

RIASE

REVISTA IBERO-AMERICANA DE SAÚDE E ENVELHECIMENTO
REVISTA IBERO-AMERICANA DE SALUD Y ENVEJECIMIENTO

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA, DURANTE A GRAVIDEZ, PARA UM TRABALHO DE PARTO FISIOLÓGICO

BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY DURING PREGNANCY FOR A PHYSIOLOGICAL LABOR

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL EMBARAZO PARA UN PARTO FISIOLÓGICO

Andreia Filipa da Palma Correia¹ , Ema Lopes Cardeira¹ ,
Paula Cristina Vaqueirinho Bilo^{2,3} , Maria Otília Brites Zangão³ .

¹Unidade Local de Saúde do Algarve, Unidade de Faro, Faro, Portugal.

²Unidade Local de Saúde do Alentejo; Unidade de Saúde Familiar Alcaides, Montemor-o-Novo, Portugal.

³Universidade de Évora, Comprehensive Health Research Centre (CHRC), Escola Superior de Enfermagem São João de Deus, Departamento de Enfermagem, Évora, Portugal.

Recebido/Received: 16-07-2025 Aceite/Accepted: 06-08-2025 Publicado/Published: 08-08-2025

DOI: [http://dx.doi.org/10.60468/r.riase.2025.11\(0\).765.18-26](http://dx.doi.org/10.60468/r.riase.2025.11(0).765.18-26)

©Os autores retêm o copyright sobre seus artigos, concedendo à RIASE 2025 o direito de primeira publicação sob a licença CC BY-NC, e autorizando reuso por terceiros conforme os termos dessa licença.

©Authors retain the copyright of their articles, granting RIASE 2025 the right of first publication under the CC BY-NC license, and authorizing reuse by third parties in accordance with the terms of this license.

VOL. 11 SUPLEMENTO 1 JULHO 2025

Resumo

Introdução: A prática regular de atividade física é fundamental para o cuidado com a saúde e bem-estar da mulher grávida e está associada à diminuição do risco de complicações materno-fetais. **Objetivo:** Analisar os benefícios da prática de atividade física, durante a gravidez e no trabalho de parto. **Métodos:** Foi realizada uma revisão integrativa da literatura com pesquisa em plataformas e bases de dados como PubMed, EBSCO (via CINAHL e Cochrane), Scielo e LILACS, seguindo-se uma análise dos resultados. Segundo o modelo PRISMA, foram selecionados 12 artigos que, posteriormente, foram analisados. **Resultados:** Mulheres que praticam atividade física durante a gravidez, têm menor probabilidade de vir a precisar de indução do trabalho de parto, têm um trabalho de parto mais curto, com menos dor ou necessidade de analgesia epidural, têm maiores taxas de parto eutócico e menores taxas de complicações decorrentes do parto. Não foram verificados benefícios para o feto. **Conclusão:** A prática regular de atividade física tem inúmeros benefícios para a mulher grávida ao longo do seu trabalho de parto. Além disso, a atividade física promove o fortalecimento da musculatura pélvica, melhora o controle da dor e contribui para a autonomia e confiança da mulher durante o parto. O papel do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica, junto da grávida e da sua família, é essencial para a promoção de uma gravidez mais saudável e com melhores desfechos obstétricos.

Palavras-chave: Atividade Física; Benefícios; Gravidez; Trabalho de Parto.

Abstract

Introduction: Regular physical activity is essential for the health and well-being of pregnant women and is associated with a reduced risk of maternal-fetal complications. **Objective:** To analyze the benefits of physical activity during pregnancy and labor. **Methods:** An integrative literature review was carried out using platforms and databases such as PubMed, EBSCO (via CINAHL and Cochrane), Scielo and LILACS, followed by an analysis of the results. According to the PRISMA model, 12 articles were selected and subsequently analyzed. **Results:** Women who practice physical activity during pregnancy are less likely to need labor induction, have a shorter labor, with less pain or need for epidural analgesia, have higher rates of eutocic delivery, and lower rates of complications resulting from labor. No benefits for the fetus were observed. **Conclusion:** Regular physical activity has numerous benefits for pregnant women throughout their labor. Furthermore, physical activity promotes strengthening of the pelvic muscles, improves pain control and contributes to women's autonomy and confidence during childbirth. The role of the Nurse Specialist in Maternal and Obstetric Health Nursing, together with the pregnant woman and her family, is essential for promoting a healthier pregnancy with better obstetric outcomes.

Keywords: Benefits; Labor Physical Activity; Pregnancy.

