

RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ACADÊMICOS DE FISIOTERAPIA NA ORGANIZAÇÃO E CONDUÇÃO DE UM GRUPO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA GESTANTES

Daniel dos Santos Rodrigues¹; Maria Clara Rocha de Oliveira¹; Eliana Marques¹; Renata Oliveira¹; Elidiane Emanuelli Ficanha¹; Melissa Medeiros Braz¹.

Departamento de Fisioterapia e Reabilitação - Universidade Federal de Santa Maria¹

INTRODUÇÃO

Conforme Mendo, Jorge (2021), a gestação representa um período caracterizado por importantes alterações fisiológicas, biomecânicas, hormonais e emocionais no organismo feminino, demandando cuidados específicos e estratégias voltadas à promoção da saúde materno-fetal. Nesse cenário, a prática regular de exercícios físicos supervisionados vem sendo amplamente incentivada por profissionais da saúde, uma vez que contribui significativamente para a melhora da capacidade funcional, prevenção de complicações gestacionais e promoção da qualidade de vida da mulher durante a gravidez (PAULSEN; BANDAK; EDEMANN-CALLESEN; JUHL; HÄNDEL, 2023).

Além dos benefícios físicos e funcionais, o exercício físico também demonstra efeitos positivos sobre aspectos associados ao trabalho de parto e ao parto propriamente dito (Tolozza; Cogollo; García, 2024). Segundo Watkins et al (2021) os exercícios realizados ao longo da gestação auxiliam no fortalecimento da musculatura abdominal e dos músculos do assoalho pélvico, favorecendo maior suporte às estruturas pélvicas, melhora da mobilidade da pelve e redução das dores musculoesqueléticas frequentemente relatadas pelas gestantes nesse período. Além disso, as técnicas respiratórias contribuem para maior controle corporal durante as contrações uterinas, auxiliando na redução da percepção dolorosa e promovendo aumento da satisfação materna durante o processo de parto (Araújo et al, 2022).

Hailu et al (2025), relata que a prática orientada de atividade física também auxilia na prevenção do ganho excessivo de peso gestacional, hipertensão arterial

sistêmica e diabetes mellitus gestacional, além de proporcionar melhores condições cardiovasculares, respiratórias e musculoesqueléticas para a gestante. Adicionalmente, a realização de exercícios físicos durante a gravidez pode contribuir para melhora do condicionamento físico geral, redução do estresse e promoção do bem-estar físico e emocional (Saccone et al, 2026).

Dessa maneira, considerando a relevância da promoção de práticas de saúde direcionadas às gestantes e os impactos positivos da atividade física durante o período gestacional, o presente trabalho teve como objetivo relatar a experiência de acadêmicos de Fisioterapia na organização e condução de um grupo de exercícios físicos para gestantes.

DESENVOLVIMENTO

Trata-se de um relato de experiência baseado nas ações desenvolvidas durante o ano de 2024 em um grupo de exercícios físicos para gestantes. O grupo em questão está vinculado a um projeto de extensão do curso de Fisioterapia da Universidade Federal de Santa Maria. As atividades são coordenadas por uma docente da instituição que atua na área de Fisioterapia em Saúde da Mulher. Os acadêmicos participantes são selecionados de acordo com a afinidade e proximidade com a área, sendo orientados durante todas as ações realizadas junto ao público-alvo.

O grupo ocorre semanalmente e, a cada semestre, novas participantes são convidadas por meio de divulgações em redes sociais e indicações de outras gestantes participantes do projeto. Para verificar o interesse do público-alvo, um questionário de inscrição foi disponibilizado de forma on-line nas redes sociais vinculadas à universidade e ao curso de Fisioterapia. O formulário continha questões relacionadas à disponibilidade, breve histórico de saúde e informações sobre a gestação.

