

FACULDADE DA REGIÃO SISALEIRA
EDUCAÇÃO FÍSICA

WALEMBERG ALMEIDA OLIVEIRA

OS BENEFÍCIOS E PRECAUÇÕES DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO
PERÍODO DE GRAVÍDICO

CONCEIÇÃO DO COITÉ-BA

2021

WALEMBERG ALMEIDA OLIVEIRA

OS BENEFÍCIOS E PRECAUÇÕES DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO
PERÍODO DE GRAVÍDICO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Educação Física, da Faculdade da Região Sisaleira, como requisito parcial para a Obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

CONCEIÇÃO DO COITÉ-BA

2021

**Ficha Catalográfica elaborada por:
Joselia Grácia de Cerqueira Souza – CRB-Ba. 1837**

O48b Oliveira, Walemborg Almeida

Os benefícios e precauções da prática de exercícios físicos no período de gravídico. .- Conceição do Coité (Ba.), FARESI, 2021.
26 p.

Referências: p. 20 – 26

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Educação Física, da Faculdade da Região Sisaleira, como requisito parcial para a Obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

1.Exercício Físico. 2.Gestação. 3. Benefícios na gestão, cuidados na prática da atividade física. I. Título.

CDD 618.244

Dedico este trabalho aos meus pais e amigos que sempre me incentivaram.

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus professores e colegas por me ajudarem a desenvolver este trabalho.

RESUMO

O período de gestação da mulher é caracterizado por grandes alterações morfofisiológicas, que comumente geram uma série de desconfortos e podem levar às mulheres à uma condição de "inatividade". Tendo em vista essas questões, vem sendo cada vez mais discutido acerca das possibilidades que têm os exercícios físicos enquanto estratégia de intervenção, visando melhor qualidade de vida no período de gravidez. Diante do exposto, o estudo tem como objetivo discutir os benefícios da prática de exercícios físicos durante o período de gravidez, e os cuidados que devem ser tomadas em relação a este grupo especial. O estudo trata-se de uma revisão bibliográfica, onde foram analisados artigos publicados em relação ao tema, explorado em diferentes bases científicas, como Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (MEDLINE), entre outras. Além dos artigos, foram observados também protocolos e diretrizes do American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) e American College of Sports Medicine (ACSM). Foi possível concluir que a prática de exercícios físicos, seguindo as orientações científicas, proporcionam melhorias globais às gestantes, como fortalecimento da musculatura, melhora no condicionamento físico, controle de diabetes e controle da obesidade, impactando de forma positiva na qualidade de vida das mulheres

Palavras-chave: Exercício Físico. Gestação. Benefícios na gestão, cuidados na prática da atividade física.

ABSTRACT

The woman's gestation period is characterized by major morphophysiological changes, which commonly generate a series of discomforts and can lead women to a condition of 'inactivity'. In view of these issues, it has been increasingly discussed about the possibilities of physical exercise as an intervention strategy, aiming at a better quality of life during pregnancy. Given the above, the study aims to discuss the benefits of physical exercise during the period of pregnancy, and the precautions that should be taken in relation to this special group. The study is a literature review, which analyzed articles published on the topic, explored in different scientific bases, such as Virtual Health Library (VHL), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Online Search and Analysis System. Medical Literature (MEDLINE), among others. In addition to the articles, protocols and guidelines from the American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) and American College of Sports Medicine (ACSM) were also observed. It was possible to conclude that the practice of physical exercise, following scientific guidelines, provides global improvements to pregnant women, such as muscle strengthening, improvement in physical conditioning, diabetes control and obesity control, positively impacting the quality of life of women

Keywords: Physical Exercise. Gestation. Benefits in management, care in the practice of physical activity.

INTRODUÇÃO

O mundo contemporâneo tem apresentado uma nova dinâmica, principalmente no que se refere aos hábitos da população em geral. O tema do sedentarismo e da importância da prática de exercícios físicos tem se ampliado cada vez mais nos debates entre profissionais da saúde, instituições de pesquisa e poder público em geral (NASCIMENTO et al., 2014).

Não obstante, inúmeros estudos são produzidos com diferentes finalidades, no sentido de identificar benefícios ou até mesmo precauções a serem tomadas na prática de exercícios físicos direcionados aos mais variados grupos de pessoas.

Os estudos são de grande relevância, principalmente quando abordam acerca dos grupos especiais, pois contribuem para a quebra de paradigmas em relação à antigas recomendações, que visavam interromper atividade física e orientavam o repouso (SURITA, NASCIMENTO e SILVA, 2014).

Entre os grupos especiais que se beneficiam com os estudos científicos, estão as mulheres grávidas, já que cada vez mais têm sido disseminadas informações relevantes sobre a prática, que orientam acerca dos tipos de exercícios, da forma como são aplicados e principalmente, a segurança (RIBEIRO, 2011). A associação dos grupos especiais com a ideia de que devem manter-se inativos, têm impactado de forma negativa sobre a qualidade de vida dessas pessoas.

