

Influência dos exercícios físicos na autoestima da gestante: revisão



Leticia Araújo de Sousa Varão¹, Laurianne Bezerra da Silva¹ e Greice Lanna Sampaio do Nascimento²

RESUMO

Submissão: 03/12/2024

Aceite: 06/12/2024

Publicação: 30/12/2024

Panorama: A gravidez traz mudanças físicas e emocionais significativas, especialmente para mulheres preocupadas com a aparência, em um contexto que valoriza a imagem corporal e os padrões estéticos, impactando as relações sociais. **Objetivo:** Analisar a influência da prática de exercício físico na promoção da autoestima durante a gestação. **Método:** Revisão integrativa, com 34 documentos inicialmente identificados, dos quais 15 foram selecionados por estarem mais alinhados ao objetivo do estudo. **Resultados:** A prática de exercícios físicos desempenha um papel fundamental na autoestima das gestantes, trazendo benefícios para a saúde física e o desenvolvimento saudável da gestação. **Conclusão:** A atividade física está diretamente relacionada à autoaceitação e autoestima das gestantes, e, com a orientação adequada, elas entendem melhor as transformações e vantagens que essa prática proporciona.

ABSTRACT

Background: Pregnancy brings significant physical and emotional changes, especially for women concerned about their appearance, in a context that values body image and aesthetic standards, impacting social relationships. **Aims:** To analyze the influence of physical exercise in promoting self-esteem during pregnancy. **Method:** Integrative review, with 34 documents initially identified, of which 15 were selected because they were more aligned with the objective of the study. **Results:** Physical exercise plays a fundamental role in the self-esteem of pregnant women, bringing benefits to physical health and the healthy development of pregnancy. **Conclusion:** Physical activity is directly related to self-acceptance and self-esteem of pregnant women, and, with adequate guidance, they better understand the transformations and advantages that this practice provides.

¹ Discente de Fisioterapia na Fac. Ed. São Francisco, FAESF, Pedreiras, MA. 111leticiasousa111@gmail.com
² Mestre Docente de Fisioterapia na Faculdade de Educação São Francisco, FAESF em Pedreiras, MA

INTRODUÇÃO

A gestação é um período importante e marcante na vida de toda mulher, e traz consigo importantes mudanças de caráter físico e emocional. Durante a gestação, o organismo feminino passa por adaptações fisiológicas fundamentais, desde a concepção até o momento do parto, envolvendo ajustes em diversos sistemas. Essas transformações sejam elas de ordem biológica, psicológica ou social, exercem impacto significativo na saúde tanto física quanto mental das grávidas, influenciando diretamente no bem-estar do bebê. Assim, destaca-se que ao longo desse período ocorrem variações na silhueta e no peso da mulher de maneira rápida e perceptível, além de significativas mudanças na saúde mental da gestante que necessitam lidar com as alterações hormonais e de vida que esta fase traz¹.

Deste modo, evidencia-se que a autoestima é compreendida como a maneira como a pessoa se vê, baseada na forma como avalia a si mesma de forma positiva ou negativa em relação às suas ações, pensamentos e visão de futuro. Ter autoestima elevada estar relacionado a uma visão mais positiva, o que ajuda a lidar melhor com os eventos e emoções negativas ao passo que ter baixa autoestima é sentir exatamente o oposto, o que prejudica a segurança e a confiança em si mesmo. Assim salienta-se que a autoestima refere-se à qualidade de vida e ao contentamento do indivíduo com sua própria identidade, ou seja, alguém que possui autoconfiança e se valoriza².

Nessa perspectiva, cabe enfatizar que a prática de exercício físico consiste em uma rotina sistemática e repetitiva, com ritmo e duração definidos. Geralmente, é conduzida por metas específicas, ou seja, busca alcançar um resultado determinado ou melhorar a condição corporal. Assim, realizar caminhadas ativas diariamente, aderir a um programa de reabilitação física ou praticar esportes regularmente são exemplos de exercícios físicos. É evidente que toda atividade física constitui um exercício. Em termos de impacto na saúde, os exercícios físicos tendem a ser mais benéficos do que simples atividades físicas, já que estas não são voltadas para esse propósito. Por exemplo, ao varrer uma calçada, o objetivo é apenas limpar e a ação pode ser concluída em 5 ou 10 minutos³.

Ademais, o exercício físico tem um papel fundamental na saúde materno-infantil. Há evidência de que participar de atividades físicas recreativas durante a gravidez está ligado a melhores resultados de saúde tanto para a mãe quanto para o bebê⁴. Visto que, tal prática está ligada diretamente à autoestima da mulher em se sentir bem com o seu próprio corpo. Diante do que foi exposto, evidencia-se a importância da temática abordada para a construção de conhecimento acerca da saúde e bem-

estar da mulher. Desse modo, o presente estudo apresenta a seguinte questão norteadora: Qual a influência da prática de exercícios físicos na promoção da autoestima da mulher no período gestacional?