Resumen

Introducción: La actividad física regular es esencial para la salud y el bienestar de las embarazadas y se asocia con un menor riesgo de complicaciones materno-fetales. **Objetivo:** Analizar los beneficios de la actividad física durante el embarazo y el parto. **Métodos:** Se realizó una revisión bibliográfica integradora utilizando plataformas y bases de datos como PubMed, EBSCO (a través de CINAHL y Cochrane), Scielo y LILACS, seguida de un análisis de los resultados. De acuerdo con el modelo PRISMA, 12 artículos fueron seleccionados y posteriormente analizados. **Resultados:** Las mujeres que practican actividad física durante el embarazo tienen menos probabilidades de necesitar inducción del parto, tienen un parto más corto, con menos dolor o necesidad de analgesia epidural, presentan mayores tasas de parto eutócico y menores tasas de complicaciones derivadas del parto. No se observaron beneficios para el feto. **Conclusión:** La actividad física regular tiene numerosos beneficios para las embarazadas durante el parto. Además, la actividad física promueve el fortalecimiento de la musculatura pélvica, mejora el control del dolor y contribuye a la autonomía y la confianza de las mujeres durante el parto. El rol de la Enfermera Especialista en Enfermería Materno-Obstétrica, junto con la embarazada y su familia, es esencial para promover un embarazo más saludable con mejores resultados obstétricos.

Descriptores: Actividad Física; Beneficios; Embarazo; Parto.

Introdução

A prática regular de atividade física apresenta-se como importante para o cuidado com a saúde e bem-estar⁽¹⁾. Durante a gravidez, surge associada à diminuição do risco de complicações maternas e, inclusive, neonatais⁽²⁾. Nesta fase da vida, a mulher tende a ganhar peso, existindo alterações a nível cardiovascular, musculoesquelético e endócrino, que podem levar ao desenvolvimento de patologias como a diabetes gestacional ou trombose venosa profunda⁽³⁾. Assim, a Organização Mundial de Saúde (OMS)⁽⁴⁾ recomenda a prática de atividade física, de moderada intensidade, a todas as mulheres grávidas, sem contraindicações obstétricas, pelo menos, 30 minutos por dia, 5 a 7 vezes, por semana, tal como corrobora o American College of Obstetricians and Gynecologists⁽⁵⁾.

Atualmente, relaciona-se a prática de atividade física, durante a gravidez, com a duração do trabalho de parto, apresentando-se como um meio preventivo para complicações associadas à gravidez e parto⁽²⁾. Estudos comprovam que, prolongar o primeiro estadió do trabalho de parto, está associado a complicações como compressão da cabeça fetal no canal de parto, índice de APGAR neonatal reduzido ou morte fetal, e, um segundo estadió do trabalho de parto prolongado, relaciona-se com o aumento da ocorrência de cesarianas e aumento da necessidade de episiotomias⁽⁶⁾. Além disso, a prática regular de atividade física, interligada ao treino dos músculos do pavimento pélvico, prepara-o para o trabalho de parto, controlando a ocorrência de distúrbios como a incontinência urinária, incontinência intestinal, prolapso de órgãos pélvicos ou dor no pavimento pélvico⁽⁷⁾.

Apesar das recomendações e benefícios associados à prática de atividade física, segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE), pouco mais de um terço da população portuguesa o faz, de forma regular⁽⁸⁾. Um estilo de vida sedentário apresenta-se como um fator de risco para desfechos adversos durante a gravidez, tornando-se importante consciencializar a mulher grávida quanto aos benefícios da atividade física⁽³⁾. Por fazer parte das competências de um Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica, este deve assumir a responsabilidade no

que diz respeito à educação para a saúde da mulher⁽⁹⁾. Assim, como estratégia de análise destas questões, e compreender a possível intervenção do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica nesta temática, esta revisão tem como objetivo analisar os benefícios da prática de atividade física, durante a gravidez e no trabalho de parto.

Métodos

Uma revisão integrativa apresenta-se como um trabalho de pesquisa rigorosa da bibliografia mais atual, seja teórica ou empírica, focada na resposta a uma determinada pergunta sobre um problema de saúde, perspetivando a redução de dúvidas quanto à temática em questão⁽¹⁰⁾. Desta forma, como mencionado anteriormente, propomo-nos realizar uma revisão integrativa da literatura, cujo objetivo geral é analisar os benefícios da prática de atividade física, durante a gravidez e no trabalho de parto.