Há diversos outros estudos comparativos que apontam níveis reduzidos de atividade física nas gestantes ao longo de todo o período, chegando inclusive à estágios de sedentarismo (DOMINGUES, BARROS e MATIJASEVICH, 2008; TAVARES et al., 2009).

Apesar de ainda existirem muitas preocupações em relação à prática de exercícios físicos no período da gravidez, os avanços estão sendo observados, principalmente no que tange às orientações profissionais, que tornam a prática cada vez mais recomendada e segura.

Essa importante mudança de paradigma, vem sendo promovida desde a década de 1990, principalmente em função das indicações e orientações do American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG, 2002), que reconheceu as práticas de exercícios físicos na gestação como segura e benéfica para a manutenção da qualidade de vida da mulher, que é um dos principais focos das intervenções.

Em linhas gerais, as intervenções abordam o controle de peso, as algias posturais, o estresse, a minimização dos riscos de depressão puerperal, maior autonomia durante o trabalho do parto, além de propriamente estimular hábitos saudáveis neste período tido como ideal para a intervenção dos profissionais, em função da maior proximidade com as pacientes ao longo das consultas e exames rotineiros (SURITA, NASCIMENTO e SILVA, 2014).

Ao longo do período da gravidez, o corpo da mulher passa por uma série de transformações, com impactos sobre a coordenação motora, o equilíbrio, aumento da massa muscular, desconforto musculoesquelético, entre outras consequências que alteram a fisiologia normal do corpo (AZEVEDO et al., 2011). Em vista desses acometimentos, houve a necessidade de se pensar em formas de intervenção, buscando proporcionar maior qualidade de vida a mulher e prepará-la para o período de mudanças ao longo da gravidez (ACOG, 2003).

No entanto, é importante que algumas considerações sejam observadas, já que para existirem os benefícios, em primeiro lugar devem existir as precauções, que são os cuidados básicos e necessários em relação ao grupo especial.

Mesmo sabendo-se que as alterações morfofisiológicas, que comumente geram uma série de desconfortos e podem levar às mulheres à uma condição de 'inatividade' motiva-se mulheres gestantes a realizarem exercícios físicos para melhorar a qualidade de vida neste período gestacional.

MATERIAIS E METODOS

O estudo trata-se de uma revisão bibliográfica, onde foram analisados artigos publicados em relação ao tema, explorado em diferentes bases científicas, como Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (MEDLINE), entre outras. Além dos artigos, foram observados também protocolos e diretrizes do American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) e American College of Sports Medicine (ACSM).

Os critérios utilizados na seleção dos artigos científicos os quais foram analisados e pesquisados foram:

Critério de inclusão – Define as principais características da população alvo e acessível. Foram tomadas decisões que: 1) possam ser usadas durante o estudo; 2) possam ser generalizadas para outras

populações; 3) caracterizem geográfica e temporalmente a população acessível, envolvendo decisões sobre objetivos práticos e científicos. Critérios de exclusão – Indica o subgrupo de indivíduos que, embora preencha os critérios de inclusão, também apresenta características ou manifestações que podem interferir na qualidade dos dados, assim como na interpretação dos resultados.

Se o número de exclusões se torna excessivo, a generalização do estudo para a população geral pode ser comprometida.

As palavras chaves utilizadas na busca foram: Exercícios físicos, período gravídico, Gestação. Benefícios na gestão, cuidados na prática da atividade física.

Tabela 1 — Principais artigos usados na pesquisa

Artigo	Ano
ALMEIDA, N. F. A. e ALVES, M. V. P. Exercícios Físicos para Gestantes. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires	2009
AZEVEDO, R. A et al. Exercício físico durante a gestação: uma prática saudável e necessária. Universitas: Ciências da Saúde	2011
DAVENPORT, M. H et al. Prenatal exercise is not associated with fetal mortality: a systematic review and meta-analysis. British Journal Of Sports Medicine	2018
DOMINGUES, M. R; BARROS, A. J, MATIJASEVICH, A. Leisure time physical activity during pregnancy and preterm birth in Brazil. Int J Gynaecol Obstet.	2008

Fonte: O autor (2021)

Demais fontes forma jornais americanos e britânicos e revistas especializadas na área da saúde gestacional. Os artigos em língua estrangeira foram traduzidos a fim de pesquisa e análise pelo google tradutor.

Assim como foram utilizados materiais científicos do Research Gate.

ANALISE E DISCUSSÕES

O período de gestação da mulher é um processo em que mudanças diversas incidem sobre o seu corpo. Esse período corresponde aproximadamente 36 semanas de gravidez, com constantes adaptações fisiológicas e anatômicas (AZEVEDO et al., 2011). As adaptações comumente observadas envolvem diversos aparelhos e sistemas, dentre eles o respiratório, cardíaco, ósseo e muscular.

