avaliação dos efeitos de um programa de atividade física no meio aquático sobre os parâmetros antropométricos e funcionais de 15 gestantes que se encontravam com mais de 12 semanas de gestação. O seguimento do programa identificou que a atividade física nesse meio contribui para a manutenção dos parâmetros antropométricos e evita a queda dos parâmetros funcionais. Outros estudos desenvolvidos em ambientes aquáticos evidenciam seus efeitos, por exemplo: aumento na força muscular respiratória (Alcântara *et al.*, 2012), redução na pressão arterial (Coelho e Polito, 2009; Finkelstein *et al.*, 2013) e redução na frequência cardíaca (Bacchi *et al.*, 2011; Dias, Araújo, *et al.*, 2014).

Os ambientes aquáticos, além de contribuir para os parâmetros fisiológicos maternos, ajudam na preparação para o parto mediante exercícios específicos da musculatura torácica, pélvica e controle corporal (Aguilar *et al.*, 2016). Também têm benefícios nos aspectos psicológicos, já que oferecem às mulheres aspectos positivos no estado de ânimo que interferem no controle dos níveis de depressão, fadiga e tensão (Torres *et al.*, 2010), melhorando a qualidade de vida da mulher (Cuesta e González, 2010).

Prática corporal: uma alternativa para a promoção da saúde da gestante

Partindo da pergunta: o conceito “prática corporal” representa a gestante inserida no contexto cultural? No que se refere especificamente às práticas corporais com gestantes, as investigações e intervenções têm possibilitado o aprofundamento dos conhecimentos, destacando os subsídios significativos que essas práticas oferecem às mulheres. Ressalta-se a pesquisa de Doran e Hornibrook (2013), que, por meio de uma abordagem qualitativa exploratória com o yoga e discussões facilitadas em grupos pré-natal e pós-parto, teve como objetivo conhecer as experiências das mulheres participantes nos encontros de yoga.

Esses pesquisadores identificaram como o yoga pode trazer benefícios durante a gestação e o período pós-parto, nos seguintes tópicos: 1) trajetória da gestação ao parto, preparação para o nascimento, conexão com o bebê e compartilhamento de histórias de nascimento; 2) espaço seguro feminino; 3) observação e aprendizado da maternidade; 4) construção de saúde mental, bem-estar e conexões maternas. Os autores reconheceram a prática de yoga como meio de discussão e crescimento pessoal, ambiente de apoio e aprendizagem entre as mães e de crescimento do vínculo mãe-filho.

Outra pesquisa focada no yoga foi desenvolvida por Satyapriya *et al.* (2013), estudando a influência que tem sobre diferentes aspectos psicológicos na gestante. Assim, os autores concluíram que a diminuição dos níveis de ansiedade e depressão poderia contribuir para um disfrute mais significativo da experiência da gestação. Além do mais, o yoga é reconhecido pelos médicos obstetras, sendo ensinado atualmente em centros médicos ao redor do mundo.

Hoga e Reberte (2006) enfatizaram a preocupação pela experiência pessoal da mulher. A partir de uma metodologia de pesquisa-ação, os participantes do estudo (mulheres e parceiros) tiveram a oportunidade de expressar suas necessidades de aprendizado em relação ao emprego de técnicas corporais como massagem,

identificação de segmentos corporais tensos, balanceio pélvico, técnica de contração de todos os segmentos corporais e técnicas de respiração torácica e abdominal, durante diferentes sessões grupais. Com base nas experiências narradas pelo grupo participante, os pesquisadores concluem como essa abordagem corporal promove na gestação o alívio aos desconfortos, a participação ativa nas sessões, o autocuidado de seus integrantes e o envolvimento entre os casais.

Segundo Delgado *et al.* (2024), as práticas corporais são intervenções orientadas pela integralidade no cuidado em saúde por meio das ações terapêuticas e dos diálogos, revelando autênticos encontros e interesses de compreensão e construção de si mesmo e do outro.