Recorrendo aos descritores DeCs, “Physical Activity”, “Pregnancy” e “Labor, Obstetric”, e tendo por base um processo metodológico rigoroso sustentado pela evidência científica mais atual, foi realizado um trabalho de pesquisa em plataformas e bases de dados como PubMed, EBSCO (via CINAHL e Cochrane), Scielo e LILACS, seguindo-se uma análise dos resultados, tendo em conta os princípios estabelecidos para a elaboração de revisões da literatura, pelo modelo Joanna Briggs Institute⁽¹¹⁾.

Para dar resposta aos objetivos traçados, e tendo por base a estratégia PIO (Quadro 1), foi estruturada a seguinte questão de investigação “Quais os benefícios da prática de atividade física, durante a gravidez e no trabalho de parto?”.

Quadro 1: Estratégia PIO para formulação da questão de investigação.

Acrónimo	Descrição	Componente da Questão
P	População	Grávidas
I	Intervenção	Prática de atividade física
O	Resultados	Benefícios durante a gravidez e no trabalho de parto

Após apresentação dos resultados iniciais, durante a pesquisa, foram estabelecidos como critérios de inclusão artigos que avaliassem os benefícios da prática de atividade física durante a gravidez e no trabalho de parto, que tivessem sido publicados nos últimos 5 anos, em língua portuguesa, espanhola ou inglesa, com texto integral e de livre acesso. Foram excluídos artigos que não se ajustassem à questão de investigação e artigos cujos títulos fossem repetidos.

Tendo por base os critérios de inclusão e exclusão determinados, foi obtido um resultado de 2 artigos na EBSCO, 6 artigos na LILACS, 43 artigos na PubMed e 4 artigos na Scielo, resultando num total de 55 artigos. Apesar deste total, apenas 12 artigos foram analisados, depois de efetuado o processo de seleção dos artigos, por meio da ferramenta de triagem de estudos, para revisões da literatura, *Rayyan*, realizado por duas autoras e, caso fosse necessário, com intervenção do terceiro autor, segundo o modelo *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analysis* (PRISMA) (Figura 1)⁽¹⁰⁾.

Resultados

Após a pesquisa bibliográfica realizada e aplicados os critérios de inclusão e exclusão, iniciou-se a análise dos artigos finais e construiu-se o quadro dos resultados apresentado (Quadro 2), considerando-se o título do estudo e autores, o tipo de estudo, o país e ano, os objetivos do estudo, a amostra e as conclusões. O nível de evidência dos artigos incluídos na revisão foi avaliado tendo em conta as diretrizes da JBI.

Posteriormente, em jeito de conclusão, pretende-se dar resposta à questão de investigação, “Quais os benefícios da prática de atividade física, durante a gravidez e no trabalho de parto?”, através da discussão dos mesmos.

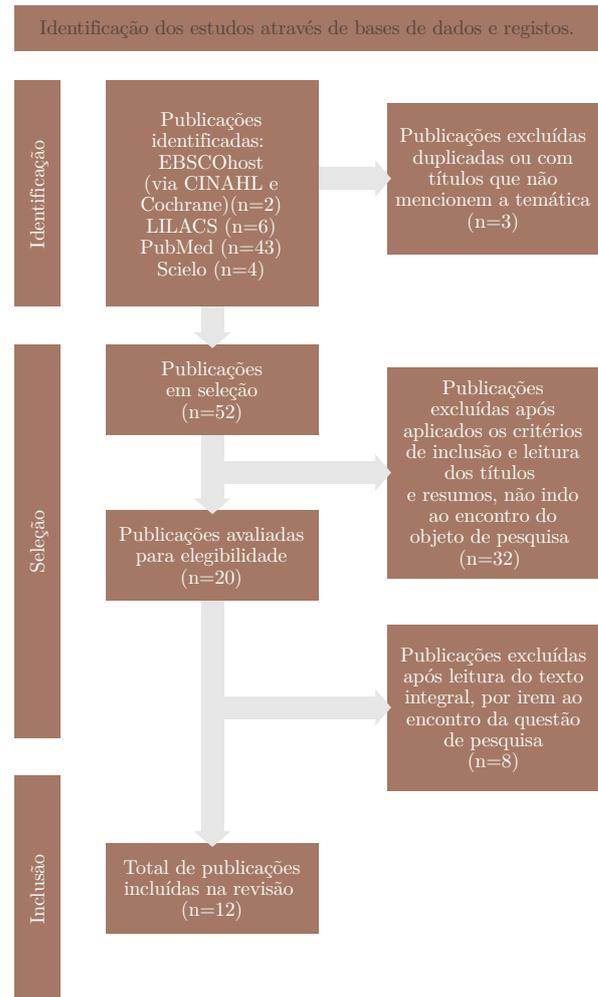


Figura 1: Fluxograma segundo modelo PRISMA dos artigos selecionados.