Outros autores citam dentro do conjunto de adaptações, mudanças hormonais, como o aumento da progesterona e relaxina, que basicamente são responsáveis pela redução da tensão que é gerada pelos ligamentos, que comprometem a estabilidade articular e aumentam os riscos de lesão (LANDI, BERTOLINI e GUIMARÃES, 2004; ALMEIDA e ALVES, 2009).

Além do mais é possível incluir mudanças em relação à composição corporal, que somadas às outras mudanças, criam ao longo do tempo uma condição de limitações e cuidados especiais que a mulher precisa ter, tendo em vista o aumento que há em relação às queixas musculoesqueléticas, em função da mudança que ocorre no centro de gravidade, na rotação anterior da pelve, com o aumento da lordose lombar e o aumento da elasticidade ligamentar (LIMA e OLIVEIRA, 2005).

As adaptações impactam no equilíbrio, na coordenação e estabilidade das gestantes, além de provocar um grande desconforto em função das dores (MONTENEGRO, 2014). Além de algumas transformações naturais que ocorrem no corpo da mulher ao longo do período de gravidez, há alguns estudos que relacionam a intensificação de alguns sintomas e outros acometimentos à redução brusca dos níveis de atividade física ou estado de repouso.

O repouso para gestantes já foi bastante indicado com o objetivo de prevenir alguns problemas, como a hipertensão, no entanto não há evidências científicas de que seja capaz de prevenir a sua progressão para pré-eclâmpsia, que seria a hipertensão em níveis elevados (NASCIMENTO et al., 2014).

Alguns estudos apontam que o repouso prolongado pode aumentar de forma consistente o risco de trombose venosa, doença potencialmente grave causada pela formação de coágulos no interior das veias profundas (MERRIAM et al., 2014).

Mediante essas adaptações que o corpo da mulher passa e frente às consequências desse processo, a ideia de repouso e interrupção de atividades para

esse grupo especial está relativamente superada, passando a ser cada vez mais comum o estímulo à prática de exercícios físicos nesse período importante que compreende a gestação (SURITA, NASCIMENTO e SILVA, 2014).

A prática de exercícios físicos pode amenizar os sintomas que são apresentados ao longo do período de gravidez, por meio ganhos na resistência muscular, condicionamento físico, entre outras aquisições adaptativas que proporcionam maior de vida ao longo da gestação (ALMEIDA e TUMELERO, 2003).

A prática de exercício físico de um modo geral é capaz de proporcionar ganhos globais aos indivíduos que são submetidos à programas que seguem protocolos e orientações científicas.

Os cuidados para com qualquer indivíduo devem ser máximos, entendendo também que essa é uma condição importante para que possam ser obtidos os resultados esperados. Acerca dos grupos de risco, em especial gestante, os cuidados precisam ser constantes.

Os profissionais de saúde de um modo geral devem estar atualizados e consequentemente capacitados para prestarem as melhores informações aos indivíduos. Não obstante, o profissional de Educação Física deve seguir as principais recomendações e orientações, pois estas darão base ao seu programa de treinamento.

Conforme apresentado ao longo de toda a revisão, as gestantes ao longo do período de gravidez, passam por uma série de mudanças morfofisiológicas.

Isso significa que o profissional precisa ter conhecimento sobre essas alterações, já que é essencial para compreender as demandas e principalmente, as formas de intervenção, visando a segurança e a qualidade de vida da gestante.

Além de ter a capacidade de identificar os limites e possibilidades do indivíduo em relação à prática de exercícios físicos, é imprescindível que o profissional tenha o conhecimento refinado acerca de algumas variáveis importantes, como a frequência, volume e principalmente intensidade das atividades.

Os estudos em geral, apresentam importantes evidências que servem como base para a atuação do profissional, e indicam resultados importantes sobre as intervenções realizadas com exercícios físicos.

Dentre os ganhos observados está o fortalecimento muscular, o condicionamento físico, controle do diabetes, controle de peso (NASCIMENTO et al.,

2011; NASCIMENTO et al., 2014; MONTENEGRO, 2014; SURITA, NASCIMENTO e SILVA, 2014).

Os achados apontam que as intervenções com exercícios físicos é parte importante de um processo multiprofissional, ou seja, que conta com a presença de outros profissionais, como nutricionistas e médicos (SURITA, NASCIMENTO e SILVA, 2014).

Além do mais, os estudos em geral apontam que os resultados são globais quando a intervenção busca associar atividades aeróbicas e também anaeróbicas, como a combinação de exercícios de força com caminhada (NASCIMENTO et al., 2011).

No entanto, como já ressaltado, é importante considerar que os benefícios são condições importantes de um processo seguro de intervenção. Assim, é imprescindível que as atividades sejam bem selecionadas e estejam adequadas ao nível de experiência do praticante e principalmente ao estágio de gravidez da gestante (ZAGORSKI e LONGO, 2011; NASCIMENTO et al., 2014; ACMS, 2014).

