

FACULDADE LABORO
UNIVERSIDADE ESTÁCIO DE SÁ
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM NUTRIÇÃO CLÍNICA E FUNCIONAL,
FITOTERÁPICA E NUTRIÇÃO ESPORTIVA

CRISTINA CARVALHO DE SOUZA
JOSELITA CARVALHO COSTA SIQUEIRA
KLISSIAN LOUREIRO DOS SANTOS
MICHELE DA COSTA BRITO

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL
DURANTE A GESTAÇÃO**

São Luís
2015

**CRISTINA CARVALHO DE SOUZA
JOSELITA CARVALHO COSTA SIQUEIRA
KLISSIAN LOUREIRO DOS SANTOS
MICHELE DA COSTA BRITO**

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL
DURANTE A GESTAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado ao Curso de Especialização em Nutrição Clínica e Funcional, Fitoterapia e Nutrição Esportiva, da Faculdade Laboro – Universidade Estácio de Sá, para obtenção do título de Especialista em Nutrição Clínica, Funcional, Fitoterápica e Esportiva.

Orientadora: Prof^a. Ms. Thalita Albuquerque Vêras

São Luís

2015

**CRISTINA CARVALHO DE SOUZA
JOSELITA CARVALHO COSTA SIQUEIRA
KLISSIAN LOUREIRO DOS SANTOS
MICHELE DA COSTA BRITO**

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL
DURANTE A GESTAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado ao Curso de Especialização em Nutrição Clínica e Funcional, Fitoterapia e Nutrição Esportiva, da Faculdade Laboro – Universidade Estácio de Sá, para obtenção do título de Especialista em Nutrição Clínica, Funcional, Fitoterápica e Esportiva.

Aprovado em / /

BANCA EXAMINADORA

Prof^a Thalita Albuquerque Vêras (Orientadora)
Mestre em Saúde Coletiva
Universidade Federal do Maranhão

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	6
2	METODOLOGIA	7
3	REVISÃO DE LITERATURA	8
3.1	Atividade Física	8
3.2	Gestação	8
3.3	Atividade na Gestação	9
3.4	Acompanhamento Nutricional na Gestação	10
3.5	Importância da Atividade Física na Gestação	11
3.6	Importância do Acompanhamento Nutricional na Gestação	13
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS	14
	REFERÊNCIAS	16

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL
DURANTE A GESTAÇÃO
THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY AND NUTRITIONAL COUNSELING
DURING PREGNANCY**

Cristina Carvalho de Souza; Joselita Carvalho Costa Siqueira;
Klissian Loureiro dos Santos; Michele da Costa Brito¹;
Thalita Albuquerque Vêras²

RESUMO

Abordagem sobre a importância da prática de atividade física e acompanhamento nutricional durante a gestação. Utilizou-se o método de revisão literária científica, tendo como principais fontes: livros, monografias de graduação, artigos científicos pesquisados na base de dados do Scielo, Capes, Pubmed e Medline, utilizando-se na busca as seguintes palavras-chaves: atividade física, acompanhamento nutricional, importância, gestantes; como critério de inclusão foram selecionados artigos publicados entre os anos de 2000 e 2013, sendo excluídos os artigos que não estavam na íntegra, dificultando e impossibilitando a extração de informações relevantes para esta pesquisa. Foram ainda utilizados dados obtidos em revistas indexadas, além de informações em sites de órgãos oficiais como o Ministério da Saúde, Organização Mundial da Saúde e Sociedade Brasileira de Cardiologia. Evidenciou-se que o acompanhamento nutricional de gestantes tem como responsabilidade principal ampliar o conhecimento dessas mulheres em Educação Nutricional para prevenir doenças, bem como provar que a prática de atividade física específica para gestantes e em condições aptas para tais práticas são capazes de melhorar as condições impostas pela situação gestacional e também proporcionar saúde e bem estar para mãe e para o feto, no pré e pós-parto. Torna-se necessário que essas práticas sejam incentivadas a fim de que complicações durante e após a gestação sejam evitadas.