Qualidade de vida nas gestantes

Na perspectiva de saúde pública, o conceito de qualidade de vida tem muita importância nos processos de bem-estar das gestantes. Segundo Martín (2015), a atividade física traz muitos benefícios físicos e psicológicos. Nesse sentido, na abordagem humanista desenvolvida no estudo por meio do conceito de prática corporal, propõe-se uma integração de três dimensões: atividade física, educação e emoções, com o objetivo de promover uma vida de qualidade significativa. Para as gestantes, isso significa viver a experiência da gestação de maneira plena, em que cada aspecto da sua saúde e bem-estar é considerado e respeitado. A humanização do cuidado gestacional, com a inclusão de práticas que valorizem o corpo, a mente e o espírito, permite que as mulheres vivenciem essa fase da vida de forma integral e enriquecedora, contribuindo para a construção de uma vida de qualidade que perdura para além do período gestacional (Delgado *et al.*, 2024).

Conclusões

Diante do delineamento de conhecimento apresentado nesta RI, pode-se observar a importância de estudos que abranjam as contribuições dos usos e sentidos dos conceitos “atividade física” e “prática corporal”. Destacamos o sentido de atividade física como prática segura e necessária para as mulheres antes, durante e depois de seu processo de gestação. Essa prática de atenção gestacional promove estilos de vida mais ativos e saudáveis para as mulheres e seus filhos. No entanto, deve ser realizada com algumas precauções e orientações fornecidas pelos profissionais da saúde, já que exercícios ou práticas ausentes de uma adequada supervisão podem comprometer a saúde do filho e da mãe. Por fim, sugere-se seguir as recomendações da ACOG (2015), em que melhores resultados são obtidos com atividades físicas de tipo aeróbico (caminhadas, hidroginástica) em intensidade moderada.

No que se refere ao uso e ao sentido de prática corporal, observa-se, em pesquisas orientadas por metodologias qualitativas e/o mistas (Delgado *et al.*, 2024), um olhar mais amplo sobre a gestação, que ressignifica o papel da gestante em relação ao seu contexto sociocultural. Assim, são destacados benefícios como relaxamento, tranquilidade, alívio da tensão e autocuidado, todos inseridos em um contexto de integração social e envolvimento entre os casais. Essas atividades são entendidas como estratégias voltadas a uma compreensão alternativa da gestante, pois buscam levá-la a se perceber consigo mesma e com o meio social em que vive, e, a partir daí, adotar hábitos de vida mais conscientes. Dentro desse escopo social de vida, criam-se perspectivas de relação com o próprio corpo e com a criança mesmo antes do nascimento. Nessas práticas, são predominantes o yoga, as massagens corporais e outras práticas corporais leves.

Por fim, questionamos a forma como os profissionais das ciências da saúde e, especialmente, os educadores físicos como agentes engajados no campo vêm concebendo a gestação estritamente de um ponto de vista “biologizante”. Como verificamos, o dilema conceitual entre atividade física e prática corporal quando assim inserido no campo científico da saúde representam perspectivas conceituais que poderiam ampliar a visão dos agentes que disputam legitimações teóricas no campo da saúde.

O entendimento da importância social, cultural e biológica da gestação, a qual oferece um ambiente

necesário para o surgimento da vida e da reprodução humana, faz nos questionar o predomínio desses valores biomédicos no campo científico. Nesse sentido, sugerimos duas reflexões necessárias a serem consideradas em futuras problematizações e pesquisas.

O predomínio do ponto de vista “biologizante” gera um conceito de saúde neutro, na medida em que objetiva o corpo da mãe e do filho por meio da influência do campo científico das ciências da vida no controle estrito de variáveis fisiológicas, morfológicas e psicológicas. Nesse sentido, a gestação vem sendo reduzida a uma quantificação no estabelecimento de parâmetros “normais”, fato que vem a colocar um conceito de saúde afastado das implicações pessoais e socioculturais das mulheres, e, por conseguinte, um olhar reduzido dessa importante etapa da vida da mulher. Mesmo que consideremos o conhecimento proveniente do conceito de atividade física como importante no intuito de orientar algum programa de atenção gestacional com mães gestantes, questionamos a menor produção de conhecimento na perspectiva das práticas corporais (Delgado e Munoz, 2024).