Todas essas considerações não estão dissociadas naturalmente da frequência com que as atividades devem ser realizadas, ou do volume e intensidade. Os achados em geral apresentam recomendações que são similares e as variações se dão apenas em função do período de gestação da mulher. Em geral, as recomendações são de que toda gestante pode realizar exercícios físicos numa intensidade entre leve e moderada (NASCIMENTO et al., 2011; ACSM, 2014).

Gestantes que antes praticavam exercícios físicos, após serem liberadas pelo médico, pode dar continuidade em suas atividades, isso de maneira adaptada, com volume e intensidade diferentes. Entre o primeiro e segundo trimestre, as atividades não costumam variar muito, já que são combinados os exercícios de força à exercícios aeróbicos.

As mudanças se dão ao adentrar o terceiro trimestre, onde os cuidados passam a ser maiores e os exercícios de menor impacto e intensidade passam a ser recomendados, principalmente os do meio aquático (ACSM, 2014).

Acerca da intensidade das atividades, há consenso entre os estudos de que exercícios praticados de intensidade leve e moderada não traz efeitos adversos, há no entanto recomendações em relação ao monitoramento da gestante ao longo da sua prática, onde é possível utilizar alguns instrumentos, como a escala de percepção

de esforço de Borg, que varia de 6 (sem esforço) a 20 (esforço máximo), devendo a intensidade estar entre 12 e 14, que vai corresponder à uma atividade leve há pouco cansativa

Acerca da frequência e duração, se dão de forma diferente para gestante praticantes e iniciantes. As mulheres ativas podem manter ou adaptar entre 4 a 5 vezes na semana, com sessões de 30 minutos ou mais de exercícios (NASCIMENTO; ACSM, 2014).

Mulheres consideradas sedentárias devem iniciar com 15 minutos de exercícios aeróbico ao menos 3 vezes por semana, podendo aumentar de maneira gradual o tempo de exercício (ZAVORSKI e LONGO, 2011; NASCIMENTO et al., 2011; ACSM, 2014).

No geral, é imprescindível um bom “diagnóstico” sobre a gestante, buscando identificar as suas demandas funcionais e principalmente as suas limitações, que é condição relevante para que as atividades sejam executadas de forma segura e eficiente, considerando sempre a necessidade de adaptações, conforme o período gestacional da mulher.

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NO PERÍODO DE GRAVIDEZ

Face às mudanças que fisiológicas e anatômicas que a mulher vivencia ao longo do período de gravidez, é importante que algumas estratégias sejam adotadas, no intuito de minimizar os sintomas desse processo e oportunizar melhor qualidade de vida à mulher no período de gestação, e também pós.

Conforme destacado, os exercícios físicos são possibilidades cada vez mais recomendadas, já que são inúmeros os estudos que dão respaldo para que profissionais de saúde possam realizar as devidas recomendações.

Surita, Nascimento e Silva (2014) consideram que os exercícios físicos buscam a diminuição do estresse e prevenção de comorbidades, onde destacam também que a importância de associar à prática de exercícios físicos com avaliação e orientação nutricional, bem como programas de reparo para o parto. Os autores consideram todos os tipos de atividades podem ser trabalhadas, tais como aeróbicas, de força, alongamento, relaxamento ou dança.

Todavia, complementam que a caminhada é um dos exercícios mais praticados, seguida pelos exercícios aquáticos. No que se refere aos exercícios que envolvem força, o Pilates e o treinamento resistido são os mais realizados, e no que tange aos exercícios de relaxamento, o alongamento e a Yoga estão entre os mais solicitados pelas gestantes. Todos esses tipos de exercícios mencionados, proporcionam ganhos significativos para a qualidade de vida da gestante.

A prática de alguns destes exercícios de maneira regular e com intensidade de leve à moderada, ao menos 30 minutos por dia, pode promover inúmeros benefícios, como por exemplo a prevenção de diabetes gestacional (SURITA, NASCIMENTO e SILVA, 2014). A eficiência do exercício físico está no seu reconhecimento como parte importante para o tratamento de diabéticos, já que aumenta a sensibilidade tecidual à insulina, melhorando assim o controle glicêmico (NASCIMENTO et al., 2014).

Além desse benefício relevante, a prática de exercícios físicos também minimiza os sintomas gravídicos e tensionais do parto, prevenindo traumas e possíveis quedas, além de proporcionarem melhor recuperação pós parto (LEITÃO et al., 2000; (MATSUDO e MATSUDO, 2000; ZAVORSKI e LONGO, 2011; MONTENEGRO, 2014).

Dentre os tipos de exercícios que podem promover esses benefícios, estão os de resistência muscular, que incluem por exemplo o treinamento resistido, com cargas leves, treinamento funcional e treino com circuito (NASCIMENTO et al., 2014). O treinamento envolvendo o uso de pesos são indicados para mulheres que já tenham praticado treinamento resistido, devendo ser evitadas as cargas elevadas e intensas (MATSUDO e MATSUDO, 2000).