Palavras-chave: Gestação. Atividade Física. Acompanhamento Nutricional.

¹ Graduandas em Especialização em Nutrição Clínica e Funcional, Fitoterápica e Esportiva pela Faculdade Laboro – Universidade Estácio de Sá.

² Professora, Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade Federal do Maranhão.

ABSTRACT

Approach about the importance of physical activity and nutritional counseling during pregnancy. We used the scientific literature review method, the main sources: books, graduation monographs, scientific articles searched in th Scielo database, Capes, PubMed and Medline, using the search the following keywords: physical activity, nutritional counseling, importance, pregnant women; as inclusion criteria were selected articles published between the yeares 2000 and 2013, and the articles that were not in full, hindering and preventing the extraction of relevant information for this research. They were also used data from indexed journals, as well as information in official organ sites such as the Ministry of Health, Word Health Organization and the Brazilian Society of Cardiology. It showed that the nutritional monitoring of pregnant women have primary responsibility for enhancing knowledge of these women in Nutrition Education to prevent disease as well as prove that the practice of specific physical activity for pregnant women and under conditions suitable for such practices are able to improve the conditions imposed by gestational situation and also provide health and welfare for mother and fetus before and after birth. It is necessary that these practices are encouraged so that complications during and after pregnancy are avoided.

Key words: Pregnancy. Physical Activity. Nutritional Monitoring.

1 INTRODUÇÃO

É fato reconhecido que o estado nutricional da gestante não influi somente sobre a saúde materna, mas também na do feto, pois devido a dependência da mãe para seu crescimento e desenvolvimento, sofre influência em seu peso ao nascer, prematuridade, mortalidade e morbidade infantil (AMARAL e BRECAILO, 2011).

O conhecimento da ingestão de nutrientes pela gestante permite que se estabeleça o diagnóstico nutricional da mesma, com o objetivo de formular medidas capazes de promover as mudanças desejáveis no comportamento alimentar da mãe e nos resultados positivos sobre a vida do feto (SILVA, 2005).

A Educação Nutricional, inserida logo no início da gestação, tem como principal objetivo, contribuir com a orientação a gestantes, em um período delicado de suas vidas, onde o estabelecimento de bons hábitos reflete numa melhora significativa na qualidade de vida e na perpetuação da saúde (ALBUQUERQUE et al., 2013).

O acompanhamento nutricional de gestantes tem como responsabilidade principal, ampliar o conhecimento dessas mulheres em Educação Nutricional para prevenir doenças, com medidas simples e comportamentais, sempre respeitando suas bases culturais, de forma que essas mulheres aumentem seu empoderamento, melhorando assim, sua qualidade de vida e da sua família (ALBUQUERQUE et al., 2013).

Além do cuidado nutricional, exercitar-se durante a gestação não é apenas uma questão de saúde, mas também é muito importante, pois auxilia no combate ao excesso de peso, melhora a postura, contribui para uma melhor oxigenação do feto, facilita na hora do parto, assim como também contribui para uma recuperação mais rápida no pós-parto (FERREIRA et al., 2010).

Chistófalo, Martins e Tumelero (2003), afirmam que exercícios físicos, muitas vezes, precisam ser alterados para sua aplicação em mulheres, principalmente no período gestacional. As principais atividades recomendadas durante a gestação são: hidroginástica, hidroterapia / alongamento, caminhada e musculação / esportes coletivos (FERREIRA et al., 2010).

A prática regular de exercícios físicos beneficia vários tipos de pessoas, tais como: diabéticos, hipertensos, idosos e gestantes. Na mulher gestante, a prática

de atividade física deve ser realizada com atenção e cuidado maiores para que não ocorram eventuais traumas e impactos causados pelos exercícios de maior intensidade (RODRIGUES et al., 2008). As gestantes que não apresentarem contraindicações médicas devem ser incentivadas a realizar atividades aeróbicas, treinamento resistido e alongamento (GOUVEIA et al., 2006).