No contexto específico da educação física — especialmente considerando a predominância do ideal de neutralidade científica como já discutido em outro trabalho sobre a necessidade de diálogo com as ciências humanas (Puttini et al., 2016) —, essa distinção conceitual poderia contribuir para o desenvolvimento ético de práticas sensíveis ao contexto da gestante. A própria noção de prática corporal se encontra mais próxima dessas nossas preocupações.

Referencias

- Aguilar, M., Rodríguez, R., Sánchez, J., Sánchez, A., Baena, L., & López, G. (2016). Influencia del programa SWEP (study water exercise pregnant) en los resultados perinatales: Protocolo de estudio. *Nutrición Hospitalaria*, 33(1), 162–176. <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/5237.pdf>
- Alcântara, N., Jardim, S., Victorino, D., & Lima, V. (2012). Influência da hidroterapia nas variáveis cardiorrespiratórias na gestação. *Revista Neurociências*, 20(3), 372–378.
- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2015). Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. Committee opinion no. 650. In *Obstetrics and Gynecology* (6; Vol. 126, pp. e135–e142).
- American College of Sports Medicine. (2014). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Wolters Kluwer.
- Andrade, E. D. S., Oliveira, G. de, Medeiros, D., Santos, M. L. dos, Ghelfi, A., & Matos, G. (2010). Percepção de sedentarismo e fatores associados em adolescentes grávidas no município de coari, estado do Amazonas, Brasil. *Revista Pan-Amazônica de Saúde*, 1(4), 35–41. <https://doi.org/10.5123/S2176-62232010000400006>
- Bacchi, M., Cordero, Y., Peláez, M., López, C., & Barakat, R. (2011). Efecto sobre la frecuencia cardiaca del ejercicio en tierra/agua en embarazadas en el tercer trimestre de gestación: Un estudio comparativo. *Revista Calidad de Vida*, 3(6), 59–67.
- Barakat, R., Alonso, G., & Rojo, J. (2005). Ejercicio físico durante el embarazo y su relación con los tiempos de las etapas del parto. *Progresos de Obstetricia y Ginecología*, 48(2), 61–68. [https://doi.org/10.1016/S0304-5013\(05\)72358-X](https://doi.org/10.1016/S0304-5013(05)72358-X)
- Barakat, R., Cordero, Y., Rodríguez, G., Robert, J., & Zakyntthinaki, M. (2010). Actividad física durante embarazo, su relación con la edad gestacional materna y el peso de nacimiento. *Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 6(20), 205–217. <https://doi.org/10.5232/ricyde2010.02003>
- Barakat, R., Peláez, M., López, C., Lucia, A., & Ruiz, J. (2013). Exercise during pregnancy and gestational diabetes-related adverse effects: A randomized controlled trial. *British Journal of Sports Medicine*, 47(10), 630–636. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091788>
- Barakat, R., & Stirling, J. (2008). Influencia del ejercicio físico aeróbico durante el embarazo en los niveles de hemoglobina y de hierro maternos. *Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 4, 14–28.