Segundo Sutura, Nascimento e Silva (2014) os exercícios podem auxiliar no controle de algias posturais na gravidez, bem como no trabalho do parto. Além dos exercícios de força, os aeróbicos apresentam também importantes benefícios à qualidade de vida da gestante, já que auxilia na manutenção da capacidade cardiorrespiratória e no condicionamento físico ao longo de todo o processo de gestação, ajudando também a prevenir e controlar a diabetes gestacional e o ganho de peso (NASCIMENTO, SURITA e CECATTI, 2012).

Os exercícios aeróbicos somados aos exercícios de força favorecem à ganhos importantes, e há evidências de resultados envolvendo gestantes acima do peso. Um ensaio clínico conduzido por Nascimento et al (2011) submeteu gestantes com

sobrepeso ou obesidade à um programa de exercício físico composto por uma sessão semanal, seguindo o protocolo de exercício em intensidade leve, com 10 minutos de alongamento, 20 minutos de treino de resistência muscular e 10 minutos de relaxamento.

Somadas às atividades mencionadas, foi a orientação de caminhada e também orientações nutricionais, enquanto o outro grupo de controle recebeu apenas uma rotina padrão pré-natal e orientações nutricionais.

Em média as mulheres iniciaram as suas práticas com 17 semanas, dando continuidade até o final da gestação. No grupo de intervenção, 48% das mulheres ganharam peso excessivamente, enquanto o grupo controle foi de 57%. As gestantes que apresentaram quadro de sobrepeso no grupo intervenção tiveram menor ganho de peso total em relação ao grupo controle (NASCIMENTO et al., 2011).

Dessa forma, observa-se importantes benefícios do treinamento resistido, associados a outros exercícios e orientações nutricionais, apresentando ganhos no fortalecimento muscular, melhor condicionamento físico, melhor adaptação do organismo materno, bem como contribuições na prevenção de traumas e quedas.

No entanto, é importante destacar que para a existência dos benefícios, é imprescindível segurança em relação à aplicação dos programas de treinamento para as gestantes (ZAVORSKI e LONGO, 2011; NASCIMENTO et al., 2014).

Ao ser conduzido de maneira errada, os exercícios físicos podem trazer agravos à saúde da gestante (LANDI, BERTOLINI; GUIMARÃES, 2004; GUEDES, 2007; ACSM, 2011).

CUIDADOS NA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A GRAVIDEZ

Antes de adentrar necessariamente à questão da segurança na prática de exercícios físicos para grupos especiais, como voltados para as mulheres grávidas, faz-se relevante apresentar conceitualmente algumas diferenças fundamentais entre atividade e exercício físico.

A Organização Mundial da Saúde (2004) define a atividade física como qualquer movimento corporal voluntário produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em um gasto energético superior ao gasto em repouso, onde inclui atividade simples de locomoção, trabalho ou atividades recreativas.

Em contrapartida, o exercício físico caracteriza-se como toda e qualquer atividade estruturada, planejada e repetitiva, com fins de melhoria da saúde e manutenção de um ou mais componentes pertencentes à aptidão física, sendo considerada uma subcategoria da atividade física (CASPERSEN, POWELL e CHRISTENSON, 1985).

Nesse sentido, é importante considerar que toda e qualquer atividade física oferece riscos, e, portanto, é fundamental orientações qualificadas que possam tornar a prática segura.

No que tange aos exercícios físicos, estes são comumente orientados por profissionais da saúde, que em tese possuem os conhecimentos adequados para elaborar um programa de treinamento, onde são considerados uma série de aspectos pertinentes ao indivíduo, já que o programa é montado em função de suas demandas e limitações.

As diretrizes do American College of Sports Medicine (ACSM, 2011), é de extrema importância que antes de dar início a qualquer prática de exercício físico com grupos de gestantes, seja preenchido um questionário de Exame Médico de Pronto-atendimento para Atividade Física na Gravidez (PARmed-X), que inclui um formulário com atestado médico a ser assinado por um obstétrico, confirmando a liberação da gestante para a prática de exercícios físicos.

A partir da liberação, é possível iniciar um programa de treinamento, naturalmente dentro de um processo de avaliação onde considere as necessidades e limitações do grupo. Conforme já mencionado, alguns exercícios oferecem riscos, como os exercícios de força, e dentre alguns destes riscos é possível incluir lesões osteoarticulares, redução do fluxo sanguíneo à placenta e ao feto e elevação da temperatura corporal (MATSUDO e MATSUDO, 2000).

Azevedo et al (2011) vai considerar que o tipo de exercício, a intensidade e a duração são variáveis importantes que precisam estar adequadas à rotina da gestante e principalmente, com as alterações morfofisiológicas que vão se desencadeando ao longo do período de gestação. Com os ganhos na composição corporal por exemplo, os exercícios precisam ser adaptados, principalmente na sua intensidade.

Lima e Oliveira (2005) também fazem algumas outras observações que são de grande relevância, principalmente no que tange às práticas de exercício físico ao longo do processo de gestação.