A importância da realização da orientação nutricional voltada às gestantes se dá pela expressiva quantidade de mulheres com ganho de peso excessivo ou insuficiente na gestação, anemia, deficiência de vitaminas, consumo inadequado de nutrientes, síndromes hipertensivas, diabetes entre outras, visando um adequado estado nutricional e a minimização dos riscos dessas intercorrências.

A maioria das gestantes pode e deve praticar algum tipo de atividade física, o que garantirá uma gestação mais saudável, tanto para a gestante quanto para o feto, desde que essas práticas sejam bem conduzidas por profissional qualificado e acompanhado pelo médico da gestante, podendo assim contribuir também para a diminuição do ganho de peso desnecessário nesse período.

Neste contexto, o objetivo do presente trabalho foi relacionar e descrever os benefícios e a importância da atividade física indicada e assistida à gestante, assim como o acompanhamento e a orientação nutricional para as mães, visando o benefício não somente das gestantes, como também o reflexo que essa contribuição trará sobre o feto.

2 METODOLOGIA

O presente artigo é resultado de uma revisão literária científica, na qual foram utilizados como fonte: livro, monografia de graduação e artigos científicos, que discutem o tema em questão. Em sua construção, necessitou-se a busca de dados em publicações de órgãos oficiais como o Ministério da Saúde, Organização Mundial da Saúde e Sociedade Brasileira de Cardiologia.

Os artigos foram pesquisados na base de dados do Scielo, Capes, Pubmed e Medline utilizando-se na busca as seguintes palavras-chaves: atividade física, acompanhamento nutricional, importância, gestantes. Como critério de inclusão, foram selecionados artigos publicados entre os anos de 2000 a 2013. Foram excluídos dos estudos, os artigos que não abordavam na íntegra sobre o

tema em questão, visto que de fato dificultava e/ou impossibilitava a extração de informações relevantes para a pesquisa.

Quanto aos procedimentos éticos, este estudo foi dispensado dos protocolos exigidos pelo Comitê de Ética, uma vez que se trata de uma pesquisa em bases de informações secundárias disponíveis em bibliotecas públicas.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 Atividade Física

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), atividade física é qualquer tipo de movimentação corporal que tenha como consequência a elevação do gasto metabólico (MORENO e Cols., 1997 apud STUMM, 2013).

Para Tavares et al (2009), atividade física é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que proporcione gasto energético maior que os níveis de repouso, estando incluso não somente o exercício físico planejado e estruturado com o objetivo de melhorar ou manter a aptidão física, mas também as atividades cotidianas, laborais e de lazer.

3.2 Gestação

A gestação é caracterizada como um período em que o embrião se desenvolve no útero, no qual as necessidades nutricionais são elevadas, isso acontece devido aos ajustes fisiológicos da gestante e das demandas de nutrientes necessárias para o crescimento fetal (AMARAL e BRECAILO, 2011).

O Ministério da Saúde relata que a gravidez não é um estado patológico, nem tampouco uma debilidade de doenças ou inatividade, mas sim, uma fase de diversas modificações anatômicas, fisiológicas e hormonais, somado às transformações músculo-esquelético, emocionais, circulatórias e respiratórias. Estas transformações estimulam adequadamente o feto para que possa crescer e se desenvolver durante esse período (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2001 apud FERREIRA, EVANGELISTA, SILVA e ELICKER, 2010).

3.3 Atividade Física na Gestação

Historicamente, os exercícios físicos para gestantes variaram de acordo com os contextos socioculturais, existindo períodos em que havia contra-indicações de exercícios físicos para as pessoas. No início do século XX, começaram a surgir e serem desenvolvidos programas de assistência pré-natal com o intuito de romper o ciclo vicioso de medo, tensão e dor, incluindo a atividade física, porém sem um embasamento científico (LEITÃO et al., 2000 apud FERREIRA, EVANGELISTA, SILVA e ELICKER, 2010).