- Bisson, M., Alméras, N., Dufresne, S. S., Robitaille, J., Rhéaume, C., & Bujold, E. (2015). A 12-week exercise program for pregnant women with obesity to improve physical activity levels: An open randomised preliminary study. *PLoS ONE*, 10(9), e0137742. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0137742>
- Bourdieu, P. (1989). *O poder simbólico*. Difel.
- Bourdieu, P. (2003). *Usos sociais da ciência: Por uma sociologia clínica do campo científico*. Unesp.
- Bracht, V. (2000). Educação física & ciência: Cenas de um casamento (in) feliz. *Revista Brasileira de Ciências Do Esporte*, 22(1).
- Brasil. Ministério da Saúde. (2012). *Glossário temático: Promoção da saúde*. Ministério da Saúde. https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario_tematico_promocao_saude.pdf
- Carpenter, R. E., Emery, S. J., Uzun, O., D'Silva, L. A., & Lewis, M. J. (2015). Influence of antenatal physical exercise on haemodynamics in pregnant women: A flexible randomisation approach. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 15, 186. <https://doi.org/10.1186/s12884-015-0620-2>
- Carvalhes, M., Martiniano, A., Barreto, M., Takito, M., & D'Aquino, M. (2013). Atividade física em gestantes assistidas na atenção primária à saúde. *Revista de Saúde Pública*, 47(5), 958–967. <https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2013047004689>
- Carvalho, Y. M. (2007). Práticas corporais e comunidade: Um projeto de educação física no centro de saúde escola samuel b. pessoa. In A. Fraga & F. Wachs (Eds.), *Educação física e saúde coletiva: Políticas de formação e perspectivas de intervenção* (p. 133). Editora da Universidade Federal de Minas Gerais.
- Coelho, B., & Polito, M. (2009). Efeito agudo de uma sessão de hidroginástica sobre a resposta da pressão arterial em gestantes não hipertensas. *Rev SOCERJ*, 22(2), 75–79.
- Cordero, Y., Peláez, M., Miguel, M. de, Perales, M., & Barakat, R. (2012). ¿Puede el ejercicio físico moderado durante el embarazo actuar como un factor de prevención de la diabetes gestacional? *Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 8(27), 3–19. <https://doi.org/10.5232/ricyde2012.02701>
- Cuesta, A. I., & González, M. (2010). Calidad de vida relacionada con la salud tras un programa comunitario de hidrocinesiterapia para embarazadas. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*, 13(1), 22–28. <https://doi.org/10.1016/j.rifk.2010.03.003>
- Da Rosa, P., Sperandio, F., Sacomori, C., & Cardoso, F. (2012). Análisis de las actividades ocupacionales en gestantes con dolor lumbar de brasil. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 12(48), 635–647.
- De Souza Andrade, E., Oliveira, G. de, Lima Medeiros, D. de, Lasmar dos Santos, M., Ghelfi, A., & Rocha Matos, S. (2010). Percepção de sedentarismo e fatores associados em adolescentes grávidas no município de coari, estado do Amazonas, brasil. *Revista Pan-Amazônica de Saúde*, 1(4), 35–41. <https://doi.org/10.5123/S2176-62232010000400006>
- Delgado, S. B., Serapião, A. B. S., & Muñoz, J. A. J. (2024). Práticas corporais e saúde móvel: Refletindo sobre uma experiência com mulheres gestantes. *Retos*, 53, 316–322.
- Dias, M., Alves Araújo, J., Oliveira Lima, S., & Cunha Oliveira, C. C. da. (2014). Comportamento da frequência cardíaca de gestantes praticantes de hidroginástica. *Ciência, Cuidado e Saúde*, 13(1), 145–151. <https://doi.org/10.4025/cienccuidsaude.v13i1.15285>
- Dias, M., Araújo, J., Lima, S., & Oliveira, C. (2014). Heart rate behavior in pregnant women participating in water aerobics. *Ciência, Cuidado e Saúde*, 13(1), 145–151. <https://doi.org/10.4025/cienccuidsaude.v13i1.15285>
- Domingues, M., & Barros, A. (2007). Atividade física de lazer entre as gestantes da coorte de nascimentos de pelotas de 2004. *Revista de Saúde Pública*, 41(2), 173–180. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102007000200002>
- Dos Santos, M., & Gallo, A. P. (2010). Lombalgia gestacional: Prevalência e características de um programa pré-natal. *Arquivos Brasileiros de Ciências Da Saúde*, 35(3), 174–179.
- Fernandes, R. M., & Takito, M. (2015). Comparison of predictive equations for energy expenditure in pregnant women at rest and during exercise. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*,

