



GRAVIDEZ E TREINAMENTO DE FORÇA: UMA ANÁLISE DAS EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS SOBRE BENEFÍCIOS E SEGURANÇA

PREGNANCY AND STRENGTH TRAINING: AN ANALYSIS OF SCIENTIFIC EVIDENCE ON BENEFITS AND SAFETY

Jonatas José Batista Pereira¹

Kelly Cristina Silva Barros²

Raiane Sebastiana Souza Berigo³

Historicamente, a gestação era associada ao repouso, mas evidências contemporâneas sustentam que a inatividade física é um fator de risco para complicações metabólicas e obstétricas. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), gestantes de baixo risco devem realizar pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana. Nesse cenário, o treinamento de força (musculação) destaca-se como uma intervenção eficaz para mitigar as adaptações biomecânicas e fisiológicas do período gestacional. O presente resumo tem como objetivo analisar, por meio da literatura científica atual, os benefícios fisiológicos e biomecânicos do treinamento de força para o binômio mãe-filho, identificando as principais recomendações e lacunas acadêmicas. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura realizada nas bases de dados Google Acadêmico, SciELO e PubMed, utilizando os descritores "Treinamento de Força", "Gestação" e "Saúde Materno-Fetal", combinados pelo operador booleano AND. Os critérios de inclusão abrangeram artigos originais e revisões publicados entre 2015 e 2025, em português com foco em protocolos de baixa a moderada intensidade (40-60% de 1RM ou escala de Borg entre 12-14) e seus impactos sistêmicos. Os resultados indicam que o treinamento de força atua como um suporte estabilizador diante da reorganização osteomioarticular, compensando o deslocamento do centro de gravidade e a hiperlordose lombar. Estudos demonstram que o fortalecimento das musculaturas paravertebral e abdominal reduz em até 50% a incidência de lombalgias crônicas. Fisiologicamente, a musculação auxilia no controle glicêmico, reduzindo o risco de Diabetes Mellitus Gestacional (DMG) e pré-eclâmpsia. Além disso, o treinamento do assoalho pélvico integrado aos exercícios resistidos mostrou-se eficaz na prevenção da

¹ Discente do curso de Educação Física da UNIFIMES. jonatasjose0287@gmail.com

² Discente do curso de Pedagogia da UNIFIMES.

³ Docente do curso de Educação Física da UNIFIMES e orientadora do trabalho.



incontinência urinária de esforço. Observou-se também que recém-nascidos de mães ativas tendem a apresentar índices de gordura corporal mais saudáveis, sem comprometer o peso ao nascer. Contudo, a prescrição deve ser individualizada, evitando a manobra de Valsalva e exercícios em decúbito dorsal após o primeiro trimestre para prevenir a compressão da veia cava. Em conclusão, a musculação é uma prática segura e altamente recomendada para gestantes de baixo risco, desde que orientada por profissionais de Educação Física capacitados. Os benefícios transcendem o bem-estar físico, impactando positivamente a saúde metabólica e a recuperação pós-parto. Persiste, contudo, a necessidade de ensaios clínicos randomizados que estabeleçam protocolos de carga mais precisos para diferentes trimestres, visando consolidar diretrizes clínicas ainda mais seguras e eficazes.

Palavras-chave: Musculação. Gestação. Atividade Física.

Keywords: Resistance Training. Pregnancy. Physical Activity.