Quadro 2: Resultados obtidos pela análise dos artigos.

Titulo do estudo e autores	Tipo de estudo e nível de evidência	País e ano	Objetivos do estudo	Amostra	Conclusão
Terapia de balón para manejo del dolor y sus efectos en el parto. Martínez, E., E.S., Serrano, M., O., Barrios, N., E., C., Gordon, G., P., Cornejo, F., S., V., & García, Z., G.	Revisão Narrativa da Literatura. Nível de evidência 5.	El Salvador, 2022.	Descrever a utilização da bola suíça como medida não farmacológica para o controle da dor e os seus efeitos no progresso do trabalho de parto.	Artigos científicos publicados nos últimos cinco anos.	A terapia com bola suíça é uma medida não farmacológica eficaz para o controle da dor e da ansiedade durante o trabalho de parto. Ao alongar e relaxar os músculos pélvicos, esta terapia reduz o tempo de trabalho de parto e ajuda a corrigir a apresentação fetal, evitando procedimentos obstétricos como cesariana e episiotomia.
The effect of Pilates on pain during pregnancy and labor: a systematic review and meta-analysis. Yilmaz, T., Ozlem, T., Gunaydin, S., & Kaya, H., D	Revisão Sistemática da Literatura. Nível de evidência 1a.	Turquia, 2023.	Revelar o efeito do Pilates na dor durante a gravidez e parto.	Foram utilizados quatro artigos, sendo que dois analisavam a dor durante a gravidez e dois a dor durante o parto.	O exercício de Pilates durante a gravidez não foi eficaz na redução da dor durante este período, mas foi eficaz na redução da dor do parto. É importante aumentar o uso de exercícios de Pilates durante a gravidez e informar e educar os profissionais de saúde sobre o assunto.
The impact of physical activity during pregnancy on labor and delivery. Watkins, V., Y., O'Donnell, C.M., Perez, M., Zhao, P., England, S., Carter, E., Kelly, J.C., Frolova, A., & Raghuraman, N.	Análise secundária de um estudo de coorte prospetivo. Nível de evidência 2a.	Estados Unidos da América, 2021.	Testar a hipótese de que níveis mais elevados de atividade física em diferentes domínios do estilo de vida na gravidez estão associados a uma duração mais curta do trabalho de parto.	O estudo desenvolvido pelo Departamento de Obstetria e Ginecologia da Duke University, decorreu com 811 mulheres com gravidezes de termo, admitidas para indução de parto ou parto espontâneo.	As mulheres que são mais ativas fisicamente durante a gravidez têm uma duração mais curta do trabalho de parto ativo.
The Association between Physical Exercise during Pregnancy and Maternal and Neonatal Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Wang, Y., Wu, L., Wu, X., & Zhou, C.	Revisão Sistemática da Literatura. Nível de evidência 1a.	China, 2022.	Explorar o efeito do exercício durante a gravidez nos resultados de saúde materna e neonatal.	Este estudo incluiu treze artigos com um total de 3047 grávidas com idades gestacionais superiores a dez semanas.	As conclusões sugeriram que, o exercício durante a gravidez aumentou a incidência de parto natural e não foi associado a um aumento dos riscos para a saúde ou a resultados adversos do parto para as mulheres grávidas.
Effect of prenatal aerobic exercises on maternal and neonatal outcomes: A systematic review and meta-analysis. Veisy, A., Charandabi, S.M.A., Hematzadeh, S., & Mirghafourvand, M.	Revisão Sistemática da Literatura e Meta-análise. Nível de evidência 1a.	Irão, 2020.	Avaliar o efeito dos exercícios aeróbicos pré-natais nos resultados maternos e neonatais.	Foram utilizados dezasseis artigos.	O exercício pré-natal pode aumentar significativamente a frequência de parto vaginal e reduzir o número de cesarianas, não tendo qualquer efeito noutros resultados maternos e neonatais, como a primeira, segunda e terceira fases do parto, idade gestacional ao nascimento, pontuação de Apgar no primeiro e quinto minuto, pH do cordão umbilical, peso neonatal, altura e circunferência da cabeça.
Influence of pelvic floor muscle training alone or as part of a general physical activity program during pregnancy on urinary incontinence, episiotomy and third- or fourth-degree perineal tear: Systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. Zhang, D., Bo, K., Montejo, R., Sánchez-Polán, M., Silva-José, C., Palacio, M., & Barakat, R.	Revisão Sistemática da Literatura e Meta-análise. Nível de evidência 1a.	Suécia, 2023.	Examinar a eficácia do treino dos músculos do pavimento pélvico durante a gravidez na prevenção da incontinência urinária, episiotomia e laceração perineal de terceiro ou quarto grau.	Foram analisados trinta artigos, envolvendo um total de 6691 mulheres grávidas em 14 países do mundo.	O efeito do treino dos músculos do pavimento pélvico, de forma isolada ou incluído como parte de um programa geral de exercício, durante a gravidez, como método preventivo da incontinência urinária e as lacerações perineais de terceiro e quarto graus, mas sem qualquer efeito na taxa de episiotomia.