Torna-se imperioso destacar que este estudo trata-se de uma revisão literária integrativa, que apresenta uma abordagem que sintetiza os resultados de um trabalho realizado sobre um tema específico. Apesar de suas características distintas, esse tipo de pesquisa adere rigorosamente às normas necessárias para a produção de conhecimento científico, sempre direcionando seus esforços para atender aos objetivos que foram previamente definidos⁵.

Desse modo, compreende-se que o período gestacional é marcado por diversas mudanças nos mais variados aspectos da vida de uma mulher, nesse sentido é incitante a investigação acerca dos benefícios dos exercícios durante a gestação não apenas do ponto de vista físico, mas também do psicossocial³. Ademais, este trabalho justificou-se pela relevância da temática abordada para a construção do conhecimento sobre um período tão desafiador na vida da mulher: a gravidez. Além disso, busca-se contribuir de maneira positiva para a comunidade acadêmica que visa investigar aspectos voltados à saúde física e mental da mulher. Assim, destaca-se que o objetivo principal deste trabalho é analisar a influência da prática de exercício físico na promoção da autoestima da mulher no período gestacional através de uma revisão integrativa.

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa, o objetivo da revisão integrativa é a sintetização de resultados obtidos a partir de outras pesquisas sobre determinada temática e organizada de maneira metódica, transformando-se em um leque mais amplo de revisões. Define-se como integrativa, pois oferece uma visão abrangente sobre um tema ou problema, formando, dessa maneira, um conjunto extenso de conhecimentos fundamentados em rigor metodológico⁶. Assim, destaca-se que o presente estudo consiste em uma revisão integrativa que contempla a influência de exercícios físicos na autoestima da gestante. Portanto, o método integrativo fornece um enriquecimento ao material de estudo provendo conceitos, teorias e problemáticas pertinentes ao assunto, sendo de extrema valia para alcançar a questão norteadora deste estudo.

As informações obtidas neste estudo foram extraídas de bancos de dados eletrônicos, utilizando as palavras-chave: gestação, autoestima e atividade física. A coleta e a análise dos dados foram

realizadas entre setembro e outubro de 2024.

Os dados foram coletados em bases de dados online averiguando 34 estudos que corroboram para a investigação do presente estudo, sendo rigorosamente avaliados, fichados e selecionados. Ademais, um fator elemental que incrementa esta trabalho é a estratégia PICO, que representa um acrônimo para **P**aciente, **I**ntervenção, **C**omparação e "**O**utcomes" (desfecho).⁷ Este recurso é fundamental para identificar elementos essenciais em questões para pesquisas e para formular perguntas que conduzam a uma busca bibliográfica de evidências, a partir de uma análise clínica. Ele também tem a função de integrar e aprimorar as informações, assegurando uma base científica consistente e robusta que auxilie os profissionais na tomada de decisões clínicas.

Quadro 1: Problema e pergunta em formato PICO.

P	População	Gestantes
I	Intervenção	Exercício físico durante a gravidez
C	Controle	Não há
O	Out Come (desfecho)	A melhoria da autoestima e da percepção corporal a partir da prática de exercício físico

A análise de dados foi realizada de maneira integrativa, permitindo que as literaturas fossem avaliadas à luz dos conhecimentos de cunho científico, permitindo a tomada de decisão na praticidade. Ressalta-se a importância da adoção da metodologia integrativa, pois ela enriquece o embasamento teórico, permitindo discussões e ideias em diferentes contextos.

Nesse sentido, especifica-se que revisão integrativa se caracteriza pela compilação e síntese de resultados de pesquisas sobre um tema ou objeto específico, de maneira sistemática e estruturada.⁸ Durante o processo de análise dos trabalhos encontrados foram apurados dados referentes ao periódico (título e ano de publicação), aos autores (nomes completos e nacionalidades) e ao estudo (objetivos, problemática, referencial teórico). Portanto, a pesquisa na modalidade integrativa permitiu a comparação de várias bibliografias de autores que foram peças chaves na busca sobre o estudo da influência de exercícios físicos na autoestima da gestante.

Os fatores de inclusão levados em consideração foram: produções acadêmicas que se interligassem diretamente com a proposta de desenvoltura do estudo, principalmente, com os objetivos específicos e gerais e a problemática deste assunto pertinente, artigos que correspondam com estudos que respondem à questão norteadora desta revisão integrativa, estudos nativos da

língua portuguesa, estudos que incluíssem pelo menos duas das palavras-chave estabelecidas e artigos que foram publicados nos anos de 2018 a 2024

Nos fatores de exclusão foram adotados critérios tais como: fragilidade e frugalidade em sua argumentação teórica tornando a estrutura fragilizada, artigos considerados antiquados produzidos em um período de mais de 8 anos atrás, artigos estrangeiros, além dos referenciais teóricos que não atendiam as requisições que o estudo demandasse.

