

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

**ADEYLSON JOSÉ SIVA RIBEIRO
ANDERSON AIRES MENDONÇA
FRANCISCO COSTA NOGUEIRA
RICK BARBOSA SANTOS**

**ATIVIDADE FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS DURANTE O PERÍODO
GESTACIONAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

**SÃO LUÍS-MA
2016**

**ADEYLSON JOSÉ SIVA RIBEIRO
ANDERSON AIRES MENDONÇA
FRANCISCO COSTA NOGUEIRA
RICK BARBOSA SANTOS**

**ATIVIDADE FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS DURANTE O PERÍODO
GESTACIONAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Monografia apresentada ao curso de Pós Graduação em Fisiologia do Exercício, Biomecânica e Personal Training do Instituto Laboro para obtenção do grau de Especialista em Fisiologia do Exercício, Biomecânica e Personal Training.
Orientadora: Prof^a.

São Luís
2016

ADEYLSON JOSÉ SIVA RIBEIRO

ANDERSON AIRES MENDONÇA

FRANCISCO COSTA NOGUEIRA

RICK BARBOSA SANTOS

**ATIVIDADE FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS DURANTE O PERÍODO
GESTACIONAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Monografia apresentada ao curso de Pós Graduação em Fisiologia do Exercício, Biomecânica e Personal Training do Instituto Laboro para obtenção do grau de Especialista em Fisiologia do Exercício, Biomecânica e Personal Training.

Aprovada em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

RESUMO

A atividade física regular é um fator determinante na manutenção da saúde humana. Os benefícios da atividade física só são significativos quando essa é praticada de forma regular, contínua e ao longo da vida. Está cada vez mais comum encontrar mulheres grávidas que desejam manterem-se ativas durante esse período. Ainda existem muitas dúvidas a respeito dos benefícios e riscos da prática de exercícios durante a gestação. O objetivo do presente estudo é responder algumas dessas questões através de uma revisão de literatura realizada no banco de dados Scielo e Medline sobre os aspectos fisiológicos da gravidez e adaptações que a mulher grávida apresenta ao exercício físico além de fornecer orientação para as gestantes sobre benefícios para mãe e para o bebê da manutenção dos exercícios nessa fase, cuidados necessários e pontos de alerta para uma prática de atividade física segura na gestação e no pós parto.

Palavras chave: Atividade física, exercício físico, prescrição, gestação.

ABSTRACT

Regular physical activity is a key factor in maintaining human health. The benefits of physical activity are significant only when it is practiced on a regular, continuous and lifelong. It is increasingly common to find pregnant women who wish to remain active during this period. There are still many questions regarding the benefits and risks of exercise during pregnancy. The aim of this study is to answer some of these questions through a literature review conducted on the database SciELO and MEDLINE on the physiological adaptations of pregnancy and the pregnant woman presents to the exercise and provide guidance to pregnant women about benefits mother and baby maintain this phase of the exercises, care needed and alert points for a safe physical activity during pregnancy and postpartum.

Keywords: Physical activity, exercise prescription pregnancy.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ACOG	- Colégio Americano de Ginecologia e Obstetrícia
FC	- Frequência Cardíaca
PA	- Pressão Arterial
PaCO ₂	- Pressão parcial de CO ₂ (gás carbônico) no sangue arterial
DMRA	- Diástase dos músculos reto abdominal
IUE	- Incontinência Urinária de Esforço
bpm	- Batimentos por minuto
FCF	- Frequência Cardíaca Fetal
TF	-Trabalho de Força
BCF	- Batimentos Córdio-fetais
VO ₂ max	- Capacidade máxima do corpo de um indivíduo em transportar e fazer uso de oxigênio

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	09
2	OBJETIVOS.....	11
2.1	Objetivo Geral.....	11
2.2	Objetivos Específicos.....	11
3	METODOLOGIA	12
4	GRAVIDEZ	13
4.1	Modificações E Adaptações Do Organismo Materno Decorrentes Da Gravidez.....	13
4.2	Modificações Locais	14
4.3	Modificações Gerais.....	15
5	BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA GESTANTES	22
5.1	Benefícios do Exercício Físico ao Sistema Gastrintestinal das Gestantes	23
5.2	Benefícios do Exercício Físico ao Sistema Cardiovascular das Gestantes	24
5.3	Benefícios do Exercício Físico ao Sistema Respiratório das Gestantes	24
5.4	Benefícios do Exercício Físico ao Sistema Gêrito-Urinário das Gestantes.....	25
5.5	Benefícios do Exercício Físico ao Sistema Endócrino das Gestantes	25
5.6	Benefícios do Exercício Físico ao Sistema Músculo Esquelético das Gestantes	26
6	PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS PARA GESTANTES	27
6.1	Treinamento Aquático Em Gestantes	29
6.2	Treinamento Aeróbico Em Gestantes	32
6.3	Treinamento De Força Em Gestantes	33
6.4	Atividades Físicas Não Recomendadas Durante a Gestação	36
7	ATIVIDADES FÍSICAS NO PERÍODO PÓS PARTO	37
8	CONSIDERAÇÕES FINAIS	38
	REFERÊNCIAS	39

