

FACULDADE LABORO
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO, BIOMECÂNICA E
PERSONAL TRAINING

GILZETE GUSMÃO PEREIRA

GESTAÇÃO E EXERCÍCIOS FÍSICOS: Benefícios ou prejuízos?

São Luís - MA
2019

GILZETE GUSMÃO PEREIRA

GESTAÇÃO E EXERCÍCIOS FÍSICOS: Benefícios ou prejuízos?

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício, Biomecânica e Personal Training, da Faculdade Laboro, para obtenção do título de Especialista.

Orientador(a): Prof.(a).

São Luís - MA
2019

A Ficha Catalográfica é impressa no verso da folha de rosto.

É solicitada á biblioteca@faculdadelaboro.com.br mediante envio do trabalho completo após aprovação pela orientação acadêmica.

GILZETE GUSMÃO PEREIRA

GESTAÇÃO E EXERCÍCIOS FÍSICOS: Benefícios ou prejuízos?

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício, Biomecânica e Personal Training, da Faculdade Laboro, para obtenção do título de Especialista.

Aprovado em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. (Orientadora)
Doutora em ...
Universidade ...

Examinador 1

Examinador 2

GESTAÇÃO E EXERCÍCIOS FÍSICOS: Benefícios ou prejuízos?

GILZETE GUSMÃO PEREIRA¹

RESUMO

As práticas regulares do exercício físico e atividade física, tratam-se de atividades saudáveis que visam a manutenção da qualidade de vida e são indicadas para manutenção da saúde de diferenciados grupos. Esta pesquisa tem o objetivo de investigar os benefícios da prática regular de exercícios físicos para mulheres durante o período gestacional, analisar o que pesquisadores e estudiosos desta temática discorrem e relatam sobre a prescrição e aplicação dos exercícios físicos durante a gravidez e os efeitos que estes proporcionam. Este ensaio trata-se de uma revisão bibliográfica, qualitativa de caráter descritivo, onde seu referencial teórico foi dividido em três etapas distintas, “Exercícios Físicos como práticas regulares”, “Exercício Físico benefício ou prejuízo para o período gestacional?” e “Prescrição de exercícios físicos durante a gravidez, indicações e contraindicações”. Conclui-se desse modo, que a prática regular de exercícios físicos assim como das atividades físicas para gestantes, proporcionam benefícios significativos durante todo esse ciclo.

Palavras-chave: Exercício Físico. Gravidez. Saúde. Benefícios.

¹ Especialização em Fisiologia do Exercício, Biomecânica e Personal Training, pela Faculdade Laboro, 2019.

MANAGEMENT AND PHYSICAL EXERCISES: Benefits or Loss?

ABSTRACT

Regular practices of physical exercise and physical activity are healthy activities aimed at maintaining the quality of life and are indicated for maintaining the health of different groups. This research aims to investigate the benefits of regular exercise for women during pregnancy, analyze what researchers and scholars on this subject discuss and report on the prescription and application of exercise during pregnancy and the effects they provide. . This essay is a bibliographical, qualitative descriptive review, where its theoretical framework was divided into three distinct stages, “Physical Exercises as regular practices”, “Physical Exercise benefit or impairment for the gestational period?” And “Prescription of physical exercise during pregnancy, indications and contraindications”. Thus, it is concluded that regular physical exercise as well as physical activity for pregnant women provide significant benefits throughout this cycle.

Keywords: Physical exercise. Pregnancy. Health. Benefits.

Sumário

1. INTRODUÇÃO	4
2 REVISÃO DE LITERATURA	8
2.1 Exercícios Físicos como práticas regulares	8
2.2 Exercício Físico: benefício ou prejuízo durante o período gestacional?	12
2.3 Prescrição de exercícios físicos durante a gravidez, indicações e contraindicações	15
3 CONSIDERAÇÕES FINAIS	18
REFERÊNCIAS	19

1. INTRODUÇÃO

A prática regular de exercício físico trata-se de uma atividade saudável que visa a manutenção da qualidade de vida, é indicada para promoção e manutenção da saúde de diferenciados grupos, como crianças, jovens, adultos e idosos, inclusive para mulheres gestantes, para colaborar com entendimento desta prática regular, de forma semelhante (REBESCO et al., 2016, p. 311) contribuem que, “a prática de exercício físico tem-se apresentado como um fator de suma importância no que diz respeito à qualidade de vida.” Do ponto de vista de Romero (et al., 2015, p. 594) consideram que, “mulheres que realizaram atividade física previamente à gestação possuíam sete vezes mais chances de continuar a prática de atividade física no âmbito do lazer durante o período gestacional”

Quando refere-se ao período da gravidez, notam-se que comorbidades a nível musculoesquelético são fatores recorrentes durante esse ciclo, ocasionadas por alterações anatômicas e fisiológicas, este tipo de relato dá-se devido a mudança do centro de gravidade, aumento da lordose lombar, rotação da pelve anterior, aumento da elasticidade ligamentar, acarretando assim dorsalgias na região lombar. Dentre estes agravos já citados, evidencia-se que a lombalgia trata-se de uma das principais disfunções relatadas com frequência entre a população das gestantes.