A seleção de dados deu-se por meio da leitura de títulos, resumos e periódicos que atendessem a demanda estabelecida nos critérios de inclusão e exclusão. Após a investigação em diversos bancos de dados on-line, contabilizou-se a numeração de 34 artigos e após um processo de varredura e peneiragem excluiu-se 19 trabalhos, sendo selecionados 15, conforme mostrado na tabela 1.

A partir da leitura crítica, foi realizado um levantamento de dados que se deu durante os meses de setembro e outubro de 2024 estabelecendo um rigor na investigação científica corroborando para uma revisão mais integrativa da obra de autores que se relacionam com a temática.

Tabela 1: Identificação dos estudos selecionados.

Bases de Dados	Encontrados	Selecionados
Google acadêmico	13	8
CAPES	9	6
Scielo	2	0
BDTD*	8	0
Pubmed	2	1
TOTAL	34	15

* Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações

A seleção de obras bibliográficas corroborou para que as literaturas pesquisadas correspondessem intrinsecamente com os objetivos deste estudo. Os artigos foram selecionados em base de dados como: Google acadêmico, periódico CAPES, BDTD (Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações), Scielo, e PUBMED. Assim, metodicamente houve a leitura das obras de diferentes autores e, após isso, houve a seleção baseada em um rigor científico que apresentasse uma consonância com as pretensões que obtivessem uma efetivação dos objetivos.

Sobre os aspectos éticos desta pesquisa, não houve contato com pessoas humanas de forma

direta, já que se trata de uma revisão integrativa que visa produções já existentes para a comparação e a criação de um embasamento teórico sólido para a aplicação de intervenções na prática tornando-se desnecessária a submissão a avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa.

Este trabalho visa resguardar os direitos autorais dos pesquisadores que contribuem diretamente para este estudo. Ademais, este estudo demonstra a capacidade do pesquisar cientificamente dentro da legalidade, tendo em vista que todas as informações que foram mencionadas ou coletadas nos dados científicos foram devidamente referenciadas salvaguardando o direito dos autores.

A pesquisa não demonstra nenhuma tipificação maléfica, tendo em vista que a modalidade integrativa se utiliza de revisão bibliográfica e análise de textos para a construção da sua prática. Baseado nestes fatores, é nítido a inofensividade desta pesquisa levando em consideração que ela não leva risco a ninguém. Ademais, os benefícios aludidos por esta temática servirão de embasamento para outras pesquisas, além da construção de bases científicas sólidas que proporcionem a contribuição imersiva na práxis científica.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nas pesquisas realizadas de forma digital, obtiveram-se 34 trabalhos científicos pesquisados em 05 bases de dados diferentes, após uma análise minuciosa, foram selecionados 15 trabalhos que atenderam às expectativas deste estudo. Nos resultados da pesquisa, conseguiram-se 01 referente ao ano de publicação de 2018, 03 do ano de 2020, 03 do ano de 2021, 02 do ano de 2022, 04 do ano de 2023 e 02 do ano de 2024 totalizando um montante de 15 artigos que estão organizados na tabela 2.

Tabela 2: Distribuição dos artigos levantados nas bases de dados, segundo autores, ano e objetivo principal.

Autores/ano	Título	Objetivo Principal
Carvalho JP, Schiavon AA, Sacco AMA. (2018)	A romantização da maternidade: uma forma de opressão de gênero	Incentivar uma visão da maternidade real e da legitimação do sofrimento causado por ela, servindo como base para a construção de uma assistência de qualidade.
Silva ES <i>et al.</i> , (2020)	Benefícios do exercício físico na gravidez: uma revisão integrativa	Este estudo objetivou identificar e relatar os benefícios da prática do exercício físico durante o período gestacional.
Silva MS <i>et al.</i> , (2020)	Exercício físico durante a gestação: benefícios para mãe e o bebê.	Mostrar à importância do exercício físico durante a gestação: os benefícios para a mãe e o bebê.