Pesquisas, ao longo dos últimos 20 anos, tem se centrado sobre a segurança, bem como o potencial benefício da atividade física realizada durante o período periparto. Os resultados da maioria dos estudos têm demonstrado claramente que os efeitos da atividade física materna e fetal são susceptíveis de ser benéfica. Mais recentemente, diretrizes da ACOG (American College of Obstetricians and Gynecologists) publicadas em conjunto pela Sociedade de Obstetras e Ginecologistas do Canadá e pela Sociedade Canadense de Exercício Físico, sugerem que praticamente todas as mulheres que tem uma gravidez normal, podem se beneficiar de um programa de atividade física, como forma de prevenção de doenças crônicas, tanto para mães quanto para seus filhos (PIVARNIK et al., 2006).

A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte relata que a segurança para a mãe e o feto deve ser a principal preocupação, especialmente em questões referentes à adequada hidratação e realização de exercícios em condições favoráveis de temperatura (LEITÃO et al., 2000).

Chistófaló (2003 apud STUMM, 2013) sugere um programa de exercícios que combinam atividades aeróbias com fortalecimento muscular com intensidade de no mínimo três vezes por semana. Os exercícios trarão benefícios tanto durante a gravidez, como após o nascimento do bebê, mas para isso acontecer, deve-se praticar o mínimo recomendado, sendo três vezes por semana.

A recomendação é que mulheres submetidas a uma gestação normal, podem realizar atividades físicas aeróbicas e de força moderada / condicionada por até 30 minutos diários. Este nível de atividade é recomendado e prudente, pois é o mesmo recomendado para adultos não gestantes, sedentárias, similares ao prescrito pelas diretrizes da ACOG (American College of Obstetricians and Gynecologists). Já, para mulheres que estavam regularmente ativas antes da gestação, foi sugerido que

poderiam ser submetidas a atividades físicas mais vigorosas, mesmo durante a gestação ou pós-parto, desde que permanecessem saudáveis durante esse período e fossem acompanhadas por seus médicos e preparador físico, ajustando assim a atividade física ao longo do tempo da gestação e pós-parto (MUDD et al., 2012).

O ideal é que a prática de atividade física ocorra de forma planejada, acompanhada e sistematizada no sentido de modificar o padrão de atividade física das gestantes, de forma a melhorar a qualidade de vida das mulheres durante a gestação (TAVARES et al., 2009).

3.4 Acompanhamento Nutricional na Gestação

O acompanhamento nutricional da gestante tem como principal objetivo determinar o estado nutricional, identificando fatores de risco, possibilitando intervenções terapêuticas e profiláticas, no sentido de corrigir distorções e planejar a educação nutricional a ser aplicada. A importância da orientação nutricional é reconhecida por toda a população, porém, algumas crenças, mitos e tabus podem interferir na saúde da mãe e do bebê (RETICENA, MENDONÇA, 2012).

A alimentação adequada é fundamental em qualquer período do ciclo vital para a promoção, manutenção e recuperação da saúde e prevenção de doenças. Na gestação ocorrem modificações fisiológicas no organismo da grávida para que seja gerado um ambiente propício ao crescimento e desenvolvimento do feto. Por sua vez, os níveis de nutrientes nos tecidos e fluidos maternos estão alterados e as demandas nutricionais da grávida estão aumentadas. Desse modo, ajustes nutricionais são necessários nesse período para favorecer o crescimento e desenvolvimento fetal, bem como o desfecho gestacional satisfatório (BARRETO, SANTOS e DEMÉTRIO, 2013).

De acordo com o Ministério da Saúde, no Brasil, foi incluído na assistência pré-natal o acompanhamento e monitoramento do ganho de peso gestacional, onde também foi inserida a prática de orientações nutricionais durante a gravidez até o período de lactação (RETICENA, MENDONÇA, 2012).

