

Tipo do Documento	<b>PROCEDIMENTO / ROTINA</b>	POP.UMULTI.013 – Página 1/6	
Título do Documento	<b>ATENDIMENTO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO AMBULATÓRIO DE PRÉ-NATAL DE ALTO RISCO</b>	Emissão: 28/10/2025	Próxima revisão: 28/10/2027
		Versão: 01	

## 1. OBJETIVO

Estabelecer o fluxo e os procedimentos para a atuação do profissional de Educação Física no acompanhamento multiprofissional de gestantes de alto risco, visando à promoção da saúde, prevenção de complicações e orientação segura para a prática de atividade física.

## 2. DEFINIÇÕES

O período que compreende o início da gestação até o puerpério é uma jornada na vida da mulher que exige um cuidado multiprofissional de excelência. Por mais que seja transitório, esta jornada, é marcada por mudanças contínuas e definitivas na rotina diária da mulher que transcendem a maternidade, onde, mudanças físicas, emocionais e sociais exigem profissionais qualificados para atender a demanda (BACKES et al; 2025). Considerando o aspecto físico, a gravidez, é um excelente momento para iniciar um programa estruturado de atividade física, já que, o apelo para um estilo de vida saudável e, um constante monitoramento promovido pelo pré-natal facilitam o monitoramento e a adesão ao exercício físico (RIBEIRO et al; 2022).

Uma periodização de treinamento pensada para cada caso, traz inúmeros benefícios, não só para a mãe, mas também, para o feto em desenvolvimento. O exercício físico é capaz de diminuir a incidência de diabetes gestacional, controlar o peso, controlar distúrbios de pressão, favorecer o parto vaginal além de influenciar positivamente nos aspectos emocionais (RIBEIRO et al; 2022). Segundo Kandru et al; (2023), o exercício físico tem papel fundamental na diminuição da dor lombar e disfunções do assoalho pélvico. Além disso, a prática de exercício físico está relacionada com a redução dos mecanismos envolvidos no processo inflamatório, estresse oxidativo e disfunções endoteliais, contribuindo dessa forma para inúmeros benefícios (MARTÍNEZ-VIZCAÍNO et al; 2023),

Ao incorporar exercícios aeróbicos adequados em protocolos clínicos, pode-se reduzir o risco de complicações, melhorar o bem-estar geral das gestantes e aprimorar a qualidade do atendimento prestado. Esses princípios podem ser aplicáveis não apenas em sistemas de saúde com muitos recursos, mas também em ambientes com recursos limitados, onde intervenções com boa relação custo-benefício são especialmente valiosas (YU et al; 2024). As últimas recomendações do Colégio Americano de Ginecologia e Obstetrícia, afirmam que, gestantes de baixo risco podem realizar exercícios moderados por pelo menos 30 minutos todos os dias da semana, mesmo assim, existe muito receio em iniciar um programa de exercícios. Diante da complexidade do tema em questão, apresenta-se este POP para padronizar a prescrição de exercícios à gestantes atendidas no pré natal de alto risco na UMUL (Unidade de Saúde da Mulher) do HU-UGD (Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados).

Tipo do Documento	<b>PROCEDIMENTO / ROTINA</b>	POP.UMULTI.013 – Página 2/6	
Título do Documento	<b>ATENDIMENTO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO AMBULATÓRIO DE PRÉ-NATAL DE ALTO RISCO</b>	Emissão: 28/10/2025	Próxima revisão: 28/10/2027
		Versão: 01	

### 3. RESPONSABILIDADES

- Profissional de Educação Física: Realizar avaliação física, prescrever atividades adequadas, orientar gestantes e registrar informações em prontuário (AGHUX).
- Equipe Multiprofissional (médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos): Encaminhar e compartilhar informações clínicas relevantes.
- Gestante e familiares: Seguir orientações fornecidas e relatar intercorrências.

### 4. MATERIAL

Material permanente de escritório, como mesa, cadeira, computador e impressora e, material de consumo como folha de papel sulfite e caneta.

### 5. DESCRIÇÃO DOS PROCEDIMENTOS

#### 5.1. Encaminhamento para o Profissional de Educação Física

Profissional médico e/ou enfermeiro solicita a avaliação e assistência do profissional de Educação Física, por meio de consultoria de **educador físico** no sistema AGHUX, mediante avaliação prévia do estado de saúde da paciente e que se encaixem no perfil de indicações.

#### 5.2. Primeira Consulta

- I. Acolhimento e Anamnese:
  - Identificação da gestante.
  - Histórico gestacional e obstétrico.
  - Atividade física prévia, rotina e barreiras.
  - Queixas atuais.

Tipo do Documento	<b>PROCEDIMENTO / ROTINA</b>	POP.UMULTI.013 – Página 3/6	
Título do Documento	<b>ATENDIMENTO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO AMBULATÓRIO DE PRÉ-NATAL DE ALTO RISCO</b>	Emissão: 28/10/2025	Próxima revisão: 28/10/2027
		Versão: 01	

II. Avaliação Física:

- Peso, estatura, IMC gestacional.
- Pressão arterial em repouso (se treinado).
- Mobilidade, força, resistência e postura (testes adaptados e seguros).
- Risco e contraindicações conforme protocolos (ACOG, CSEP, OMS).

III. Registro em prontuário (AGHUX).

**5.3. Prescrição de Exercícios**

- Seleção de exercícios aeróbicos leves/moderados, de força e de mobilidade adequados ao quadro da gestante.
- Individualização da carga, intensidade e frequência.
- Duração: iniciar com 20 minutos, evoluir até 40–60 minutos.
- Respeitar contraindicações absolutas e relativas.