Tabela 2: Continuação

Autores/ano	Título	Objetivo Principal
Jesus FN, Lemes CCP, Okuno NM (2020)	Exercício físico e gestação: um estudo de revisão acerca das alterações fisiológicas, recomendações e benefícios da prática	A atividade física na gestação abrange as mudanças fisiológicas, psicológicas e morfológicas que o corpo da gestante experimenta nesse período, os exercícios mais recomendados para cada fase da gravidez, as precauções essenciais para garantir a segurança da mãe e do bebê, além dos benefícios para a saúde do bebê e da gestante que a prática regular de exercícios pode oferecer nesse contexto.
Campos MDS <i>et al.</i> , (2021)	Posicionamento sobre Exercícios Físicos na Gestação e no Pós-Parto	O objetivo deste estudo é guiar os especialistas da saúde na recomendação e na supervisão de exercícios físicos durante a gestação e o período pós-parto, enfatizando os benefícios, as indicações, as contraindicações e os cuidados específicos durante este período e as limitações impostas pela pandemia de COVID-19.
Ferraz BA <i>et al.</i> , (2021)	Autoimagem e percepção corporal durante o período gestacional: existe influência do exercício físico? Revisão integrativa	Realizar uma revisão de literatura integrativa e analisar se existem alterações de imagem e percepção corporal durante o período gestacional, assim como descrever o impacto de exercícios frente a essas possíveis alterações.
Mielke GI <i>et al.</i> , (2021)	Atividade física para gestantes e mulheres no pós-parto: Guia de Atividade Física para a População Brasileira	Apresentar as recomendações de atividade física para gestantes e mulheres no pós-parto desenvolvidas para o Guia de Atividade Física para a População Brasileira.
Netto LDSL (2022)	Gestação, autoestima e representações sociais: um estudo com mulheres grávidas	Compreender as representações sociais da gestação, assim como a autoestima e os sentimentos derivados da gravidez em uma amostra de 5 gestantes atendidas no ambulatório do Instituto Cândida Vargas, em João Pessoa.
Peixeiro ARM <i>et al.</i> , (2022)	A imagem corporal e a autoestima como determinantes na aceitação das mudanças físicas na gravidez: uma revisão narrativa	Demonstrar de que forma a imagem corporal e a autoestima da grávida determinam a aceitação das mudanças fisiológicas da gravidez.
Campos ODM <i>et al.</i> , (2023)	Avaliação da autoestima de gestantes de alto risco hospitalizadas em uma maternidade pública	Avaliar o nível de autoestima de gestantes de alto risco hospitalizadas em uma maternidade pública, descrevendo-as quanto às suas características sócio pessoais e obstétricas, além de apontar a correlação entre essas características e o nível de autoestima.
Salzer EB <i>et al.</i> , (2023)	Fatores intervenientes da imagem corporal na gestação	Compreender os fatores que influenciam a imagem corporal no período gestacional.

Tabela 2: Continuação

Autores/ano	Título	Objetivo Principal
Silva IFP, Antunes FCR, Oliveira MF (2023)	O impacto da autoimagem, durante o período gestacional, sobre a autoestima: revisão sistemática	Revisão em literaturas científicas sobre o impacto da autoimagem, no segmento da gestação, sobre a autoestima, seus fatores de risco, as influências exercidas que têm impactos positivos ou negativos sobre as gestantes, as consequências da baixa autoestima durante a gestação e as suas formas eficazes de enfrentamento.
Silva WJR (2023)	Exercício físico na gestação: uma revisão narrativa	Realizar uma revisão narrativa da literatura científica sobre o exercício físico na gestação, com o objetivo de identificar os benefícios, riscos e recomendações para a prática segura de atividade física durante a gestação, visando contribuir para o conhecimento atual nessa área.
Costa AV, Dias MFS (2024)	Atividade física para gestantes: estudo com praticantes e não praticantes.	A pesquisa tem como finalidade ressaltar as vantagens da realização de atividades físicas durante a gestação, incluindo o gerenciamento do peso, a diminuição de complicações como hipertensão e diabetes gestacional, além de proporcionar melhorias na saúde cardiorrespiratória e na qualidade de vida.
Cabral M <i>et al.</i> , (2024)	A importância do exercício físico no período gestacional	Mostrar a importância dos exercícios físicos durante o período gestacional.

Acerca dos 15 artigos selecionados para esta revisão integrativa, examinou-se os resultados que convergiram para a relevância deste estudo, destacando o papel crucial dos exercícios físicos no desempenho da autoestima das gestantes. Compreende-se assim, que ao receber a notícia de uma gravidez, a mulher vivencia uma série de emoções intensas. Diversos recursos são acionados para lidar com essa nova fase, e as mudanças hormonais, psicológicas, físicas e sociais se tornam parte do cotidiano da gestante. Entretanto, é fundamental reconhecer que cada mulher é singular, possui uma trajetória própria e experiências que não podem ser equiparadas às de outras. Assim, cada uma tem seu caminho e a maneira particular de enfrentá-lo. É relevante mencionar que, antes da confirmação da gravidez, toda mulher carrega suas próprias metas e sonhos, que podem ou não estar alinhados com essa nova fase da vida. Diante de transformações tão profundas e múltiplas, podem surgir sentimentos conflituosos quanto à aceitação das mudanças visíveis: as modificações no corpo provocadas pela gestação e as expectativas sociais ligadas a esse novo momento podem ter um impacto significativo na autoestima dessas mulheres.⁹

Muitas são as representações e simbolismos que contornam o período gravídico, sendo uma das concepções mais fortes atualmente a de que a gestação é

uma prática instintiva, simples e linear para todas as mulheres. No entanto, destaca-se que essa lógica pode repercutir em uma experiência menos satisfatória e prazerosa para a mulher, visto que essa visão desconsidera os desafios que serão enfrentados e a singularidade da experiência pessoal de cada gestante.¹⁰

Diante disso, é nítido que a mulher no período gestacional passa por várias mudanças significativas no seu corpo. Embora todas as mudanças sejam consideradas partes naturais da gravidez, ao vivenciá-las, muitas mulheres enfrentam um conflito com seus valores e conceitos sobre estética, beleza e sensualidade, o que pode impactar a forma como se veem e se relacionam com seus próprios corpos.¹¹ Assim, entende-se que a gravidez é uma fase do ciclo de vida que impacta de maneira significativa a autopercepção da mulher e, conseqüentemente, sua autoestima.