A gestante deve ter seu estado nutricional avaliado como rotina do pré-natal, devendo ser pesada, a altura deve ser aferida, a idade gestacional informada, a pulsação avaliada, a pressão e a respiração registradas, além de serem analisados exames bioquímicos (MINISTÉRIO DA SAÚDE apud AMARAL e

BRECAILO, 2011). A avaliação nutricional deve ser realizada na gestante durante toda a gravidez, para detectar as necessidades energéticas e de nutrientes e identificar fatores de riscos nutricionais maternos e fetais. A avaliação da ingestão dietética deve ser inserida nessa avaliação nutricional, pois irá contribuir na detecção de ingestão e hábitos inadequados e desfavoráveis, possibilitando assim a correção de distorções e uma adequada intervenção nutricional (AMARAL e BRECAILO, 2011).

Esse acompanhamento nutricional deve ser específico e adequado a cada tipo de gestante, considerando suas diferenças clínicas. Para os profissionais da saúde, a orientação nutricional no pré-natal é uma das estratégias de intervenção dietética que contribui para a reeducação alimentar da mulher grávida e para um desfecho gestacional satisfatório (BARRETO, SANTOS e DEMÉTRIO, 2013).

3.5 Importância da Atividade Física na Gestação

A prática de exercício físico é indispensável para uma boa qualidade de vida em qualquer idade. Na gravidez não é diferente. Porém, ainda há certo receio sobre esse assunto entre as mulheres. Halon (1999 apud STUMM, 2013) afirma que independentemente de a mulher gestante ser sedentária, praticar exercícios moderados ou ser uma atleta de alta competição, ela pode sim realizar exercícios físicos desde que tenha a liberação do seu obstetra.

A prática de atividade física vem sendo incentivada em mulheres gestantes, e sua prática já mostrou exercer muitos benefícios para a mulher e para o feto, como a diminuição das complicações que podem ocorrer durante a gravidez, o controle do ganho de peso materno e a melhorar no seu condicionamento físico, uma melhor atuação no seu estado psicológico e também social e a diminuição da depressão e estresse (PEREIRA, ROCHA e PROFIRO, 2012).

A gestante que pratica atividade física estabelece uma relação de qualidade e conduta mais saudável, tanto psicológica quanto física e social, além de apresentar significativa melhora no perfil lipídico, diminuição da pressão arterial, prevenindo trombozes e varizes, melhora da potência aeróbica, aumento da massa muscular e como consequência, diminuição da gordura corporal (ASSUMPÇÃO et al., 2002). Outros benefícios também são notórios em gestantes que praticam

atividade física: menor risco de prematuridade, prevenção de lombalgia, aumento da capacidade física e melhora da imagem corporal (BATISTA et al., 2003).

Para Pereira, Rocha e Porfiro (2012), os exercícios físicos para gestantes são extremamente recomendados por médicos e especialistas. Porém, é complicado determinar os padrões de exercícios que são especialmente desenvolvidos para gestantes, embora grávidas que praticam atividades domésticas também façam um grande esforço físico, tanto quanto em alguma atividade específica.

Os exercícios físicos trazem grandes benefícios, tanto fisiológicos como psicológicos, ao ser humano; e para uma futura mamãe proporciona, além dos conhecidos benefícios que oferecem para todos os seres humanos, vantagens significativas que garantem a saúde dela e do bebê, como a melhora da qualidade respiratória, melhora da circulação, do fortalecimento do sistema endócrino e nervoso, combate à fadiga e a distúrbios digestivos causados pela gestação, oferece também fortalecimento na musculatura das costas e pernas, melhora a flexibilidade, a qualidade do sono e o equilíbrio do corpo, além de diminuir, um pouco, a ansiedade gerada pela fase na qual a mulher se encontra (CASTRO, 2013).