Nesta mesma linha interpretativa, Montenegro (2014, p. 496), argumenta que:

Durante a gestação muitas alterações fisiológicas e anatômicas ocorrem, modificando questões relacionadas com equilíbrio, coordenação e estabilidade das gestantes. O tamanho uterino aumenta deslocando o centro de gravidade da mulher para frente, modificando o equilíbrio da gestante. Em sequência a curvatura lombar aumenta gerando lombalgia em aproximadamente 50% das gestantes. As alterações fisiológicas incluem aumento da frequência cardíaca de repouso, aumento da frequência respiratória, aumenta o volume sistólico e débito cardíaco e aumenta o retorno venoso. Com o aumento do útero ocorre a compressão dos vasos pélvicos que reduzem o retorno venoso, reduzindo a quantidade de sangue que retorna para o coração e aumentando a retenção de líquidos nos membros inferiores.

Fundamenta-se desse modo a importância da prescrição e aplicação segura e eficaz dos exercícios físicos para mulheres grávidas, promovendo e proporcionando assim os benefícios decorrentes destas práticas regulares, como pode ser visualizado

através de estudos e experimentos dos pesquisadores e especialistas desta temática, que será apresentado nesta pesquisa.

Entretanto, quando refere-se a prescrição e acompanhamento das gestantes, a anamnese aparece como um recurso fundamental nesse processo, pois nela identifica-se o nível de aptidão física anteriormente a gravidez. Mulheres grávidas apresentam acentuados declínios no condicionamento físico e uma vez aliados ao sedentarismo, esses tornam-se mais intensos, desta maneira afirma-se que, este público-alvo necessita de cuidados maiores quanto a prescrição e condução de atividades físicas regulares.

Da literatura sobre o assunto, toma-se alguns autores como Lima e Oliveira (2005), para situar o debate que, sem a prática regular de exercícios físicos durante a gravidez, a mulher torna-se mais suscetível ao desenvolvimento de doenças após o parto. Partindo desta perspectiva dos autores, acrescenta-se como indispensável o acompanhamento de um profissional da Educação Física para prática de exercícios físicos em uma gravidez estável e sem complicações.

Segundo Santos e Gallo (2010 apud SILVA, et al., 2017, p. 187), relatam que “no período de gestação, a dor lombar é uma das queixas mais frequentes, é um sintoma que traz diversas limitações, até porque interfere diretamente nas atividades diárias da gestante e na qualidade de vida.” Como observa-se, além do declínio da condição física da gestante, este ciclo traz consigo limitações e dorsalgias que interferem pontualmente na qualidade de vida das mulheres.

Outro ponto considerado importante, é sobre a abordagem dos tipos de exercícios mais adequados para gestantes, a literatura traz informações que direcionam e salientam alguns aspectos a serem levados em consideração durante a elaboração do programa de treinamento. Alterações posturais neste ciclo são inevitáveis, então para evitar as dores causadas pelo aumento do peso e amenizar as alterações posturais, os exercícios resistidos são os mais indicados, pois além de melhorar a postura, reduz os processos dolorosos, estresse cardiovascular, ansiedade, melhora significamente a flexibilidade, autoimagem, retorno venoso e a sua realização não promover grandes impactos ou movimentação bruscas, porém, este trabalho de resistência deve utilizar cargas leves e moderadas, de acordo com o histórico da gestante.

Apesar do trabalho resistido proporcionar benefícios aos seus praticantes, cabe ressaltar a importância e desenvolvimento de atividades aeróbicas, primeiramente, pelo fato de ocasionar maiores alterações no sistema cardiorrespiratório, evitando assim o desenvolvimento de diversas doenças, tais como hipertensão, diabetes, colesterol elevado, entre outras. Para a primeira metade da gestação, estudiosos indicam atividades como a caminhada, hidroginástica e natação.

Na mesma direção analítica, de acordo com Lima e Oliveira (2005, p. 188):

A atividade física aeróbia auxilia de forma significativa no controle do peso e na manutenção do condicionamento, além de reduzir riscos de diabetes gestacional, condição que afeta 5% das gestantes. A ativação dos grandes grupos musculares propicia uma melhor utilização da glicose e aumenta simultaneamente a sensibilidade à insulina.