Desse modo, a autoestima pode ser entendida como o resultado dos sentimentos e pensamentos que um indivíduo tem sobre suas próprias qualidades, habilidades e adaptação, sendo possível expressá-la por meio de atitudes positivas ou negativas em relação a si mesmo.¹⁰ Essa avaliação subjetiva envolve percepções, crenças, sentimentos e comportamentos, influenciando significativamente as relações que a pessoa estabelece consigo e com os outros, além de impactar como ela percebe os eventos do dia a dia. O estado emocional de um indivíduo, moldado pela autoestima e pela confiança, determina o sucesso ou fracasso diante de situações desafiadoras.¹⁰ Assim, evidencia-se que o conceito de autoestima é essencial para a qualidade dos resultados de qualquer ação ou situação e, portanto, é vital durante o período da gravidez.

Diante dessa realidade, muitas mães acabam se sentindo culpadas e lutam com sentimentos de frustração e vergonha ao perceberem que a experiência da maternidade vai além do amor, carinho e momentos felizes. A mídia e a sociedade, nesse contexto, ajudam a propagar uma visão idealizada da gravidez, o que acaba por causar sofrimento ao criar expectativas acerca de uma gestação perfeita, um padrão impossível de ser alcançado. Assim, as mulheres se veem pressionadas a se sentir bem, atraentes e competentes durante a gestação. No entanto, essa idealização dificulta sua capacidade de agir, pensar e reconhecer as diversas ambivalências que essa fase pode trazer, além de impactar negativamente a autoestima e gerar dúvidas sobre sua habilidade de lidar com a gravidez.⁹

Nesse sentido, cabe salientar que a formação da autoimagem está intimamente ligada à interação do indivíduo com o ambiente em que está inserido e pode ser entendida como uma representação mental do próprio corpo, resultante de uma combinação de fatores cognitivos e

afetivos. Durante a gravidez, as mudanças corporais decorrentes do crescimento do feto podem causar considerável angústia. O temor de se sentir “diferente” do que é esperado socialmente frequentemente leva a problemas de distúrbios na percepção da imagem corporal, podendo até mesmo desencadear distúrbios alimentares. Este é um aspecto alarmante, visto que a ingestão calórica da gestante deve ser apropriada para atender às exigências da gravidez, bem como às demandas do eventual exercício físico praticado.⁴

Ademais, salienta-se que vários elementos podem influenciar uma autoestima reduzida durante a gestação, sendo um deles o padrão de beleza prevalente na sociedade ocidental, que valoriza um corpo magro. Essa expectativa é completamente incompatível com aquilo que é saudável para uma gravidez e se torna uma realidade praticamente inatingível para a mulher que está esperando um filho. Assim, destaca-se que a distância desse ideal durante a gravidez pode levar a uma queda na autoestima dessas mulheres, afetando de maneira negativa a forma como elas percebem sua imagem corporal.¹¹ A autoestima baixa é considerada prejudicial na gestação, pois pode ameaçar o vínculo entre mãe e bebê no período pós-parto e impactar os cuidados destinados ao recém-nascido.

Diante das reflexões contempladas neste trabalho, torna-se imprescindível investigar acerca da saúde física e mental das gestantes. Nesse sentido, entende-se, que o exercício físico deve ser visto como uma terapia primária para diminuir o risco de complicações durante a gestação e promove a saúde física e mental da mãe. A prática de exercícios físicos é descrita como qualquer atividade física planejada, estruturada e repetitiva com o objetivo de melhorar a saúde e manter um ou mais aspectos da aptidão física. Ela é considerada uma categoria específica de atividade física. Ambos os elementos podem ter impacto no curso da gravidez, assim como nos resultados para mãe e bebê, sendo ressaltados por serem aspectos que podem ser ajustados.¹²

Nas últimas três décadas, as taxas de complicações durante a gestação, como diabetes mellitus gestacional, hipertensão gestacional, pré-eclâmpsia e macrossomia em recém-nascidos, têm aumentado de forma significativa, possivelmente como resultado do crescimento nas taxas de obesidade materna. A prática de exercícios físicos tem sido sugerida como uma estratégia preventiva ou terapêutica para minimizar complicações gestacionais e promover a saúde materno-fetal.¹³

Mulheres grávidas que não enfrentam complicações obstétricas devem ser encorajadas a realizar exercícios físicos leves por 30 minutos ou mais diariamente, mas não necessariamente todos

os dias, totalizando 150 minutos na semana. Essa atividade traz diversos benefícios à saúde da gestante, como alívio da dor nas costas, redução da constipação e do inchaço, além de ajudar na prevenção e controle do diabetes gestacional e promover uma melhora no ânimo, humor e postura, reduzindo também problemas como insônia e ansiedade; em termos musculares, resulta em maior tônus, força e resistência.¹⁴