O exercício apropriado melhora as condições cardiorrespiratórias, proporcionando coração e pulmões fortes, componentes importantes para uma gravidez confortável e para um trabalho de parto ideal. Um sistema cardiovascular saudável é importante porque o sangue deve ser eficientemente transportado para a placenta, que fornece oxigênio e nutrição ao bebê. Um nível de condicionamento melhorado é uma vantagem durante a gestação, porque ajuda a reduzir o cansaço que grande parte das gestantes sente (LANDI, BERTOLINI e GUIMARÃES, 2004).

A falta de atividade física regular, de acordo com Silva (2007 apud CASTRO, 2013), é um dos fatores associados a uma susceptibilidade maior a doenças durante e após a gestação. Para Lima e Oliveira (2005 apud CASTRO, 2013), a atividade física aeróbica auxilia de forma significativa no controle do peso e na manutenção do condicionamento, além de reduzir riscos de diabetes gestacional, além disso, existem dados sugestivos de que a prática de exercício físico durante a gravidez exerce proteção contra a depressão puerperal.

Para Leitão et al (2000 apud CASTRO, 2013), os benefícios dos exercícios regulares durante a gestação e após o parto claramente se sobrepõem aos riscos potenciais. O condicionamento muscular melhora a postura da grávida, as dores nas costas, a diátese do músculo reto abdominal e o desenvolvimento de

varicosidades, além de controlar o ganho ponderal e melhorar a estática pélvica pelo fortalecimento desta musculatura.

Entre tantos benefícios, segundo Silva (2007 apud CASTRO, 2013), o exercício físico também reduz e previne lombalgias. A prática de atividade física durante a gestação melhora a resistência e flexibilidade muscular, o controle do peso, a manutenção do condicionamento, além de diminuir riscos de diabetes gestacionais (LIMA e OLIVEIRA apud CASTRO, 2013).

Também são considerados benefícios da prática de atividade física pelas gestantes: aumento do nível energético (condicionamento aeróbico), a redução do estresse cardiovascular, a facilitação do trabalho de parto, a recuperação mais rápida do trabalho de parto, a promoção de uma boa postura, a melhora do humor e da imagem corporal e menos complicação em um trabalho de parto (CASTRO, 2013).

3.6 Importância do Acompanhamento Nutricional na Gestação

As práticas alimentares da nutrição materna exercem grande impacto no resultado da gestação e sobre a saúde da mulher e da criança durante a lactação, onde a avaliação nutricional individualizada no início do pré-natal é importante para estabelecer as necessidades de nutrientes neste período e deve ser realizada continuamente ao longo da gravidez (SOUZA NETO, TRIGUEIRO e TORQUATO, 2013).

É fundamental que uma atenção nutricional especial seja dada à mulher durante o período gestacional, visto que este cuidado irá garantir uma alimentação saudável, com os nutrientes necessários a esta fase da vida, pois se a saúde da mãe estiver frágil incorrerá em um possível comprometimento do desenvolvimento fetal. Deve-se então, dar maior ênfase ao estado nutricional da gestante, melhorando a qualidade da sua alimentação, visando a saúde materna e do bebê (AMARAL e BRECAILO, 2011).

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 1999 apud LOUROZA, 2013) reconhece a importância da inadequação do estado nutricional materno como um dos principais fatores causais da mortalidade materna e recomenda a intervenção nutricional como uma das estratégias para reduzi-la. A intervenção nutricional contribui para a prevenção dessa mortalidade, sugerindo que o custo-benefício pode

ser comparável, e até mesmo superior, às práticas padronizadas pela rotina pré-natal tradicional (LOUROZA, 2013).