Partindo das informações e elementos aqui apresentados nesta pesquisa, no que refere-se a realização frequente de exercícios físicos durante a gravidez, questiona-se, está prática regular realmente proporciona melhorias para mulheres grávidas? e que influência esse tipo de atividade pode exercer sobre o feto e progenitora?

Esta produção científica tem por objetivo, investigar os benefícios da prática regular de exercícios físicos para mulheres durante o período gestacional, tratando-se de revisão narrativa bibliográfica, com o propósito de analisar o que pesquisadores e estudiosos discorrem e relatam sobre a prescrição e aplicação dos exercícios físicos durante a gravidez e os efeitos que estes proporcionam.

O presente ensaio, parte da seguinte hipótese, onde considera indispensável a prescrição e realização de exercícios físicos regulares para este determinado público, leva-se em consideração a manutenção da aptidão física, prevenção de doenças, aumento da autoestima, assim proporcionando a saúde e o bem estar físico e mental, destacando as devidas diferenciações e ajustes apropriados das variáveis como, frequência, intensidade, volume e duração das sessões de treinos para prática com segurança, respeitando assim os princípios da especificidade e individualidade biológica.

Este projeto, trata-se de uma pesquisa qualitativa de caráter descritivo, com a intenção de ampliar a discussão deste campo de conhecimento. A metodologia utilizada para desenvolvimento desta pesquisa foi a revisão bibliográfica, fundamentando-se na promoção e suporte necessário para prescrição e prática do exercício físico para

mulheres no período gestacional. Estabeleceu-se buscas em base de dados científicos eletrônicos no período dos últimos 10 anos, estabelecendo alguns descritores como palavras-chaves: exercício físico, gravidez, saúde e benefícios. Utilizando-se de artigos e pesquisas no idioma português, onde se deram como excluídos aqueles artigos que não encaixam-se nesta temática.

Seguramente a ambição pelo desenvolvimento desta pesquisa, voltada para esta temática, inicia-se pela compreensão dado a importância e relevância que o tema possui e a baixa evidência de discussões e produções neste eixo temático, ressaltando como primordial o monitoramento das práticas regulares, frequência cardiorrespiratória e a percepção do esforço durante a execução dos exercícios pelas gestantes, cuidados para prescrição e promoção regular dos exercícios físicos, discorrendo sobre recomendações e contraindicações que são necessárias para início de qualquer programa de treinamento para este público alvo.

Destacando desta maneira, a importância de mais estudos voltados para esta linha de pesquisa, relacionando assim, com o campo da prescrição e práticas regulares condizentes com as capacidades físicas das gestantes. Através dos resultados aqui obtidos, estes serviram como aporte para norteamento de novas pesquisas, apresentando um panorama geral do que os estudiosos e pesquisadores relatam sobre este tema.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Este item divide-se em três etapas distintas, onde a primeira denominada, “Exercícios Físicos como práticas regulares” apresenta a função do exercício físico para proporcionar benefícios e melhoras na qualidade de vida das gestantes decorrente dessas práticas, na sequência em “Exercício Físico benefício ou prejuízo para o período gestacional?”, pretende-se discorrer sobre a prática regular de exercícios físicos e as necessidades das mulheres grávidas nesse período, contextualizando a relação das mudanças anátomo-fisiológicas que esta condição apresenta e a prescrição adequada de uma série de exercícios para este público.

E por fim, em “Prescrição de exercícios físicos durante a gravidez, indicações e contraindicações” trata-se do tópico que discorrerá sobre a prescrição e acompanhamento de mulheres gestantes durante a prática regular de exercício físico, destacando e identificando o nível de aptidão física para indicação e contraindicação da prática de exercícios físicos regulares, ressaltando as implicações realizadas por estudiosos da temática.

2.1 Exercícios Físicos como práticas regulares

Com base na literatura que aborda e discorre a temática da gestação e exercícios físicos, está traz discussões sobre as necessidades da prática regular de atividades físicas, mostrando assim, que mulheres gestantes já praticantes de atividades regulares em seu cotidiano estão à frente daquelas que se encontram em estado de sedentarismo, nesse sentido, Dumith (et al., 2012, p. 330) colaboram com esta perspectiva, quando afirmam que “a atividade física antes da gestação é um importante preditor da atividade física durante a gravidez.”

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), “recomenda-se às mulheres grávidas uma alimentação saudável e atividade física durante a gravidez, para que se mantenham saudáveis e evitem o ganho de peso excessivo”², observa-se de

² (Organização Mundial da Saúde. Recomendações da OMS sobre cuidados pré-natais para uma experiência positiva na gravidez. p. 3, 2016)

forma clara e objetiva no trecho retirado do documento elaborado pela OMS, com a lista resumida das recomendações e cuidados pré-natais, não obstante, ressaltando a atividade física como prática que se faz necessária para que a mulher se mantenha numa condição saudável, para que assim possa desfrutar de uma experiência positiva durante o período gestacional.