- 17(6), 713–721. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2015v17n6p713>
- Field, T., Diego, M., Hernandez-Reif, M., Medina, L., Delgado, J., & Hernandez, A. (2012). Yoga and massage therapy reduces prenatal depression and prematurity. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 16(2), 204–209. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2011.08.002>
- Finkelstein, I., Bgeginski, R., Tartaruga, M. P., Alberton, C. L., & Kruehl, L. F. M. (2006). Comportamento da frequência cardíaca e da pressão arterial, ao longo da gestação, com treinamento no meio líquido. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 12(6), 376–380. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922006000600015>
- Finkelstein, I., Figueiredo, P., Alberton, C., Bgeginski, R., Stein, R., & Kruehl, L. (2013). Cardiorespiratory responses during and after water exercise in pregnant and non-pregnant women. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, 33(12), 388–394.
- Ganong, L. H. (1987). Integrative reviews of nursing research. *Research in Nursing and Health*, 10(1), 1–11.
- Garshasbi, A., & Faghieh Zadeh, S. (2005). The effect of exercise on the intensity of low back pain in pregnant women. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 88(3), 271–275. <https://doi.org/10.1016/j.ijgo.2004.12.001>
- Hoga, L., & Reborte, L. (2006). Técnicas corporais em grupo de gestantes: A experiência dos participantes. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 59(3), 308–313. <https://doi.org/10.1590/S0034-71672006000300011>
- Kinnunen, T. I., Pasanen, M., Aittasalo, M., Fogelholm, M., Weiderpass, E., & Luoto, R. (2007). Preventing excessive weight gain during pregnancy: A controlled trial in primary health care. *European Journal of Clinical Nutrition*, 61(7), 884–891. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1602602>
- Kumareswaran, K., Elleri, D., Allen, J. M., Caldwell, K., Westgate, K., Brage, S., Raymond-Barker, P., Nodale, M., Wilinska, M. E., Amiel, S. A., Hovorka, R., & Murphy, H. R. (2013). Physical activity energy expenditure and glucose control in pregnant women with type 1 diabetes: Is 30 minutes of daily exercise enough? *Diabetes Care*, 36(5), 1095–1101. <https://doi.org/10.2337/dc12-1567>
- Lazzarotti Filho, A., Silva, A. M., Antunes, P. C. de, Silva, A. P. S. da, & Leite, J. O. (2010). O termo prática corporal na literatura científica brasileira e sua repercussão no campo da educação física. *Movimento*, 16(1), 11–29.
- Magnoni, L., Hoga, L., & Gomes, A. (2012). O processo de construção de material educativo para a promoção da saúde da gestante. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 20(1), 1–8.
- Mann, L., Kleinpaul, J., Teixeira, C., & Konopka, C. (2008). Dor lombo-pélvica e exercício físico durante a gestação. *Fisioterapia Em Movimento*, 21(2), 99–105.
- Martín, A. (2015). Benefícios do exercício físico durante a gravidez na condição física materna. *Retos*, 59, 286–304. <https://doi.org/10.47197/retos.v59.105313>
- Martins, A., De Sousa, Z., Da Silva Junior, G., Liberato Filho, G., Saintrain, M., Caldas, J., Andrade, R., & Freitoza, J. (2016). Tecnologia educativa: Adesão da gestante ao exercício físico para controle da pressão arterial. *Atas CIAIQ2016*, 2, 135–144.
- Paim, J. (2009). *O que é o SUS*. Editora FIOCRUZ.
- Perales, M., Luaces, M., Barriopedro, M. I., Montejo, R., & Barakat, R. (2012). Efectos de un programa de ejercicio físico supervisado sobre la estructura cardíaca durante la gestación: Ensayo clínico aleatorizado. *Progresos de Obstetricia y Ginecología*, 55(5), 209–215. <https://doi.org/10.1016/j.pog.2012.01.006>
- Poudevigne, M. S., & O'Connor, P. J. (2005). Physical activity and mood during pregnancy. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37(8), 1374–1380. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000174907.27818.ff>
- Puttini, R., Dri Manfiolete, L., Jimenez, J., Silverio da Silva, C., Higa, C., Martins Bersi, R., & Guimarães, A. B. (2016). Humanity in the field of motricity human. *Motricidade*, 12(3), 2–5.
- Ramirez, R., & Correa, J. E. (2015). *Resultados maternos y fetales de la actividad física durante el embarazo*. <https://doi.org/10.7476/9789587386059>
- Ramírez-Vélez, R., Aguilar de Plata, A. C., Escudero, M. M., Echeverry, I., Ortega, J. G., Salazar, B., Rey, J. J., Hormiga, C., & López-Jaramillo, P. (2011). Influence of regular aerobic exercise on endothelium-dependent vasodilation and cardiorespiratory fitness in pregnant women. *Journal of Obstetrics and*