Atualmente, o tema dos exercícios físicos durante a gestação tem ganhado destaque devido aos seus benefícios reconhecidos. Contudo, é comum observar uma diminuição no número de mulheres que se exercitam nesse período, muitas vezes influenciado por crenças populares que veem essa prática como contraindicada e por fatores variados como idade, etnia, nível educacional e condição socioeconômica.¹³ Contudo, comprova-se que mulheres que praticam atividades físicas durante a gravidez colhem importantes vantagens, incluindo facilitação do parto normal, proteção contra partos prematuros, aumento do volume de líquido amniótico, diminuição do inchaço, menor risco de desenvolver diabetes gestacional, controle do ganho de peso e aprimoramento da capacidade funcional com redução da intensidade das dores lombares¹⁴.

O treinamento dos músculos do assoalho pélvico durante a gravidez ajuda a reduzir os casos de incontinência urinária, tanto na gestação quanto após o parto. No entanto, é fundamental ressaltar que atividades físicas de alta intensidade devem ser evitadas devido ao aumento do risco de aborto espontâneo e parto prematuro. Também pode haver episódios temporários de bradicardia fetal após exercícios intensos, restrições no crescimento do feto e maior probabilidade de baixo peso ao nascer¹⁵.

As gestantes sem problemas de saúde devem receber orientações adequadas de profissionais qualificados. O recomendado é que pratiquem exercícios com intensidade leve a moderada por pelo menos 30 minutos, entre 3 e 5 vezes por semana. A caminhada se destaca como a atividade aeróbica mais popular no mundo, seguida pelas atividades aquáticas, que são eficazes para ajudar na recuperação do edema. Pilates e musculação são considerados os principais exercícios de força, enquanto a yoga é uma das práticas de relaxamento mais procuradas. Em nenhuma circunstância a gestante deve realizar atividades que coloquem em risco sua própria saúde ou a do seu bebê.¹⁶

Os exercícios físicos promovem melhorias na função do sistema circulatório e no controle do peso, além de auxiliar no alívio das dores posturais durante a gestação e o parto. Muitas gestantes enfrentam desafios como as algias lombo-pélvicas. Uma alternativa comumente adotada para redução

da dor é a prática de yoga.¹⁶ Nesta perspectiva, as respostas fisiológicas ao exercício moderado durante a gravidez normalmente se mostram elevadas quando comparadas àquelas em gestações sem exercícios físicos.¹⁷ Isso se traduz em melhorias nos níveis de captação de oxigênio, na frequência cardíaca, no volume sistólico, no débito cardíaco, entre outros, proporcionando benefícios tanto para a mãe quanto para o bebê. Mulheres grávidas saudáveis, sem contraindicações para a atividade física, devem ser estimuladas a se exercitar, sempre sob a orientação de um profissional de educação física que compreenda as particularidades associadas à gravidez.

Dessa maneira, destaca-se ainda como o exercício físico também pode ter um impacto benéfico na saúde mental das gestantes. O período de gravidez é marcado por várias transformações no corpo, nos hormônios e no estado emocional, podendo resultar em momentos de estresse e ansiedade para algumas mulheres. A prática de exercícios pode auxiliar na diminuição desses sintomas, ajudando a reduzir o estresse, a ansiedade e os sinais depressivos, ao mesmo tempo em que promove um aumento na sensação de bem-estar e qualidade de vida.¹⁷ Esse cuidado pode ter um impacto positivo na saúde mental da gestante, contribuindo para uma gravidez mais tranquila e saudável.

Sob esse viés, evidencia-se que a gravidez é uma fase única na vida da mulher, trazendo uma série de mudanças biopsicossociais. Embora o aumento de peso e as transformações corporais sejam vistos como normais e saudáveis essas modificações são experimentadas de maneiras distintas pelas gestantes, influenciando suas percepções sobre seus próprios corpos. Assim, a gestação resulta em importantes alterações na vida da mulher em um tempo relativamente curto, o que pode levá-la a reavaliar sua aparência física, potencialmente desencadeando problemas tanto para sua saúde quanto para a do bebê. Nesse sentido, destaca-se que a imagem corporal e a autopercepção das mulheres grávidas durante a gravidez são aspectos alterados que impactam significativamente sua qualidade de vida e bem-estar físico e psicológico. Assim, é fundamental que atividades físicas, sejam fisioterapêuticas ou não, façam parte desse processo, com o intuito de minimizar os efeitos negativos e contribuir para o fortalecimento da autoestima, da imagem corporal e da aceitação das novas formas do corpo¹⁸.