De acordo com Montenegro (2014), a prática de exercícios físicos e sua relação com doenças é inversamente proporcional, desta maneira, pode-se afirmar que o exercício possui um efeito positivo contra possíveis doenças. Estipula-se que deve ser realizado com o máximo de benefícios e o mínimo de risco de lesões. Exercícios para força muscular demandam pouco tempo e com isso maior aderência, auxiliando na manutenção da massa muscular e óssea.

O ponto de vista que se considera muito relevante para compreensão da temática aqui discutida, é o da teoria de (REBESCO, et al., 2016, p. 312) onde os autores discorrem categoricamente que:

Diante de exercícios bem planejados as gestantes podem se beneficiar de uma menor probabilidade de desenvolver diabetes mellitus, prevenir incontinência urinária, alívio de desconfortos intestinais, melhora na circulação sanguínea, melhor controle da pressão arterial, melhora na postura e ampliação do equilíbrio.

Neste sentido, pode-se inferir uma relação positiva do exercício físico e o período gestacional, onde seus efeitos são positivos na hora do parto e pós-parto, promovendo benefícios anatômicos e fisiológicos, então cabe neste ponto transcrever para entendimento do panorama geral da temática, um trecho da obra de Pereira e Aguiar (2016, p. 08), onde dissertam que:

A gravidez não deve ser motivo de inatividade física e abandono das atividades corriqueiras de ordem laboral, esportivas ou de lazer. Muito pelo contrário, é necessário ajustar o tempo, o modelo e os parâmetros a serem adotados, afim de que, a continuação do exercício possa proporcionar o bem-estar educativo-corporal, que permita a gestante sentir-se segura, fortalecendo os principais músculos envolvidos no processo, diminuindo o stress e a fadiga, por conta do sobrepeso e das alterações hormonais, e que permita a ela manter-se ativa mesmo após o parto.

Basicamente no estudo sobre as influências do exercício físico no tipo de parto, onde revelam que os exercícios durante a gestação geram benefícios na hora do nascimento, do ponto de vista de Silveira e Segre (2012, p. 413) o “programa de exercício durante a gestação teve influência sobre a via de parto, que se mostrou positiva em relação ao parto vaginal”.

Segundo Silva (2017, p. 49), a “atividade física de lazer durante a gravidez pode influenciar positivamente o crescimento fetal através de adaptações da placenta, circulação sanguínea e melhora da saúde materna em geral.” Pode-se evidenciar nas falas dos autores aqui já citados ao longo dessa pesquisa, que o exercício físico e a atividade física proporcionam benfeitorias no período gestacional, igualmente no pré-natal e pós-natal, tanto para as mães e como para seus recém-nascidos.

Diante das informações obtidas e reveladas por esta obra, disserta-se de certo que a atividade física assim como o exercício físico proporcionam melhoras expressivas para gestantes nesse ciclo, considerando o sedentarismo um fator que favorece ou aumenta o risco da gravidez. Prosseguindo na mesma linha de raciocínio, Pigatto (et al., 2014, p. 217) considera:

O estilo de vida sedentário na gestação contribui para diminuição da massa muscular e aptidão cardíaca, ganho de peso excessivo, aumento de risco para diabetes gestacional e pré-eclampsia, desenvolvimento de veias varicosas, dispneia e dor lombar, além de um pobre ajuste psicológico das modificações sobre seu corpo decorrentes da gestação

Nesta torrente analítica, compreende-se que a vida fisicamente ativa colabora para uma gestação saudável, evitando assim, ganho de peso, aumento da pressão sanguínea, diabetes e melhorando a capacidade cardiorrespiratória, funcionalidade corporal das gestantes, nesta mesma direção Silveira e Segre (2012, p. 410) contribuem para compressão de que:

A atividade física moderada, na gestação, pode contribuir para menor ganho de peso, melhora da capacidade funcional e diminuição da intensidade da dor lombossacra. Ademais, o exercício dos músculos do assoalho pélvico, na gestação, diminui a incidência de incontinência urinária, durante a gestação e após o parto.

Outro aspecto relevante para o propósito aqui assinalado, é aquele em onde Lima e Oliveira (2005) declaram, que o condicionamento físico das mulheres é levado em consideração durante a gravidez e que a inatividade física pode favorecer ao aparecimento de novas patologias associadas durante ou após o parto, este declínio é recorrente devido ao sedentarismo durante o período gestacional.