Is Physical Activity Good or Bad for the Female Pelvic Floor? A Narrative Review. Bo, K., & Nygaard, I. E.	Revisão Narrativa da Literatura. Nível de evidência 5.	Estados Unidos da América, 2019.	Apresentar duas hipóteses opostas, mas aceites, sobre o efeito do exercício físico no pavimento pélvico e discutir as evidências de cada uma.	Foram analisados quarenta artigos científicos.	Os autores concluíram que as duas hipóteses são sustentadas com evidência científica, no entanto, identificam a escassez de informação disponível.
Effect of aerobic water exercise during pregnancy on epidural use and pain: A multi-centre, randomised, controlled trial. Carrascosa, M. C., Navas, A., Artigues, C., Ortas, S., Solerc, E.P.A., Bennisar-Venye, M., & Leiva, A.	Estudo randomizado multicêntrico. Nível de evidência 1c.	Espanha, 2021.	Analisar a eficácia e a segurança do exercício aeróbico moderado na água, por mulheres grávidas, no uso subsequente de analgesia epidural durante o trabalho de parto, indução do trabalho de parto, modo de parto e percepção da dor.	Mulheres grávidas (entre as catorze e as vinte semanas de gestação) com baixo risco de complicações.	Os exercícios aeróbicos aquáticos durante a gravidez não tiveram qualquer efeito no uso de analgesia epidural durante o trabalho de parto, enquanto a percepção da dor foi menor após o exercício aquático, em comparação com os cuidados habituais na gravidez.
The effect of pregnancy pilates-assisted childbirth preparation training on urinary incontinence and birth outcomes: A randomized-controlled study. Buran, G., & Avcı, S. E.	Estudo randomizado controlado. Nível de evidência 1c.	Turquia, 2024.	Examinar o efeito do treino de preparação para o parto assistido por Pilates na gravidez na incontinência urinária, durante a gravidez, bem como no período pós-parto e nos resultados do parto.	126 mulheres grávidas (entre as vinte e as vinte e oito semanas) nulíparas.	O treino de preparação para o parto assistido por Pilates reduziu a gravidade da incontinência urinária, durante a gravidez e no início do pós-parto. Além disso, contribuiu para a diminuição do aumento de peso durante a gravidez, para o aumento da taxa de parto vaginal e para a redução da duração do trabalho de parto.
Impact of Physical Activity of Pregnant Women on Obstetric Outcomes. Golawski, K., & Wojtyła, C.	Estudo empírico. Nível de evidência 3.	Polónia, 2022.	Determinar a atividade física praticada por mulheres grávidas na Polónia e o seu impacto na ocorrência de determinados resultados na gravidez, como o tipo de parto, a duração da gravidez e o peso à nascença.	Foram inquiridas 9170 mulheres internadas em hospitais polacos entre 2011 e 2017.	O estudo indica que a atividade física realizada por mulheres grávidas tem um impacto positivo nos resultados da gravidez.
Optimizing labor duration with pilates: evidence from a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Haseli, A., Eghdampour, F., Zarei, H., Karimian, Z., & Rasool, D.	Revisão Sistemática da Literatura e Meta-análise. Nível de evidência 1a.	Irão, 2024.	Avaliar o impacto dos exercícios de Pilates na duração do trabalho de parto.	Este estudo incluiu onze artigos com um total de 1239 grávidas.	As principais conclusões propõem um papel potencial do Pilates na redução da duração do trabalho de parto. É recomendado que as mulheres grávidas pratiquem Pilates ou atividades físicas semelhantes para facilitar um parto mais eficiente.
The effectiveness of a Pilates exercise program during pregnancy on childbirth outcomes: a randomised controlled clinical trial. Ghandali, N. Y., Iravani, M., Habibi, A., & Cheraghian, B.	Estudo Randomizado. Nível de evidência 1c.	Irão, 2021.	Investigar a eficácia do programa de exercícios de Pilates durante a gravidez nos resultados do parto	Participaram no estudo 110 mulheres primíparas que foram divididas aleatoriamente em dois grupos de intervenção e controlo.	Os exercícios de Pilates durante a gravidez melhoraram o processo de trabalho de parto e aumentaram a satisfação materna com o parto, sem causar complicações para a mãe e para o bebé. No entanto, estudos com amostras maiores, são recomendados para comprovar a eficácia e segurança desta prática durante o trabalho de parto.