Entre essas práticas, os autores mencionam sobre a importância de evitar exercícios em ambientes com temperaturas elevadas e posições que possam ser perigosas, como em decúbito ventral.

Almeida e Alves (2009) também atentam para a importância de se observar alguns sinais ou sintomas que podem ser dados pelos praticantes ao longo da prática de exercícios físicos, e que ao mesmo tempo podem constituir-se em riscos para o praticante e para o feto.

Alguns destes sinais e sintomas incluem a perda de líquido amniótico, dores na região do peito, sangramento vaginal, edema, dores nas costas, dores na região abdominal, fraquezas musculares e tontura, entre outras de natureza similar.

Essas recomendações são orientadas pela ACSM (2014), que traz maiores especificações em relação às possibilidades e limitações nos períodos de gestação. Ações musculares isométricas e posição em decúbito ventral por exemplo, devem ser evitados principalmente após a 16ª semana de gestação. As orientações também indicam que durante o período pós-parto, os exercícios podem ser retomados de maneira gradual entre a 4ª e 6ª semana, após um parto normal.

Partos cesarianos demandam um tempo maior de recuperação e, portanto, podem ser reiniciados entre a 8ª e 10ª semana, mediante avaliação médica. Nesse sentido, reforça-se a importância de se observar as etapas do longo de toda a gestão e também após a gestação, compreendendo que os exercícios devem ser adequados conforme as adaptações fisiológicas e anatômicas do corpo da mulher.

Mediante essas observações, o profissional de Educação Física poderá ser capaz de aplicar de maneira correta o programa de treinamento. Montenegro (2014) que no treinamento resistido que envolve grandes grupos musculares, é importante a aplicação de exercícios de baixo impacto, onde recomenda 2 séries de 8 à 10 repetições, com frequência semana de 2 ou 3 vezes.

A ACSM (2014) considera que a mulher pode participar de um programa de treinamento de força que incorpore os principais grupos musculares, com uma resistência que permita a realização de múltiplas repetições submáximas de 12 à 15 repetições até a fadiga moderada.

Em relação à frequência, é recomendado entre 3 à 4 dias por semana, em um período igual ou superior há 15 minutos, podendo aumentar de maneira gradual para cada sessão de exercícios, visando o acúmulo de 150 minutos/semana.

Surita, Nascimento e Silva (2014) pondera que as mulheres saudáveis podem ser encorajadas a realizarem exercícios com intensidade variando de leve à moderada, com frequência semanal de 3 à 5 dias, durante 30 minutos ou mais por dia. Importante destacar que apesar dos benefícios da atividade física e de todos os protocolos de segurança, existem situações de contraindicação que devem ser respeitadas.

Essas situações não são absolutas, por se relacionar à riscos ou não existirem evidências de segurança. Incluem-se nessas restrições os cardiopatas, casos de gestação múltipla (após 30ª semana), sangramento vaginal persistente, hipertensão arterial não controlada e pré eclampsia (ACOG, 2002).

CONCLUSÃO

. Realizar exercícios físicos durante a gravidez é uma prática recomendada pela maioria dos obstetras. Os benefícios são variados: ajuda no fluxo sanguíneo cerebral, no controle da ansiedade, diminui as dores nas costas, ajuda no controle da pressão arterial, entre outros pontos positivos.

Exercícios físicos constituem-se em uma das estratégias importantes que podem ser incrementadas à saúde materna sobretudo no período da gravidez, juntamente com outras áreas importantes que somadas proporcionam maior qualidade de vida.

Os benefícios são globais, contribuindo para o fortalecimento muscular, melhora no condicionamento físico, prevenção e controle de diabetes e da obesidade, minimizando desconfortos naturais que fazem parte das alterações morfofisiológicas do corpo da mulher.

Se tratando de um grupo especial peculiar, é importante que os exercícios físicos orientados, sejam adaptados conforme o período gestacional da mulher, sendo essa uma das condições importantes para a execução das atividades de forma segura e eficiente. Realizar exercícios físicos durante a gravidez é uma prática recomendada pela maioria dos obstetras. Os benefícios são variados: ajuda no fluxo sanguíneo cerebral, no controle da ansiedade, diminui as dores nas costas, ajuda no controle da pressão arterial, entre outros pontos positivos.

REFERÊNCIAS

ABI-ABIB, R. C. et al. Diabetes na gestação. Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto, [s.l.], v. 13, n. 3, p.41-48, 29 jul. 2014. Universidade de Estado do Rio de Janeiro. <http://dx.doi.org/10.12957/rhupe.2014.12136>. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/275570095_Diabetes_na_gestacao>. Acesso em: novembro/2020.

ACSM. Recursos do ACSM para o Personal Trainer. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

ACSM. Diretrizes do ACSM: para o teste de esforço e sua prescrição. 9. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.

ACOG. Committee Obstetric Practice. ACOG Committee opinion. Number 267, January 2002: exercise during pregnancy and the postpartum period. Obstet Gynecol. 2002

ALMEIDA, J. D. N. de; TUMELERO, S. Prática da yoga durante o período de gestação. EFDeportes.com, Revista Digital, Buenos Aires, ano 9, n. 63, agosto, 2003. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd63/yoga.htm>>. Acesso em: novembro/2020.