Nas palavras dos próprios autores, Lima e Oliveira (2005, p. 188), discorrem contundentemente que a “manutenção da prática regular de exercícios físicos ou esporte apresenta fatores protetores sobre a saúde mental e emocional da mulher durante e depois da gravidez.”

Como pode-se evidenciar no contexto dessa pesquisa, autores e estudiosos afirmam que a prática de exercícios físicos regulares promovem benefícios durante o período gestacional, proporcionando e promovendo o bem estar físico e psicológico, além de contribuir para vida intrauterina.

Para contemplar a compreensão geral dos benefícios advindos da regularidade da atividade física, Velloso (et al., 2015, p. 94) colocou um claro ponto de discriminação entre a prática regular, promoção e controle das doenças, onde observa que:

A prática de atividade física regular deixou de ser um procedimento estético para representar recurso amplamente utilizado por todas as especialidades médicas, para prevenção de doenças, promoção de saúde, bem como coadjuvante terapêutico no controle de doenças.

Desse modo, fica evidente a importância da manutenção da qualidade de vida da gestante através de uma condição fisicamente ativa, ressaltando o exercício físico regularmente praticado, como um método de proporcionar benefícios durante todo ciclo, tanto quando se fala de pré-natal e seus cuidados, como no pós parto.

2.2 Exercício Físico: benefício ou prejuízo durante o período gestacional?

Com base nos dados obtidos, a prática regular de exercícios físicos durante a gravidez proporciona benefícios significativos, segundo o autor Montenegro (2014, p. 494), considera que “atualmente a prática de exercícios é recomendada por trazer benefícios no período da gestação e reduzir as complicações”, entretanto, esta prática regular pode ser suspensa em caso de presença de anormalidades ou apresentação de risco a gravidez, mas com base na orientação do médico especializado.

Atividades físicas em uma gravidez sem complicações, além de promover inúmeros benefícios e adaptações fisiológicas, também protegem a saúde mental e emocional da mulher gestante, colaborando assim contra o surgimento da depressão puerperal, doença psicológica recorrente entre as mulheres, principalmente relacionada a questões sociais e situações decorrentes do pós-parto.

Já o estudo de Almeida (et al., 2005), adota uma perspectiva de análise que igualmente utiliza para explicação das adaptações anatômicas e fisiológicas sofridas pelas gestantes, destacando os profissionais da saúde como interventores, como se observa nesse trecho retirado da obra, onde considera que:

Durante a gestação, o corpo da grávida passa por uma série de adaptações envolvendo diversos aparelhos e sistemas, dentre eles, o respiratório, o cardíaco, o ósseo e o muscular. Essas modificações são de nível fisiológico e mecânico. Ao compreender essas alterações, os profissionais de saúde envolvidos podem intervir proporcionando melhoria, bem-estar e qualidade de vida às gestantes. (ALMEIDA, et al., 2005 apud AZEVEDO, et al., 2011, p. 54),

Entre os benefícios gerados pela prática regular do exercício físico, ressaltam-se alguns aspectos positivos durante a gravidez, tais como, controle ponderal, redução de dores, melhora do retorno venoso, aumento do fluxo sanguíneo placentário, redução de sintomas decorrentes da gravidez, recuperação mais rápida no pós-parto. O ponto relevante é o da teoria de Pereira e Aguiar (2016, p. 09), onde são unânimes em afirmar que, os “exercícios físicos de intensidade moderada ou leve podem promover melhoria na resistência aeróbica, sem aumento no risco de lesões e prevenir complicações na gestação ou implicações relativas ao peso do feto ao nascer.”

Além deste fato, a revisão indica que sem a prática regular de exercícios físicos durante a gravidez, a mulher se torna mais suscetível ao desenvolvimento de doenças após o parto, de acordo Lima e Oliveira (2005). Considera-se como indispensável o acompanhamento de um profissional da Educação Física durante a realização da prática, para que desta maneira os benefícios das atividades moderadas prescritas estejam coerentes com esse momento, favorecendo uma gravidez estável e sem complicações. É nesse contexto que Surita, Nascimento e Pinto e Silva (2014, p. 532), partem do pressuposto que:

A melhora da qualidade de vida da mulher deve ser o foco das intervenções, que devem abordar, além do controle do peso, as algias posturais, o estresse, a diminuição do risco de depressão puerperal, a maior autonomia no trabalho de parto, além de um futuro a curto e longo prazos com melhor qualidade de vida.