Discussão

Apresentamos a discussão dando resposta à questão de pesquisa, e nesse sentido, aos principais benefícios da prática de atividade física, durante a gravidez e no trabalho de parto:

Preparação para o Parto

O uso de métodos não farmacológicos para o alívio da dor tem-se mostrado uma técnica eficaz para um trabalho de parto fisiológico, proporcionando também maior autonomia à mulher⁽¹²⁾. Contudo, o uso de algumas técnicas mostra-se mais eficaz quando iniciado durante a gravidez, estando descrito que o exercício, durante esta fase, é benéfico para a preparação de um parto fisiológico⁽¹³⁾, mostrando-se positivamente impactante tanto para a mãe, como para o bebê⁽³⁾. Haseli e colaboradores⁽¹⁴⁾, admitem, inclusive, que a prática regular de atividade física, por meio de exercícios como Pilates, tem maiores benefícios se praticado com durações mais longas, com maior frequência e início mais precoce. Além disso, os autores esclarecem que, estes exercícios, fortalecem e relaxam os músculos pélvicos e aumentam o diâmetro pélvico, melhorando, por isso, a condição do canal de parto. Martinez *et al*⁽¹²⁾ reforçam a ideia de que exercícios com a bola suíça podem melhorar o controle e a confiança da mulher sobre o seu corpo e promover uma postura correta.

Redução de Intervenções Médicas

Alguns autores concluíram que, mulheres grávidas, a praticar atividade física, durante a gravidez, têm menor probabilidade de vir a precisar de indução do trabalho de parto, quando comparadas a mulheres sedentárias⁽²⁾. Embora, Ghandali e colaboradores⁽¹⁵⁾, não tenham constatado associação entre a prática de atividade física, durante a gravidez, e a necessidade de perfusão ocitócica, durante o trabalho de parto, Watkins *et al*⁽²⁾, admitem que, a regularidade da prática de atividade física, conduz ao aumento dos níveis séricos de ocitocina, levando a uma menor necessidade de administração de ocitocina exógena, durante o trabalho de parto.

Melhor Controle da Dor Durante o Parto

Associado à prática de atividade física, verifica-se um aumento da flexibilidade dos músculos do tronco e do pavimento pélvico e adaptação dos movimentos respiratórios, e, por isso, um melhor controle da dor durante o trabalho de parto⁽¹³⁾. Os autores analisados, estão em consonância ao verificarem uma redução da necessidade de analgesia epidural ou a sua utilização em doses mais baixas^(12,13,15,18). Contudo, embora concluam sobre isso, Carrascosa e colaboradores⁽¹⁸⁾ constataram que, em ambos os grupos de estudo, a taxa de utilização de analgesia epidural foi semelhante.

Redução da Duração do Trabalho de Parto

No que diz respeito à duração do trabalho de parto, os artigos analisados mostram algumas discordâncias sobre o assunto. Para Bø e Nygaard⁽¹⁶⁾, a prática de atividade física na gravidez, conduz ao fortalecimento dos músculos pélvicos, encurtando a primeira e segunda fases do trabalho de parto. Também Buran e Avci⁽¹⁷⁾ e Ghandali *et al*⁽¹⁵⁾ afirmam que praticar atividade física reduz a duração total do trabalho de parto. No seu estudo, Wang *et al*⁽¹⁾ concluíram uma redução do primeiro estadió do trabalho de parto, e Haseli *et al*⁽¹⁴⁾ e Watkins *et al*⁽²⁾ constataram que não existem alterações na duração do segundo estadió do trabalho de parto. Contudo, autores como Carrascosa *et al*⁽¹⁸⁾ e Veisy *et al*⁽⁶⁾ não encontraram alterações na duração do trabalho de parto, nos grupos estudados.

Melhores Desfechos no Parto

Também o tipo de parto foi avaliado ao longo dos artigos selecionados, demonstrando-se que a prática de atividade física influenciava as taxas de partos eutócicos e distócicos. Para Buran e Avci⁽¹⁷⁾ e Martinez *et al*⁽¹²⁾, a prática de atividade física aumentou significativamente a probabilidade de parto eutócico, assim como, Golawski e Wojtyła⁽³⁾ e Veisy *et al*⁽⁶⁾ concluíram uma redução acentuada na taxa de cesarianas. Já Ghandali e colaboradores⁽¹⁵⁾ e Carrascosa *et al*⁽¹⁸⁾ não constataram relação entre a prática de atividade física e o tipo de parto, embora os últimos apenas tenham analisado grupos a praticar, exclusivamente, exercício aeróbico aquático. Além disto, os resultados apontam

para taxas de partos prematuros mais reduzidas, em mulheres grávidas que praticam atividade física^(3,6).