ALMEIDA, N. F. A. e ALVES, M. V. P. Exercícios Físicos para Gestantes. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, ano 14, n.131, abr, 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd131/exercicios-fisicospara-gestantes.htm>>. Acesso em: novembro/2020.

ARTAL R. WISWELL R A. DRINKWATER B L. O Exercício na Gravidez. 2º ed. Editora Manole, São Paulo–SP. 1999.

ASSUMPÇÃO, L. O. T.; MORAIS, P. P. de; FONTOURA, H. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida: Notas Introdutórias. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, ano 8, n.52, set, 2002. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd52/saude.htm>>. Acesso em: novembro/2020.

AZEVEDO, R. A et al. Exercício físico durante a gestação: uma prática saudável e necessária. Universitas: Ciências da Saúde, [s.l.], v. 9, n. 2, p.53-70, 19 dez. 2011. Centro de Ensino Unificado de Brasília. Disponível em: <<https://www.publicacoesacademicas.uniceub.br/cienciasaude/article/view/1410/1522>>. Acesso em: novembro/2020.

BARAKAT, R; A LUCIA; RUIZ, J R. Resistance exercise training during pregnancy and newborn's birth size: a randomised controlled trial. International Journal Of Obesity, [s.l.], v. 33, n. 9, p.1048-1057, 28 jul. 2009. Springer Nature. <http://dx.doi.org/10.1038/ijo.2009.150>. Disponível em: <<https://www.nature.com/articles/ijo2009150#author-information>>. Acesso em: novembro/2020.

BARAKAT R; LUCIA, A; RUIZ, J. R. Resistance exercise training during pregnancy and newborn's birth size: a randomised controlled trial. Int J Obes (Lond). 2009

BARAKAT, R; PERALES, M. Resistance Exercise in Pregnancy and Outcome. Clinical Obstetrics And Gynecology, Madrid, v. 59, n. 3, p.591-599, 2016.

BATISTA, D. C et al. Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, [s.l.], v. 3, n. 2, p.151-158, jun. 2003.

BROOKS, D. S. O livro completo do treinamento personalizado. São Paulo: Phorte, 2007.

CASPERSEN, C. J; POWELL, K. E; CHRISTENSON, G. M. Physical active, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Rep. 1985

CHRISTÓFALO, C.; MARTINS, A.J.; TUMELERO, S. A prática de exercício físico durante o período de gestação. Revista Digital: Buenos Aires, 2003. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd59/gestac.htm>> Acesso em: novembro/2020.

DAVENPORT, M. H et al. Prenatal exercise (including but not limited to pelvic floor muscle training) and urinary incontinence during and following pregnancy: a systematic review and meta-analysis. British Journal Of Sports Medicine, [s.l.], v. 52, n. 21, p.1397-1404, 18 out. 2018. BMJ. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2018-099780>. Acesso em: novembro/2020.

DAVENPORT, M. H et al. Impact of prenatal exercise on neonatal and childhood outcomes: a systematic review and meta-analysis. British Journal Of Sports Medicine, [s.l.], v. 52, n. 21, p.1386-1396, 18 out. 2018. BMJ. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2018-099836>. Acesso em: novembro/2020.

DAVENPORT, M. H et al. Prenatal exercise for the prevention of gestational diabetes mellitus and hypertensive disorders of pregnancy: a systematic review and meta-analysis. British Journal Of Sports Medicine, [s.l.], v. 52, n. 21, p.1367-1375, 18 out. 2018.

DAVENPORT, M. H et al. Prenatal exercise is not associated with fetal mortality: a systematic review and meta-analysis. British Journal Of Sports Medicine, [s.l.], v. 53, n. 2, p.108-115, 18 out. 2018. BMJ.

DOMINGUES, M. R; BARROS, A. J, MATIJASEVICH, A. Leisure time physical activity during pregnancy and preterm birth in Brazil. Int J Gynaecol Obstet. 2008

EPAMINONDAS, L. C. S et al. As repercussões da incontinência urinária na qualidade de vida em gestantes: uma revisão sistemática. Revista Pesquisa em

Fisioterapia, [s.l.], v. 9, n. 1, p.120-128, 1 fev. 2019. Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública. <http://dx.doi.org/10.17267/2238-2704rpf.v9i1.2142>. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/330975067_As_repercussoes_da_incontinencia_urinaria_na_qualidade_de_vida_em_gestantes_uma_revisao_sistemica>. Acesso em: novembro/2020.

FERREIRA, C. H. J; DUARTE, G; PITANGUY, A. C. R. Análise crítica dos exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico na gravidez. Fisioterapia Brasil, [s.l.], v. 8, n. 3, p.198-201, maio 2007. Atlantica Editora. Disponível em: <<http://www.portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/1774>>. Acesso em: novembro/2020.