A atividade física pode ser prejudicial caso haja recomendação médica contrária ou em casos de gravidez de risco, atividades de altas intensidades aumentam o consumo de oxigênio podendo gerar um estado de hipóxia ao feto, prejudicando-o dessa forma, além de atividades que possuem grandes impactos e que causem ou gerem algum tipo de desequilíbrio, aumentando a possibilidade de quedas. Para Souza e Raiol (2015, p. 02):

É importante levar em consideração o que representa uma gravidez, compreender que não se trata apenas de uma continuidade genética, e sim de um conjunto de sentimentos, de expectativas e de grandes alterações hormonais, músculo-esquelético, composição corporal, cardiovascular e respiratório, que refletem diretamente no estado psicológico da gestante.

Prossegue-se com o raciocínio analítico de que o período gestacional não deve ser visto como uma circunstância que deverá afastar ou proibir a realização das suas práticas laborais regulares, pois através destas, benefícios serão promovidos tanto para futuras mães como para seus filhos. Explicando seus argumentos, Pereira e Aguiar (2016, p. 8) colaboram com esta revisão, quando anotam que:

A gravidez não deve ser motivo de inatividade física e abandono das atividades corriqueiras de ordem laboral, esportivas ou de lazer. Muito pelo contrário, é necessário ajustar o tempo, o modelo e os parâmetros a serem adotados, afim de que, a continuação do exercício possa proporcionar o bem-estar educativo-corporal, que permita a gestante sentir-se segura, fortalecendo os principais músculos envolvidos no processo, diminuindo o stress e a fadiga, por conta do

sobrepeso e das alterações hormonais, e que permita a ela manter-se ativa mesmo após o parto.

E nesta perspectiva de análise do coletivo de autores aqui mencionados, nota-se que é de fundamental importância a utilização das atividades físicas e exercícios físicos regulares como recursos auxiliares na melhoria e manutenção da qualidade de vida das gestantes, proporcionando benefícios nos ciclos de pré-natal e pós-natal, durante e após na recuperação do parto. Não é difícil perceber, a partir das palavras de Azevedo (et al., 2011, p.), que:

Os exercícios físicos podem ser realizados por gestantes sedentárias, atletas ou com um estilo de vida ativo, e até por aquelas com complicações médicas e obstétricas. Apesar de apresentarem mudanças anatômicas e fisiológicas, há poucas instâncias que impedem a prática de exercícios por mulheres grávidas.

Fica claro com base nos enunciados dos autores, que a vida fisicamente ativa proporciona diversos benefícios para as gestantes, aumentando assim o nível da capacidade física e diminuindo as complicações que uma vida sedentária pode proporcionar na hora do parto e no pós parto.

2.3 Prescrição de exercícios físicos durante a gravidez, indicações e contra-indicações

Neste tópico tratar-se-á sobre as indicações e contra-indicações da prescrição de exercícios físicos durante o período gestacional, promovendo uma discussão sobre os exercícios mais adequados. A literatura recomenda programas que favoreçam ao aumento da condição cardiorrespiratória, composição corporal, força muscular e flexibilidade, trazendo informações que direcionam os aspectos a serem levados em consideração durante a elaboração do programa de treinamento.

Primeiramente, as alterações posturais são inevitáveis, então a fim de evitar as dores causadas pelo aumento do peso e amenizar as alterações posturais, os exercícios resistidos são indicados, pois além de melhorar a postura, são de uma aplicação segura devido a sua intensidade, não promovendo impactos e deslocamentos, o trabalho de resistência utiliza-se cargas leves e moderadas.

A recomendação para início do treinamento resistido através de um programa, é composto de preferência por exercícios de recrutem grandes grupamentos musculares, proporcionem baixo impacto, com 2 séries de 8 até 10 repetições com frequência entre 2 e 3 vezes semanais. A preocupação com exercícios para fortalecimento da região pélvica e cardiorrespiratório são importantes devido às alterações posturais causadas pela gestação, de acordo com Nascimento et al. (2014).

Além do trabalho resistido, é de suma importância o desenvolvimento de atividades aeróbicas, primeiramente pelo fato de ser o tipo de atividade que causa mais alterações no sistema cardiorrespiratório, evitando assim, o desenvolvimento de diversas doenças, tais como hipertensão, diabetes, colesterol elevado, entre outras. Durante a primeira metade da gestação, indica-se caminhada, além dessa, atividades aquáticas como hidroginástica e natação.

Como fundamentação principal para prescrever atividades regulares para mulheres grávidas, tem que se levar em consideração o desconforto musculoesquelético muito recorrente nesse ciclo, que se dá devido a mudança do centro de gravidade, aumento da lordose lombar, rotação da pelve anterior e aumento da elasticidade ligamentar. A principal patologia musculoesquelética correlacionada com a sensação da

dor que é sentida entre as gestantes é a Lombalgia. Segundo o ponto de vista de Montenegro (2014, p. 495):

“Muitas alterações fisiológicas e anatômicas ocorrem, modificando questões relacionadas com equilíbrio, coordenação e estabilidade das gestantes. O tamanho uterino aumenta deslocando o centro de gravidade da mulher para frente, modificando o equilíbrio da gestante. Em sequência a curvatura lombar aumenta gerando lombalgia em aproximadamente 50% das gestantes.”