Redução de Complicações Associadas ao Parto

As complicações, associadas ao trabalho de parto, como lacerações perineais de terceiro e quarto grau, lesões a longo prazo dos músculos pélvicos e incontinência urinária, são também reduzidas com a prática de atividade física⁽¹⁷⁾. Yilmaz *et al*⁽¹³⁾ concluíram que a prática de atividade física, através do Pilates, contribui para o fortalecimento dos músculos do pavimento pélvico, bem como, para a prevenção e tratamento de disfunções decorrentes da gravidez. Embora Zhang *et al*⁽⁷⁾ corroborem o anteriormente referido, não observaram alterações no número de episiotomias realizadas, aspeto também mencionado por Carrascosa *et al*⁽¹⁸⁾ e Ghandali *et al*⁽¹⁵⁾. A prática de atividade física leve a moderada, como caminhadas, pode reduzir a probabilidade de incontinência urinária na mulher, contudo Bø e Nygaard⁽¹⁶⁾ frisam a importância do controlo de esforços de maior impacto e a necessidade do aumento do conhecimento da mulher sobre a musculatura do pavimento pélvico e método adequado de treino, durante a gravidez.

Em síntese, sobre se a prática de atividade física pode ter influência no desenvolvimento fetal, para Golawsky e Wojtyła⁽³⁾, os resultados não foram conclusivos, assim como, para Veisy *et al*⁽⁶⁾ as considerações sobre este assunto apontam para poucas diferenças nos recém-nascidos de mulheres, que praticavam atividade física, em comparação com as que não praticavam, nomeadamente quanto a alguns aspetos, tais como os índices de APGAR do primeiro e quinto minutos, o pH do cordão umbilical, o peso, a altura e a circunferência da cabeça.

A prática de atividade física regular, adequada e acompanhada durante a gravidez é segura e apresenta diversos benefícios comprovados para a mulher e, de forma indireta, para o bebé. Ainda que algumas evidências sejam contraditórias, a maioria dos estudos analisados aponta para efeitos positivos no processo do parto e na saúde materna. Apresentamos no infográfico da Figura 2, o resumo dos principais benefícios da prática de atividade física, durante a gravidez e no trabalho de parto.



Figura 2: Infográfico dos benefícios da prática de atividade física.

Conclusão

Tendo em conta a literatura analisada, e por forma a dar resposta à questão de investigação, conclui-se que a prática de atividade física regular, demonstra inúmeros benefícios para a mulher grávida ao longo do seu trabalho de parto. Entre os principais benefícios destacam-se: a redução da duração das fases do trabalho de parto, a diminuição da necessidade de intervenções farmacológicas, o aumento da taxa de partos eutócicos, a redução de partos distócicos por cesarianas e a menor incidência de complicações como lacerações perineais e incontinência urinária. Além disso, a atividade física promove o fortalecimento da musculatura pélvica, melhora o controlo da dor e contribui para a autonomia e confiança da mulher durante o parto. Posto isto, admite-se a necessidade da intervenção do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica, para educar e orientar a mulher grávida e a pessoa significativa quanto à importância da prática regular de atividade física e exercícios mais adequados à fase da gravidez, com vista à promoção de uma gravidez mais saudável e melhores desfechos obstétricos.