FISCHER, B. Os benefícios e riscos do exercício físico na gestação 2003. Disponível em: http://www.gease.pro.br/artigo_visualizar.php?id=154. Acesso em: novembro/2020.

GUEDES, D. Musculação: estética e saúde feminina. 3. ed. ver. e ampl. São Paulo: Phorte Editora, 2007

HAAS, J. S; JACKSON, R. A; FUENTES-AFFLICK E, et al: Changes in the health status of women during and after pregnancy. Gen Intern Med 20: 45-51, 2005.

LANDI, A. S.; BERTOLINI, S. M. M. G.; GUIMARÃES, P. de O. Protocolo de Atividade Física para Gestantes: Estudo de Caso. CESUMAR Vol. 06 n.01, jan-jun. 2004. p. 63-70.

LIMA, F. R.; OLIVEIRA, N. Gravidez e Exercício. Rev Bras Reumatol, São Paulo, v. 45, n. 3, p.90-188, maio 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbr/v45n3/v45n3a19.pdf>>. Acesso em: novembro/2020.

LEITÃO, M. et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde da mulher. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Niterói, v. 6, n. 6, p. 215-220, nov./dez. 2000.

MATSUDO, V. K. R.; MATSUDO, S. M. M. Atividade física e esportiva na gravidez. Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul – CELAFISCS. In: TEDESCO, J. J. (Ed.). A Grávida. São Paulo: Atheneu, 2000. p. 59-81.

MONTENEGRO, L. de P. Musculação: Abordagem para a prescrição e recomendações para gestantes. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v. 8, n. 47, p.494-498, 2014. Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/676/618>>. Acesso em: novembro/2020.

MERRIAM, A. A; CHICHESTER, M; PATEL, N; HOFFMAN, M. K. Bed rest and gestational diabetes: more reasons to get out of bed in the morning. Obstet Gynecol. 2014

MOTTOLA, M. F et al. 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. British Journal Of Sports Medicine, [s.l.], v. 52, n. 21, p.1339-1346, 18 out. 2018. BMJ. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2018-100056>. Acesso em: novembro/2020.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Florianópolis: do Autor, 2017. 362 p.

NASCIMENTO, S. L. do et al. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, [s.l.], v. 36, n. 9, p.423-431, 8 set. 2014.

NASCIMENTO; S. L; SURITA, F. G; CECATTI, J. G. Physical exercise during pregnancy: a systematic review. Curr Opin Obstet Gynecol. 2012

NASCIMENTO, S. L.; SURITA, F. G; PARPINELLI, M. Â; SIANI, S; PINTO E SILVA, J. L. The effect of an antenatal physical exercise programme on maternal/perinatal outcomes and quality of life in overweight and obese pregnant women: a randomised clinical trial. BJOG. 2011

PFRIMER, L. D. F. M; TEIXEIRA, L. Atividade física adaptada e saúde: da teoria à prática. São Paulo: Phorte, 2008.

PORTELLA, E; BGEGINSKI, R; KRUEL, L. Treinamento aeróbico e de força no tratamento do diabetes gestacional: uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [s.l.], v. 19, n. 4, p.400-409, 31 jul. 2014. Brazilian Society of Physical Activity and Health. <http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.v.19n4p400>. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/116086>>. Acesso em: novembro/2020.

RIBEIRO, C. S. P. Conhecimento, atitude e prática de exercícios físicos na gravidez. Tese (Doutorado) - Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Faculdade de Ciências Médica, 2011.

SURITA, F. G; NASCIMENTO, S. L; SILVA, J. L. P. Exercício físico e gestação. Rev Bras Ginecol Obstet. 2014; V. 36, Nº 12, p. 531-4.

SZYMANSKI, L. M; SATIN, A. J. Strenuous exercise during pregnancy: is there a limit? Am J Obstet Gynecol. 2012

TAVARES, J. S; MELO, A. S; AMORIM, M. M; BARROS, V. O; TAKITO, M. Y; BENÍCIO, M. H, et al. Padrão de atividade física entre gestantes atendidas pela estratégia saúde da família de Campina Grande - PB. Rev Bras Epidemiol. 2009

VAZ, J. R et al. Treinamento da musculatura do assoalho pélvico no período gestacional: revisão integrativa. Brazilian Journal Of Health Review, Curitiba, v. 2, n. 2, p.164-178, mar. 2019. Disponível em:

<<http://brjd.com.br/index.php/BJHR/article/view/1604/1481>>. Acesso em: novembro/2020.

WHO. World Health Organization. Global strategy on diet, physical activity and health. Geneva: WHO; 2004.

ZAVORSKI, G. S.; LONGO, L. D. Exercise Guidelines in Pregnancy. Sports Medicine, [s.l.], v. 41, n. 5, p .345-360, maio 2011. Springer Science and Business Média LLC. Disponível em: <<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.892.1273&rep=rep1&type=pdf>>. Acesso em: novembro/2020.

Trodução