A equipe de nutrição pode intervir no acompanhamento e orientações do ganho de peso mínimo ou máximo, conforme o estado nutricional pré-gestacional da gestante e nas suas possíveis alterações, dentre elas: pirose, síndrome hipertensiva gestacional, anemia, diabetes mellitus gestacional, constipação, hipercolesterolemia, bem como orientações gerais, como: alimentação de 3 em 3 horas divididas de 5 a 6 refeições diárias, beber sucos naturais e água, comer de 4 a 5 porções de fruta por dia, ingerir legumes e folhosos todos os dias, fígado de boi ou galinha uma vez por semana, leguminosas 2 vezes ao dia, leite e derivados 3 vezes ao dia, evitar temperos industrializados, fumo, bebidas alcoólicas, alimentos gordurosos, frituras, doces e balas, chocolate e bebidas gasosas (BRASIL, 2010).

Diferentes fatores determinam o ganho de peso gestacional insuficiente ou excessivo durante a gestação, reconhecendo que estes podem ser identificados no início da gestação e têm interface com o resultado obstétrico inadequado, isto reforça a importância do início precoce da assistência nutricional pré-natal dada a existência de evidências científicas que apontam a inadequação do estado nutricional materno como fator de risco modificável e passível de controle por meio de intervenções nutricionais efetivas (SAUNDERS, SANTOS e PADILHA, 2011).

A insuficiência do suporte nutricional da gestante pode ocasionar uma competição biológica na disponibilidade de nutrientes necessários, tanto para a mãe quanto para o feto, aumentando as chances de nascimento prematuro e morbimortalidade neonatal, enfatizando assim a importância da participação do nutricionista junto aos demais profissionais da saúde no acompanhamento de gestantes e puérperas, visando o bem-estar materno e fetal (VITAL e SOUZA, 2011).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

É fato comprovado que a prática de atividade física é benéfica para o ser humano, desde que sejam respeitadas as limitações e condições fisiológicas que impedem cada indivíduo. Na gestação a prática deve ser incentivada, pois proporciona uma melhora na qualidade de vida e no condicionamento físico da mulher, no pré e pós-parto, trazendo benefícios também à criança.

Aliada à prática de atividade física, o acompanhamento nutricional da gestante deve ser estimulado, pois os benefícios são inúmeros, tanto para a mãe quanto para a criança. Esta deve ser realizada de maneira organizada, individualizada e centrada, objetivando alcançar pleno sucesso de saúde materna e fetal.

É necessário que essas práticas sejam incentivadas, visto que complicações durante a gestação, no parto e pós-parto poderiam ser evitadas se todas as gestantes participassem de programas que abrangessem todos esses processos.

REFERÊNCIAS

AMARAL, Aline Carla Chagas do.; BRECAILO, Marcela Kometchen. **Avaliação do estado nutricional e do consumo alimentar de gestantes em uma cidade do Centro-Sul do Paraná.**

BARRETO, Simone Andrade; SANTOS, Djanilson Barbosa dos.; DEMÉTRIO, Franklin. Orientação nutricional no pré-natal segundo estado nutricional antropométrico: estudo com gestantes atendidas em Unidades de Saúde da Família. **Revista Baiana de Saúde Pública.** v. 37, n. 4, out./dez. 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. **Gestação de alto risco: manual técnico.** 5. ed. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2010.

CASTRO, Camila Aparecida. **A importância da atividade física para a saúde de mãe e filho.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Centro Universitário de Formiga-UNIFOR. Formiga, 2013.

FERREIRA, Imanuel Prado; EVANGELISTA, Leila Aparecida; SILVA, Adriane Corrêa da.; ELICKER, Eliane. Gestantes: conhecendo os benefícios da prática de exercícios físicos em uma unidade de saúde da família, em Porto Velho, Rondônia. **Anais da Semana Educa,** v. 1, n. 1, 2010.

GOUVEIA, R. et al. Gravidez e Exercício Físico: mitos, evidências e recomendações. Faculdade de Medicina de Lisboa. Lisboa, 9 de agosto de 2006. Disponível em: <<http://www.actamedicaportuguesa.com/pdf/2007-20/3/209-214.pdf>>. Acesso em: 26 jul. 2015.