Referências

1. Wang Y, Wu L, Wu X, Zhou C. The Association between Physical Exercise during Pregnancy and Maternal and Neonatal Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Comput Math Methods Med*. Disponível em: <https://doi.org/10.1155/2022/3462392>.
2. Watkins VY, O'Donnell CM, Perez M, Zhao P, England S, Carter EB, et al. The impact of physical activity during pregnancy on labor and delivery. *Am J Obstet Gynecol*. outubro de 2021;225(4):437.e1-437.e8.
3. Gołowski K, Wojtyła C. Impact of Physical Activity of Pregnant Women on Obstetric Outcomes. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(19):12541.
4. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. 1st ed. Geneva: World Health Organization; 2020. 1 p. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
5. The American College of Obstetricians and Gynecologists. ACOG Releases Updated Guidance on Exercise in Pregnancy and Postpartum, Includes Recommendations for Athletes [Internet]. 2020 [citado em 26 de março de 2025]. Disponível em: <https://www.acog.org/news/news-releases/2020/03/acog-releases-updated-guidance-on-exercise-in-pregnancy-and-postpartum>
6. Veisy A, Mohammad Alizadeh Charandabi S, Hematzadeh S, Mirghafourvand M. Effect of prenatal aerobic exercises on maternal and neonatal outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Nurs Open*. 8 de março de 2021;8(5):2301-17.
7. Zhang D, Bo K, Montejo R, Sánchez-Polán M, Silva-José C, Palacio M, et al. Influence of pelvic floor muscle training alone or as part of a general physical activity program during pregnancy on urinary incontinence, episiotomy and third- or fourth-degree perineal tear: Systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*. 2024;103(6):1015-27.
8. Instituto Nacional de Estatística. Desporto em Números / Sport in Numbers – 2022 [Internet]. 2022 [citado em 19 de junho de 2025]. Disponível em: https://www.ine.pt/ine_novidades/DesportoEmNumeros2022/index.html
9. Ordem dos Enfermeiros. Regulamento das competências específicas do enfermeiro especialista em enfermagem de saúde materna, obstétrica e ginecológica. 2010;1-8.
10. Vilelas J. Investigação: o processo de construção do conhecimento. 3.ª Edições Sílabo; 2022.
11. Joanna Briggs Institute. JBI Levels of Evidence. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.33151/ajp.10.1.48>
12. Martínez EES, Serrano MO, Barrios NEC, Gordon GP, Cornejo FSV, García ZG. Terapia de balón para manejo del dolor y sus efectos en el parto. *Alerta*. 2022;5(1):57-63.
13. Yılmaz T, Taş Ö, Günaydin S, Kaya HD. O efeito do Pilates na dor durante a gravidez e o parto: uma revisão sistemática e meta-análise. *Rev Assoc Med Bras [Internet]*. 2023;69(10):e20230441. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1806-9282.20230441>
14. Haseli A, Eghdampour F, Zarei H, Karimian Z, Rasoal D. Optimizing labor duration with pilates: evidence from a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Pregnancy Childbirth*. 31 de agosto de 2024;24:573.
15. Ghandali NY, Irvani M, Habibi A, Cheraghian B. The effectiveness of a Pilates exercise program during pregnancy on childbirth outcomes: a randomised controlled clinical trial. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2 de julho de 2021; 21:480.
16. Bø K, Nygaard IE. Is Physical Activity Good or Bad for the Female Pelvic Floor? A Narrative Review. *Sports Med*. 2020;50(3):471-84.
17. Buran G, Avcı SE. The effect of pregnancy pilates-assisted childbirth preparation training on urinary incontinence and birth outcomes: a randomized-controlled study. *Arch Gynecol Obstet*. 2024;310(5):2725-35.
18. Carrascosa MDC, Navas A, Artigues C, Ortas S, Portells E, Soler A, et al. Effect of aerobic water exercise during pregnancy on epidural use and pain: A multi-centre, randomised, controlled trial. *Midwifery*. dezembro de 2021;103:103105.

Autora Correspondente/Corresponding Author
Maria Otília Zangão – Universidade de Évora,
Escola Superior de Enfermagem São João de
Deus, Departamento de Enfermagem, Évora,
Portugal.
otiliaz@uevora.pt

Contributo dos Autores/Authors' contributions
AC; EC: Coordenação do estudo, desenho do
estudo, recolha, armazenamento e análise
de dados, revisão e discussão dos resultados.
AC; EC: Recolha, análise de dados.
OZ; PB: Coordenação do estudo, revisão e
discussão dos resultados.
Todas as autoras leram e concordaram com a
versão publicada do manuscrito.

Responsabilidades Éticas/Ethical Disclosures

Conflitos de Interesse: Os autores declararam
não possuir conflitos de interesse.

Suporte Financeiro: O presente trabalho não
foi suportado por nenhum subsídio ou bolsa.

Proveniência e Revisão por Pares: Não
comissionado; revisão externa por pares.

Conflicts of Interest: The authors have no
conflicts of interest to declare.

Financial Support: This work has not received
any contribution, grant or scholarship.

Provenance and Peer Review: Not
commissioned; externally peer reviewed.

©Os autores retêm o copyright sobre seus
artigos, concedendo à RIASE 2025 o direito de
primeira publicação sob a licença CC BY-NC,
e autorizando reuso por terceiros conforme os
termos dessa licença.

©Authors retain the copyright of their articles,
granting RIASE 2025 the right of first publication
under the CC BY-NC license, and authorizing
reuse by third parties in accordance with the
terms of this license.