Contraindicações absolutas ao exercício:

- Ruptura de membranas.
- Trabalho de parto prematuro.
- Sangramento vaginal persistente inexplicável.
- Placenta prévia após 28 semanas de gestação.
- Pré-eclâmpsia.
- Colo uterino incompetente.
- Restrição de crescimento intrauterino.
- Gravidez múltipla de alta intensidade (por exemplo, trigêmeos).
- Diabetes tipo I não controlado.
- Hipertensão não controlada.
- Doença da tireoide não controlada.
- Outros distúrbios cardiovasculares, respiratórios ou sistêmicos graves.

Tipo do Documento	<b>PROCEDIMENTO / ROTINA</b>	POP.UMULTI.013 – Página 4/6	
Título do Documento	<b>ATENDIMENTO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO AMBULATÓRIO DE PRÉ-NATAL DE ALTO RISCO</b>	Emissão: 28/10/2025	Próxima revisão: 28/10/2027
		Versão: 01	

Contraindicações relativas ao exercício:

- Perdas gestacionais recorrentes.
- Hipertensão gestacional.
- Histórico de parto prematuro espontâneo.
- Doença cardiovascular ou respiratória leve/moderada.
- Anemia sintomática.
- Desnutrição.
- Transtorno alimentar.
- Gravidez gemelar após a 28ª semana.
- Outras condições médicas significativas.

#### 5.4. Acompanhamento

- Monitoramento semanal por aplicativo de mensagens, conforme disponibilidade e condição clínica.
- Reavaliações periódicas (a cada 4 semanas).
- Ajuste da prescrição de acordo com evolução clínica.

#### 5.5. Intercorrência

Se ocorrer dor, sangramento, dispneia intensa ou outros sinais de risco, interromper imediatamente a atividade, acionar equipe médica e registrar em prontuário.

#### 5.6. Registro do atendimento no prontuário

Todos os atendimentos devem ser registrados no prontuário da gestante, incluindo, data, tipo de exercício prescrito e orientações fornecidas.

#### 5.7. Indicadores de Qualidade

- Número de gestantes atendidas
- Adesão as atividades propostas
- Intercorrências registradas.

Tipo do Documento	<b>PROCEDIMENTO / ROTINA</b>	POP.UMULTI.013 – Página 5/6	
Título do Documento	<b>ATENDIMENTO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO AMBULATÓRIO DE PRÉ-NATAL DE ALTO RISCO</b>	Emissão: 28/10/2025	Próxima revisão: 28/10/2027
		Versão: 01	

## 6. REFERÊNCIAS

**ACOG.** *Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period.* Washington (DC): American College of Obstetricians and Gynecologists; 2020.

**BACKES, D. S.; MORAIS, T. R.; ROSA, C. B.; HAEFFNER, L. S. B.; GALVÃO, D. M. P. G.; PEREIRA, A. D. A.** Care for women in the pregnancy-puerperium cycle from the perspective of health professionals in the light of complexity thinking. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 33, e4458, 2025.

**CSEP.** *Canadian Guideline for Physical Activity Throughout Pregnancy.* Ottawa: Canadian Society for Exercise Physiology; 2019.

**KANDRU, M.; ZALLIPALLI, S.; DENDUKURI, N.; et al.** Effects of conventional exercises on lower back pain and/or pelvic girdle pain in pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *Cureus*, v. 15, n. 7, e42010, 2023. DOI: 10.7759/cureus.42010.

**MARTÍNEZ-VIZCAÍNO, V.; SANABRIA-MARTÍNEZ, G.; FERNÁNDEZ-RODRÍGUEZ, R.; CAVERO-REDONDO, I.; PASCUAL-MORENA, C.; ÁLVAREZ-BUENO, C.; et al.** Exercise during pregnancy for preventing gestational diabetes mellitus and hypertensive disorders: an umbrella review of randomised controlled trials and an updated meta-analysis. *BJOG*, v. 130, n. 3, p. 264–275, 2023.

**OMS.** *Recommendations on Antenatal Care for a Positive Pregnancy Experience.* Geneva: World Health Organization; 2016.

**RIBEIRO, E. A.; et al.** Physical exercise in pregnancy. *Journal of Perinatal Medicine*, v. 50, n. 1, p. 4–17, 2022.

**YU, S.; LV, M.; LI, Y.; ZHANG, X.; ZHAO, D.** Improving blood pressure control and pregnancy outcomes: the impact of evidence-based care and aerobic exercise in patients with hypertensive disorders during pregnancy. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, v. 30, n. 11, p. 472–480, nov. 2024. PMID: 38430174.

## 7. HISTÓRICO DE REVISÃO

VERSÃO	DATA	DESCRIÇÃO DA ALTERAÇÃO
01	09/2025	Elaboração do POP



MINISTÉRIO DA  
EDUCAÇÃO



Tipo do Documento	<b>PROCEDIMENTO / ROTINA</b>	POP.UMULTI.013 – Página 6/6	
Título do Documento	<b>ATENDIMENTO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO AMBULATÓRIO DE PRÉ-NATAL DE ALTO RISCO</b>	Emissão: 28/10/2025	Próxima revisão: 28/10/2027
		Versão: 01	

<b>Elaboração</b> Luis Arthur Spínola Castilho – Profissional de Educação Física	Data: 15/09/2025
<b>Validação</b> Fuad Fayez Mahmoud - STGQ	Data: 28/10/2025
<b>Aprovação</b> Raquel Bressan de Souza – Chefe da UMULTI	Data: 22/10/2025
	Tiago Amador Correia – Gerente de Atenção à Saúde Data: 28/10/2025

Assinado eletronicamente no processo SEI - 23529.015285/2025-96