LANDI, Anderson Semensato; BERTOLINI, Sônia Maria Marques Gomes; GUIMARÃES, Patrícia de Oliveira. Protocolo de atividade física para gestantes: estudo de caso. **Iniciação Científica CESUMAR.** Jan./jun., 2004, v. 6, n. 1.

LEITÃO, Marcelo Bichels et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde na mulher. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte,** v. 6, n. 6, Niterói, Nov./Dez. 2000.

LOROZA, Tatiana Figueiredo Damas. A importância de uma intervenção multidisciplinar para gestantes no período pré-natal acompanhadas por unidades públicas de saúde. IX Congresso Nacional de Excelência em Gestão. 20 a 22 de junho de 2013.

MUDD, Lanay M.; OWE, Katrine M.; MOTTOLA, Michelle F.; PIVARNIK, James M. Health Benefits of Physical Activity during Pregnancy: an international perspective. **Article in Medicine and Science in Sports and Exercise**. Ontario, London, Canada. August, 2012. Disponível em: <<http://www.researchgate.net/publication/230678234>>. Acesso em: 01 set. 2015.

PEREIRA, D. A. A.; ROCHA, C. C. M.; PORFIRO, G. **Exercícios físicos e gestantes**. 2012. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Centro de Ensino Superior Sousa Borges. Cataguases - MG, 2012.

PIVARNIK, James M.; CHAMBLISS, Heather O.; CLAPP, James F.; DUGAN, Sheila A. et al. Impact of Physical Activity during Pregnancy and Postpartum on Chronic Disease Risk. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. **Official Journal of the American College of Sports Medicine**. 2006. Disponível em: <<http://www.acsm-msse.org>>. Acesso em: 01 set. 2015.

RETICENA, Kesley de Oliveira; MENDONÇA, Fernanda de Freitas. Perfil alimentar de gestantes atendidas em um hospital da região Noroeste do Paraná. **UNOPAR Cient. Ciênc. Biol. Saúde**. 2012, n. 14, v. 2.

RODRIGUES, V. D. et al. Prática de exercício físico na gestação. **Revista Digital**. Buenos Aires, ano 13, n. 126, nov./2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/revistadigital>>. Acesso em: 17 ago. 2015.

SAUNDERS, Cláudia; SANTOS, Maria Antonieta de Souza; PADILHA, Patrícia de Carvalho. A orientação dietética e a qualidade da assistência pré-natal. **Rev. Bras. Ginecol. Obstet**. 2011, n. 33, v. 1.

SOUZA NETO, Vinicius Lino de.; TRIGUEIRO, Janaína von Söhsten; TORQUATO, Isolda Maria Barros. **As práticas alimentares no período gestacional**: uma revisão integrativa. 2013. Disponível em: <<http://www.dx.doi.org/10.5892/ruvrv.2013.111.315325>>. Acesso em: 12 ago. 2015.

STUMM, Bruna Fernanda. **Exercício físico na gestação**. 2013. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. Santa Rosa - RS, 2013.

TAVARES, Jousilene de Sales; MELO, Adriana Suely de Oliveira; AMORIM, Melania Maria Ramos de; BARROS, Viviane Oliveira; TAKITO, Mônica Yuri; BENÍCIO, Maria Helena D'Aquino; CARDOSO, Maria Aparecida Alves. Padrão de atividade física entre gestantes atendidas pela estratégia saúde da família de Campina Grande-PB. **Rev. Bras. Epidemiol**. 2009, n. 12, v. 1.

VITAL, Rosana; SOUZA, Elton Bicalho de.; Avaliação do ganho de peso gestacional, antropometria e consumo alimentar de gestantes e puérperas atendidas em uma unidade do Programa Saúde da Família do Município de Barra Mansa, RJ. **Revista Augustus**. Rio de Janeiro, v. 16, n. 32, jul./2011.