Diante disso, é válido ressaltar que as transformações no corpo e na percepção da própria imagem são aspectos que sofrem mudanças significativas durante a gestação. É amplamente reconhecido que esses fatores possuem uma relevância tanto social quanto pessoal, impactando a

autoestima, a aceitação e o bem-estar das futuras mães. Por conta disso, intervenções como a prática de exercícios físicos ao longo da gravidez têm sido objeto de estudos para analisar os efeitos desses impactos¹⁸. Desse modo, destaca-se que percepção da imagem corporal é altamente variável e complexa entre mulheres grávidas, podendo ser influenciada pelas expectativas em relação ao novo corpo (tanto na forma quanto no tamanho), além da funcionalidade e das novas vivências durante esse período.¹⁸

Assim, torna-se visível que a prática de exercícios físicos durante o período gestacional traz significativos ganhos para a autoestima da mulher. De acordo com a literatura, a realização de exercícios físicos contribui para mitigar a insatisfação em relação ao corpo, além de promover uma maior aceitação da própria figura.¹⁹ Além disso, a prática de exercícios físicos pode reduzir os efeitos negativos e ainda ajudar a melhorar a autoestima, a percepção da imagem corporal e a aceitação do novo corpo.¹⁸ Dessa maneira, enfatiza-se que a autoaceitação durante a gestação favorece uma relação positiva entre a satisfação com o corpo e o bem-estar psicológico dessas mulheres, levando em conta todas as mudanças que ocorrem nesse período. Além disso, é nítido que para que essas mulheres mantenham uma imagem corporal saudável, é fundamental que recebam informações claras sobre as transformações físicas, ajudando-as na aceitação de si mesmas.

A maioria das mulheres que se dedicam a atividades físicas antes da gestação tende a ter maiores incentivos para manter essas práticas durante a gravidez.¹⁹ Elas relatam que essa continuidade se deve à sensação de bem-estar, ao prazer proporcionado pela atividade, à preservação da forma física e à diminuição das experiências negativas em relação às alterações fisiológicas vivenciadas nesse período, resultando em uma melhor autopercepção. Além disso, também observam que os benefícios dos programas de exercícios durante a gravidez incluem uma percepção aprimorada do estado de saúde, incremento na aptidão aeróbica, aumento da força muscular e diversas vantagens para a saúde física e mental das mães.¹⁹

Desse modo, torna-se imperioso destacar que níveis elevados de autoaceitação estão associados a uma imagem corporal positiva durante a gestação.¹⁹ Assim, observa-se que as gestantes com maior autoaceitação demonstram uma valorização corpórea, autoestima e satisfação corporal superiores.¹⁹ Assim, entende-se que a autoaceitação durante a gestação promove um ciclo benéfico para a imagem corporal, tornando esse período mais aceitável e prazeroso para a mulher. Assim, a autoaceitação é destacada como um fator preditor do bem-estar psicológico na gravidez.

Dessa maneira, compreende-se que a prática de exercícios físicos está diretamente ligada aos níveis de autoaceitação e autoestima das gestantes, uma vez que quando devidamente orientadas acerca das mudanças corporais que a gravidez provoca e dos benefícios do exercício físico traz para a saúde materno-infantil, a mulher torna-se mais consciente acerca do período que está vivenciando e de suas peculiaridades.

CONCLUSÃO

Diante do que foi exposto, conclui-se que é claro, a mulher, durante a gestação, passa por diversas transformações marcantes em seu corpo e na sua condição de vida. Embora todas essas alterações sejam normais, muitas mulheres vivenciam um dilema em relação aos seus valores e ideias sobre estética, beleza e sensualidade. Isso pode afetar a maneira como se percebem e se relacionam com seus próprios corpos. Diante disso, é possível afirmar que a gravidez representa uma etapa do ciclo de vida que influencia consideravelmente a autopercepção feminina e, por consequência, sua autoestima.

Dessa forma, é claro que a atividade física deve ser encarada como uma terapia essencial para reduzir o risco de complicações durante a gestação, além de promover a saúde física e mental da mãe. A realização de exercícios tem sido recomendada como uma abordagem preventiva ou terapêutica para diminuir problemas gestacionais e favorecer a saúde tanto da mãe quanto do bebê. Assim, diante dos trabalhos analisados evidenciou-se que a prática de exercícios físicos pode ter um efeito positivo na saúde mental das gestantes, visto que o período gestacional está repleto de mudanças no corpo, nos hormônios e no estado emocional, o que pode ocasionar estresse, ansiedade e problemas associados à autoestima. Adicionalmente, comprovou-se através dos estudos que mulheres que se exercitam durante a gravidez obtêm benefícios significativos, como facilitação do parto normal, proteção contra partos prematuros, aumento do líquido amniótico, redução do inchaço, diminuição do risco de diabetes gestacional, controle do ganho de peso e melhora na capacidade funcional, resultando em menor intensidade das dores nas costas.

Por fim, apurou-se que o exercício físico ajuda a reduzir a insatisfação com o corpo, além de facilitar uma maior aceitação da própria imagem. Ademais, a prática de exercícios pode atenuar efeitos negativos, contribuindo para um aumento na autoestima, na percepção da imagem corporal e na aceitação do novo corpo. Nesse sentido, é ressaltado que a autoaceitação durante a gestação

favorece uma conexão positiva entre a satisfação com o corpo e o bem-estar psicológico das mulheres, levando em consideração as diversas transformações que ocorrem nesse período.