- Gynaecology Research*, 37(11), 1601–1608. <https://doi.org/10.1111/j.1447-0756.2011.01582.x>
- Reece, E. A. (2008). Perspectives on obesity, pregnancy, and birth outcomes in the united states: The scope of the problem. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 198(1), 23–27. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2007.06.076>
- Romero, S., Kurashima, C., Romero, A., & Takito, M. (2015). A influência dos profissionais de saúde sobre a prática de atividade física no lazer em gestantes. *Pensar a Prática*, 18(3), 584–599. <https://doi.org/10.5216/rpp.v18i3.33741>
- Satyapriya, M., Nagarathna, R., Padmalatha, V., & Nagendra, H. (2013). Effect of integrated yoga on anxiety, depression and well-being in normal pregnancy. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 19, 230–236. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2013.06.003>
- Segato, L., Andrade, A., Vasconcellos, D. I. C., Matias, T. S., & Rolim, M. K. S. B. (2009). Ocorrência e controle do estresse em gestantes sedentárias e fisicamente ativas. *Revista Da Educação Física/UEM*, 20(1), 121–129. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v20i1.6062>
- Serrano, V., & García, O. (2009). Entrenamiento personal para mujeres embarazadas: Una solución para optimizar los beneficios del ejercicio físico. *Kronos*, 8(16), 5–14.
- Silva, K., & Cavalcante Neto, J. (2015). Fatores associados ao transtorno mental comum e níveis de atividade física em gestantes. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 23(2), 113–122.
- Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia. (2008). Diabetes mellitus gestacional. *Revista Da Associação Médica Brasileira*, 477–480.
- Sorensen, T., & Williams, M. (2003). Recreational physical activity during pregnancy and risk of pre-eclampsia. *Hypertension*, 41(6), 1273–1280. <https://doi.org/10.1161/01.HYP.0000072270.82815.91>
- Tavares, M., Mendonça, M., & Rocha, R. (2009). Práticas em saúde no contexto de reorientação da atenção primária no estado do rio de janeiro, brasil, na visão das usuárias e dos profissionais de saúde. *Cadernos de Saúde Pública*, 25(5), 1054–1062. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2009000500012>
- Torres, G., Torres, L., Zagalaz, L., & Villaverde, C. (2010). Empleo del POMS durante un programa de actividad física en el medio acuático para mujeres embarazadas. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 10(1), 37–46.
- Torres-Luque, G., Torres-Luque, L., García-Chacón, S., & Villaverde-Gutiérrez, C. (2012). Seguimiento de un programa de actividad física en el medio acuático para mujeres embarazadas. *Kronos*, 11(2), 84–92.
- Valderrama, Y. F., Robledo, A. F., & Ramírez, R. (2012). Ensayo clínico controlado de la influencia del entrenamiento aeróbico en la tolerancia al ejercicio y los síntomas depresivos en primigestantes colombianas. *Progresos de Obstetricia y Ginecología*, 55(8), 385–392. <https://doi.org/10.1016/j.pog.2012.03.010>
- Van Mulken, M. R. H., McAllister, M., & Lowe, J. B. (2016). The stigmatisation of pregnancy: Societal influences on pregnant women's physical activity behaviour. *Culture, Health & Sexuality*, 18(8), 921–935. <https://doi.org/10.1080/13691058.2016.1148199>