Através do aumento do útero, há uma compressão dos vasos pélvicos que restringem o retorno venoso, reduzindo assim a quantidade de sangue que retorna para o coração e aumentando a retenção de líquidos nos membros inferiores. A prescrição adequada do exercício físico pode trazer benefícios como redução do estresse cardiovascular, melhora da postura, prevenção do ganho de peso, prevenir a diabetes gestacional, auxiliar na recuperação mais rápida no pós-parto, além de ajudar na autoimagem e controle da ansiedade.

A prescrição adequada de atividades físicas em uma gravidez sem complicações, além de promover inúmeros benefícios e adaptações fisiológicas relacionadas à prática regular de atividades físicas, também protege a saúde mental, pois a este fato temos a depressão puerperal. Atrelado a estes fatos, os autores Lima e Oliveira (2005), classificam algumas contraindicações para a prática de atividades como absolutas e relativas, entre as absolutas podemos listar as seguintes, doença miocárdica descompensada, insuficiência cardíaca congestiva tromboflebite, embolia pulmonar recente, doença infecciosa aguda, risco de parto prematuro, sangramento uterino, isoimunização grave, hipertensão, suspeita de estresse fetal, paciente sem acompanhamento pré-natal, e entre as contraindicações relativas temos, hipertensão, anemia, doenças tireoidianas, diabetes mellitus descompensada, obesidade mórbida e sedentarismo extremo.

Para sintetizar sobre a prescrição adequada de atividades físicas para gestantes, Silva et al., (2017) reuniu em seu estudo autores que trazem informações relevantes de indicadores e direcionamentos para prescrição adequada e promoção dos benefícios que o exercício físico proporciona, autores como Montenegro (2014), Chistófaló, et al. (2005), Rodrigues, et al. (2008), Batista, et al (2003), Landi, Bertolini e Guimarães (2004), Santos e Vespasiano (2012), Botelho e Miranda (2012).

Elenca-se dessa forma, as principais contribuições dos autores, primeiramente indica-se a necessidade de acompanhamento de um médico e profissional de educação física, não objetivando somente o melhor condicionamento físico, mas sim a qualidade de vida e da gravidez, não aumentar a carga de atividade física de durante o período de gravidez, assim como não realizar exercícios que induzam a fadiga extrema, indica-se atividades leves a moderadas com duração entre 30 e 40 minutos.

Outro fator muito importante é o controle e monitoramento da temperatura corporal, evitando ambientes que favoreçam o aumento excessivo da temperatura, assim como a frequência de 2 a 3 vezes semanais, evitando atividades de contato, impacto e desequilíbrio, recomenda-se preferencialmente exercícios que favoreçam o aumento da força muscular, flexibilidade e resistência aeróbica.

Rebesco (et al., 2016, p. 312) adota uma perspectiva de análise que utiliza para explicação do cenário temático, onde considera que “uma avaliação da condição física atual e do histórico de cada gestante deve ser minuciosamente realizada, a fim de conhecer suas limitações para a realização de exercícios.” Deste modo, pode-se inferir que antecedendo a prescrição e práticas regulares de exercícios físicos, faz-se necessário uma avaliação física, para que assim, possa conhecer os antecedentes das praticantes, desse modo reconhecendo as limitações e possíveis quadros patológicos associados ou não.

Portanto, cabe aqui afirmar que atividades físicas juntamente com os exercícios físicos devem leva em consideração a ativação e recrutamento de grandes grupamentos musculares, ponderando sempre o nível da atividade realizada com intensidades moderadas, durante a realização de atividades aeróbicas, eliminar ou minimizar a existência dos impactos, proporcionando assim vivências seguras para as gestantes.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Não obstante, afirma-se que esta pesquisa teve o propósito de achar nas base de dados, trabalhos científicos, embasamentos que colaborassem com a temática estudada, ressaltando assim a significância do tema para a sociedade e principalmente para o público das gestantes, deste modo observa-se que a vida fisicamente ativa proporciona benefícios durante a gestação.

Conclui-se por meio desta pesquisa, que a prática regular de exercícios físicos assim como das atividades físicas para gestantes, proporcionam benefícios significativos durante todo esse ciclo, diminuindo os riscos de complicações durante e após o parto, aumentando o condicionamento físico, melhorando o retorno do fluxo sanguíneo, reduzindo o risco de patologias associadas ao estilo de vida sedentário, além de aumentar a autoestima das futuras mães.