Assim, entende-se que a realização de exercícios físicos está diretamente relacionada aos níveis de autoaceitação e autoestima das gestantes. Portanto, quando devidamente informadas sobre as alterações corporais decorrentes da gravidez e os benefícios que o exercício físico traz para a saúde materno-infantil, as mulheres se tornam mais conscientes do momento que estão vivendo e de suas particularidades.

Em síntese, constatou-se que o exercício regular durante a gravidez não só auxilia no controle do peso, na redução de desconfortos típicos, como dores nas costas e inchaço, mas também contribui para a melhoria da saúde mental da gestante. Ao se exercitar, as mulheres podem se sentir mais energizadas e capacitadas, o que favorece a autoestima e a autoaceitação. Além disso, a atividade física pode ajudar a prevenir complicações como diabetes gestacional, hipertensão e parto prematuro.

REFERÊNCIAS

1. Silva IF, Antunes CR, Oliveira MF. O impacto da autoimagem durante o período gestacional sobre a autoestima: revisão sistemática. Rev Contemp. 2023;3(7):9646-64.
2. Campos MSB, Mielke GI, Cabral M. Benefícios do exercício físico na gravidez: revisão integrativa. Braz J Dev. 2020;6(11):86454-69.
3. Campos, M S B, et al. Posicionamento sobre Exercícios Físicos na Gestação e no Pós-Parto. Arquivos Brasileiros de Cardiologia. 2021;117(117).
4. Peixeiro ARM, et al. A imagem corporal e a autoestima como determinantes na aceitação das mudanças físicas na gravidez: uma revisão narrativa. In: Literacia em saúde para uma gravidez saudável: promoção da saúde no período pré-natal. 1ª ed. 2022. p. 75-85.
5. Crossetti MGO. Revisão integrativa de pesquisa na enfermagem: o rigor científico que lhe é exigido [editorial]. Rev Gaúcha Enferm. 2012 Jun;33(2):8-9.
6. De Sousa LM, et al. A metodologia de revisão integrativa da literatura em enfermagem. Rev Investig Enferm. 2017;21(2):17-26. Disponível em: <https://www.sinaisvitalis.pt/images/stories/Rie/RIE21.pdf#page=17>. Acesso em: 19 nov. 2024
7. Santos CMC, Pimenta CAM, Nobre MRC. A estratégia PICO para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências. Rev Latino-Am Enfermagem. 2007 maio-jun;15(3):508-11. Disponível em: <https://www.eerp.usp.br/rlae>. Acesso em: 19 nov. 2024.
8. Botelho LLR, Cunha CC, Macedo M. O método da revisão integrativa nos estudos

organizacionais. Gest Soc. 2011;5(11):121-36.

9. Carvalho JP, Schiavon AA, Sacco AMA. Romantização da maternidade: uma forma de opressão de gênero. Rio Grande do Sul: Realize Editora; 2018
10. Netto LDS. Gestação, autoestima e representações sociais: um estudo com mulheres grávidas [dissertação]. João Pessoa (PB): Universidade Federal da Paraíba; 2022. Acesso em: 19 out. 2024
11. Costa AV, Dias MFS. Atividade física para gestantes: estudo com praticantes e não praticantes. Vox Humana: Journal of Social Affairs. 2024 maio 15;3(1).
12. Mielke GI, et al. Atividade física para gestantes e mulheres no pós-parto: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Rev Bras Ativ Fís Saúde. 2021 maio 5;26.
13. Cabral M, et al. A importância do exercício físico no período gestacional. Rev Ibero-Am Humanid Cienc Educ. 2024 abr 24;10(4):2525-33
14. Da Silva ME, et al. Benefícios do exercício físico na gravidez: uma revisão integrativa. Braz J Dev. 2020;6(11):e83291110401
15. Jesus FN, Lemes CCP, Okuno NM. Exercício físico e gestação: um estudo de revisão acerca das alterações fisiológicas, recomendações e benefícios da prática. Publicatio UEPG: Ci Biol Saude. 2020;26(1).
16. Da Silva MS, et al. Exercício físico durante a gestação: os benefícios para mãe e o bebê. Braz J Dev. 2020;6(11):86454-69.
17. Silva WJR. Exercício físico na gestação: uma revisão narrativa [dissertação]. Vitória de Santo Antão: Universidade; 2023.24.
18. Ferraz BA, et al. Autoimagem e percepção corporal durante o período gestacional: existe influência do exercício físico? Revisão integrativa. Rev Bras Sex Hum. 2021;32(1):39-49. doi: 10.35919/rbsh.v32i1.888.
19. Salzer EB, et al. Fatores intervenientes da imagem corporal na gestação. Ciências do Esporte e Educação Física: contribuições contemporâneas em pesquisa. 2023;72-86.