Após o preenchimento e envio da ficha de inscrição, os acadêmicos responsáveis pelo projeto entravam em contato com as participantes a fim de confirmar o interesse e verificar a disponibilidade para a realização de uma avaliação presencial. Posteriormente, as gestantes eram convidadas a comparecer em data previamente agendada para realização da anamnese e avaliação física. Nesse momento, eram realizadas perguntas mais detalhadas sobre a gestação, além da

aplicação de testes específicos com o objetivo de identificar aspectos relacionados ao período gestacional. Após o preenchimento e envio da ficha de inscrição, os responsáveis pelo projeto entravam em contato com as participantes a fim de confirmar o interesse e verificar a disponibilidade para a realização de uma avaliação presencial. Posteriormente, as gestantes eram convidadas a comparecer em data previamente agendada para realização da anamnese e avaliação física. Nesse momento, era aplicada uma ficha de avaliação fisioterapêutica para gestantes, contendo informações referentes à identificação da participante, histórico gestacional e obstétrico, idade gestacional, histórico de saúde, hábitos de vida, nível de atividade física, presença de dores, alterações musculoesqueléticas e queixas relacionadas ao período gestacional.

Além da anamnese, eram realizados testes e avaliações específicas, incluindo verificação de sinais vitais, avaliação postural estática e dinâmica, análise da marcha, avaliação da mobilidade e amplitude de movimento de membros superiores, inferiores e coluna vertebral, testes neurológicos e reflexos, inspeção das mamas, avaliação do assoalho pélvico, investigação de diástase do músculo reto abdominal e aplicação da Escala Visual Analógica (EVA) para mensuração da dor. Também eram observados aspectos relacionados ao equilíbrio, funcionalidade, flexibilidade, força muscular, simetria corporal e presença de limitações funcionais, com o objetivo de identificar alterações relacionadas ao período gestacional e direcionar adequadamente as condutas fisioterapêuticas propostas.

Na sequência, eram definidos os horários dos encontros semanais e a data de início das atividades. Durante os encontros, eram realizadas intervenções por meio de sessões supervisionadas, com duração aproximada de 60 minutos. As sessões eram estruturadas com base nas queixas apresentadas durante a avaliação, bem como nas alterações fisiológicas esperadas ao longo das diferentes fases da gestação. A prática supervisionada foi desenvolvida com o objetivo de proporcionar às gestantes maior autonomia corporal, melhora funcional e preparo físico para o período gestacional e para o parto. Além disso, a intervenção promoveu educação em saúde, conscientização corporal e incentivo à prática segura de exercícios físicos durante a gravidez.

Durante todo o processo de organização e estruturação da sequência de exercícios, a docente orientadora do projeto esteve presente, conduzindo e direcionando as estratégias com base em evidências científicas, além de promover a aplicação prática de técnicas de avaliação e tratamento previamente abordadas em ambiente acadêmico. Ademais, considerando a relevante demanda social por esse tipo de ação, o grupo de atendimento é renovado semestralmente, possibilitando a continuidade e ampliação da assistência ofertada à comunidade.

RESULTADOS

Responderam ao questionário de interesse 27 participantes. Após o contato inicial 11 participantes realizaram a anamnese e avaliação inicial. Durante a avaliação verificou-se que 1 gestantes encontravam-se no 1º trimestre gestacional, 8 estavam no 2º trimestre e 2 já haviam iniciado o 3º trimestre de gestação.

As principais queixas relacionadas à gestação estavam relacionadas à parestesia de membros superiores (3 com a queixa), dificuldades relacionadas ao equilíbrio (9 com a queixa) e presença de dor em região lombar e cervical (10 com a queixa).

Desta forma, foram realizados 29 encontros durante o período de abril a dezembro de 2024. Nesses momentos foram realizados exercícios de aquecimento, fortalecimento muscular, exercícios aeróbicos leves, exercícios de flexibilidade e relaxamento de forma que as queixas apresentadas pudessem ser contempladas durante o atendimento.

Sendo assim, foram trabalhados exercícios voltados para: fortalecimento do centro de força (*“power house”*); estabilização lombopélvica; mobilidade pélvica; fortalecimento da musculatura abdominal e do assoalho pélvico; melhora da flexibilidade; controle respiratório; relaxamento corporal.

Durante os encontros, as participantes demonstraram interesse em temáticas específicas, desta forma, o momento também foi utilizado para abordar temas relacionados à Educação em Saúde. Foram abordados temas relacionados à gestação, parto e maternidade, incluindo mitos e verdades sobre a amamentação; curiosidades e orientações acerca do parto; cuidados com o recém-nascido; exercícios durante a gestação e puerpério; recuperação pós-parto e saúde emocional

materna; medos e angústias relacionados à maternidade e ao parto vaginal; útero bicornio; manobras de encaixe fetal; diabetes gestacional; além de orientações sobre fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico.