Contudo, faz-se necessário desenvolver observações mais empíricas, especificamente como no caso das pesquisas de campo, para que assim, os ensinamentos dos autores e pesquisadores aqui analisados por este trabalho, possam embasar como um método de intervenção nos grupos de gestantes.

REFERÊNCIAS

- AZEVEDO, R. A.; MOTA, M. R.; SILVA, A. O.; DANTAS, R. A. E. **Exercício Físico durante a Gestação:** uma prática saudável e necessária. Ciências da Saúde (UNICEUB. Impresso), v. 9, p. 53-70, 2011.
- DUMITH, S. C.; DOMINGUES, M. R.; MENDOZA-SASSII, R. A.; CESAR, J. A. **Atividade física durante a gestação e associação com indicadores de saúde materno-infantil.** Rev. Saúde Pública. 46 (2). p. 327-333, 2012.
- LIMA, F. R.; OLIVEIRA, N. **Exercício e Gravidez.** Rev. Bras. Reumatol, v. 45, n. 3, p. 188-90, mai./jun., 2005.
- MONTENEGRO, L. P. **Musculação:** Abordagem teórica para prescrição e recomendações para gestantes. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 8, p. 494-498, 2014.
- NASCIMENTO, S. L.; GODOY, A. C.; SURITA, F. G.; PINTO E SILVA, J. L. **Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez:** uma revisão crítica da literatura. Revista Brasileira De Ginecologia E Obstetrícia (Impresso), v. 36, p. 423-431, 2014.
- Organização Mundial da Saúde. **Recomendações da OMS sobre cuidados pré-natais para uma experiência positiva na gravidez.** Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/250800/WHO-RHR-16.12por.pdf%3E;jsessionid=D13C4D09AAF9DEA1E48FF85CEAA8E9FA?sequence=2>> Acesso em: 03. Jul. 2019.
- PEREIRA, J. F.; AGUIAR, V. L. S. **ATIVIDADE FÍSICA E GESTAÇÃO:** uma breve revisão de literatura. Centro De Educação Física E Desporto Bacharelado. Universidade Federal Do Espírito Santo, Vitória, 54 f. 2016.
- PIGATTO, C.; SANTOS, C. M.; SANTOS, W. M.; NEME, W. S.; PORTELA, L. O. C.; MORAES, E. N.; GALLARRETA, F. M. P. **Efeito do exercício físico sobre os parâmetros hemodinâmicos fetais.** Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia (Impresso), São Paulo/SP, v. 36, p. 216-221, 2014.
- REBESCO, D. B.; SOUZA, W. C.; LIMA, V. A.; GRZELCZAK, M. T.; FRASSON, A. C.; MASCARENHAS, L. P. G. **Ação do exercício físico na gestação:** Um estudo de revisão. Archives Of Health Investigation, v. 5, p. 311-317, 2016.
- ROMERO, S. C. S.; KURASHIMA, C. H.; ROMERO, A.; TAKITO, M. Y. **A influência dos profissionais de saúde sobre a prática de atividade física no lazer em gestantes.** Pensar a Prática, v. 18, p. 1-16, 2015.

SILVA, P. E. C.; LISBOA, T. S.; BARROS, G. S.; OLIVEIRA, P. S. P. **MUSCULAÇÃO PARA GESTANTES**: entre efeitos e indicações. Revista Valore, Volta Redonda, Rio de Janeiro, p. 186-194, Junho, 2017.

SILVA, SHANA GINAR DA. **ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO E DESFECHOS DE SAÚDE MATERNO-INFANTIL**: coorte de nascimentos de 2015. 2013-2017. 242 f. Tese (Doutorado) - Programa De Pós-Graduação em Epidemiologia, Faculdade de Medicina, Universidade Federal De Pelotas, 2017.

SILVEIRA, L. C.; SEGRE, C. A. M. **Exercício físico durante a gestação e sua influência no tipo de parto**. Einstein (São Paulo), v. 10, p. 409-414, 2012.

SOUZA, T. P. L.; RAIOL, R. A. **A importância da prática do treinamento resistido para gestantes**. Lecturas Educación Física y Deportes (Buenos Aires), v. 19, p. 202, 2015.

SURITA, F. G.; NASCIMENTO, S. L; PINTO E SILVA, J. L. **Exercício físico e gestação**. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia (Impresso), v. 12, p. 531, 2014.

VELLOSO, E. P. P.; REIS, Z. S. N.; PEREIRA, M. L. K.; PEREIRA, A. K. **Resposta materno-fetal resultante da prática de exercício físico durante a gravidez: uma revisão sistemática**. Revista Médica de Minas Gerais, v. 25, p. 93-99, 2015.