Desse modo, além dos benefícios físicos observados durante os encontros, percebeu-se também a criação de um ambiente acolhedor e de apoio entre as participantes e a equipe do projeto. Por meio do grupo de comunicação utilizado durante o período das atividades, as gestantes compartilhavam dúvidas, experiências relacionadas à gestação e relatos sobre o parto e o puerpério, fortalecendo vínculos interpessoais e promovendo suporte emocional. Esse espaço possibilitou troca de experiências, acolhimento e maior aproximação entre docentes, discentes e participantes, contribuindo para a promoção da saúde materna de forma integral.

CONCLUSÃO

O exercício físico constitui uma estratégia segura, eficaz e amplamente recomendada para a promoção da saúde durante o período gestacional. A prática supervisionada e orientada por profissionais capacitados contribui de maneira significativa para a melhora da condição física materna, redução da dor durante o trabalho de parto, aumento da satisfação da mulher com a experiência do parto e melhora de importantes desfechos obstétricos e funcionais relacionados à gestação e ao parto.

As atividades desenvolvidas favorecem maior consciência corporal, fortalecimento muscular global, melhora do alinhamento postural, aumento da flexibilidade e maior estabilidade lombopélvica, aspectos considerados fundamentais para o conforto, funcionalidade e qualidade de vida da gestante ao longo da gravidez. Além disso, as técnicas respiratórias, de relaxamento e de controle corporal auxiliam diretamente no enfrentamento das contrações uterinas, na diminuição da tensão muscular e no controle da dor durante o trabalho de parto.

A implementação de práticas voltadas à promoção da atividade física para gestantes também representa uma importante ação de educação em saúde junto à comunidade, contribuindo para a disseminação de informações seguras, acessíveis e baseadas em evidências científicas acerca dos benefícios do exercício físico

supervisionado durante a gravidez. Dessa forma, amplia-se a conscientização sobre a importância do cuidado integral à saúde materna e da adoção de hábitos saudáveis durante o período gestacional.

Assim, o exercício físico pode ser considerado uma relevante ferramenta de atuação multiprofissional na assistência à saúde da mulher, promovendo benefícios físicos, emocionais, funcionais e posturais tanto para a gestante quanto para o processo de trabalho de parto e parto, além de favorecer melhores condições de bem-estar materno e qualidade de vida durante a gestação.

REFERÊNCIAS

1. MENDO, H; JORGE, M. S. G. Método Pilates e a dor na gestação: revisão sistemática e meta-análise. **BrJP**, São Paulo, v. 4, n. 3, p. 276-282, jul./set. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/PgXwmqdkBP3MDXZLcQVJdVc/abstract/?lang=en>. Acesso em: 28 maio 2026.
2. PAULSEN, C. P; BANDAK, E.; EDEMANN-CALLSEN, H.; JUHL, C. B.; HANDEL, M. N. The effects of exercise during pregnancy on gestational diabetes mellitus, preeclampsia, and spontaneous abortion among healthy women: a systematic review and meta-analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 12, p. 6069, 2023. DOI: 10.3390/ijerph20126069. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/12/6069>. Acesso em: 28 maio 2026.
3. MANTILLA TOLOZA, S. C.; VILLAREAL COGOLLO, A. F.; PENA GARCÍA, K. M. Pelvic floor muscle training in the prevention of stress urinary incontinence during pregnancy and postpartum: systematic review. **Actas Urológicas Españolas (English Edition)**, v. 48, n. 4, p. 319-327, 2024. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0210480624000135?via%3Dihub>. Acesso em: 28 maio 2026.
4. HAILU, M.; TESFA, N. A.; NIGATU, A.; TUNTA, A.; SEYOUM, Z.; DERBEW, T. Physical activity during pregnancy and pregnancy related complication. **Scientific Reports**, v. 15, p. 8980, 2025. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41598-025-94492-2#citeas>. Acesso em: 28 maio 2026.