



FACULDADE PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL DA AMAZÔNIA
GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

JOSIANE SOUSA MORAIS

**EDUCAÇÃO FÍSICA ADAPTADA E INCLUSIVA PARA GESTANTES: Uma Quebra
de Paradigmas na Academia**

PARAUPEBAS-PA
2022

JOSIANE SOUSA MORAIS

EDUCAÇÃO FÍSICA ADAPTADA E INCLUSIVA PARA GESTANTES: Uma Quebra de Paradigmas na Academia

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para aprovação no curso de Bacharelado em Educação Física, da Faculdade Para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia.

Orientadora prof. Esp: Juliana Maria S. de Oliveira

Discente: Josiane Sousa Moraes

JOSIANE SOUSA MORAIS

EDUCAÇÃO FÍSICA ADAPTADA E INCLUSIVA PARA GESTANTES: Uma Quebra de Paradigmas na Academia

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para aprovação no curso de Bacharelado em Educação Física, da Faculdade Para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia

Orientadora prof. Juliana Maria S.de Oliveira

APROVADA: 19 de Janeiro de 2022

Prof. Me. Fernanda Lopes de Freitas Rodrigues
(FADESA)

Prof. Esp. Rafaela Silvério Marques
(FADESA)

Prof. Esp. Juliana Maria Silva de Oliveira
(Orientador-FADESA)

RESUMO

A manutenção da saúde é muito importante, independente de que fase da vida em que a pessoa se encontre, e a prática de exercícios físicos é o principal meio de manter a saúde física e mental. Durante a gravidez, a mulher passa por transformações, e estas transformações envolvem aspectos físicos e também psicológicos, e por isso, é importante buscar meios de minimizar os problemas decorrentes dessas mudanças e, a prática de exercícios físicos durante a gravidez contribui para a saúde da gestante e também do feto. No entanto, praticar exercícios durante a gravidez requer cuidados e deve ser acompanhado pelo médico e por profissionais da área de educação física pois é uma prática delicada e exige cuidado para não prejudicar o bebê. Realizar exercícios durante a gravidez traz diversos benefícios e contribui para que o período da gravidez seja mais confortável para as mulheres, uma vez que quando os músculos estão fortificados, os muitos problemas causados na gravidez podem ser minimizados, como por exemplo as dores lombares. O presente trabalho tem por objetivo demonstrar a importância da prática de exercícios físicos durante a gestação. Para isso, foi efetuada uma revisão bibliográfica em materiais encontrados na BVS, publicados entre 2010 e 2020. Foram selecionados 11 estudos a serem analisados e como resultado, tem-se que os exercícios físicos trazem não só benefícios para a gestante, como também futuros benefícios para o bebê.

Palavras-chave: Educação Física; Exercício; Gestação

ABSTRACT

Maintaining health is very important, regardless of what stage of life the person is in, and the practice of physical exercise is the main means of maintaining physical and mental health. During pregnancy, the woman undergoes transformations, and these transformations involve physical and psychological aspects, and therefore, it is important to seek ways to minimize the problems arising from these changes, and the practice of physical exercise during pregnancy contributes to the health of the pregnant woman and also the fetus. However, exercising during pregnancy requires care and must be monitored by a doctor and by professionals in the field of physical education, as it is a delicate practice and requires care not to harm the baby. Exercising during pregnancy brings several benefits and contributes to the period of pregnancy being more comfortable for women, since when the muscles are strengthened, the many problems caused during pregnancy can be minimized, such as low back pain. This study aims to demonstrate the importance of physical exercise during pregnancy. For this, a literature review was carried out on materials found in the VHL, published between 2010 and 2020. Eleven studies were selected to be analyzed and as a result, it appears that physical exercises bring not only benefits to the pregnant woman, but also future benefits for the baby.

Keywords: Physical Education;Exercise;Gestation

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
2 A GESTAÇÃO	7
3 TRANSFORMAÇÕES FÍSICAS	10
3.1 MUDANÇAS PSICOLÓGICAS	12
3.2 ALTERAÇÕES HORMONAIS.....	12
4 EXERCÍCIO FÍSICO E A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA.....	14
4.1 O SEDENTARISMO E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA	17
5 A ATIVIDADE E EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A GESTAÇÃO	18
5.1 EXERCÍCIOS PÓS-PARTO	22
6 METODOLOGIA	22
6.1 CLASSIFICAÇÃO DA PESQUISA	23
6.2 ETAPAS DA PESQUISA.....	23
6.3 UNIVERSO AMOSTRAL	24
6.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO	24
6.5 COLETA DE DADOS	24
7 RESULTADOS E DISCURSSÃO	25
7.1 RECOMENDAÇÕES PARA A PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA GESTANTE	28
7.2 CUIDADO NECESSÁRIO DURANTE A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO COM GESTANTE	31
7.3 A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO DE UM PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE A GESTAÇÃO	31
8 CONSIDERAÇÕES FINAIS	33
REFERÊNCIAS.....	34

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, a prática de exercícios físicos tem sido amplamente discutida no que diz respeito à um meio para a promoção da saúde pública, tanto no que se refere aos impactos na vida dos indivíduos, quando para a melhora do bem-estar físico, bem-estar mental e sobretudo social de todas as pessoas, e nisso, incluem-se as mulheres grávidas.

Nesse sentido, existem diversos apontamentos científicos que mostram os benefícios trazidos para a mulher com a prática de exercícios físicos durante a gestação. No entanto, ainda é uma questão cercada de dúvidas relacionada à essa prática, porque a gravidez pode representar um processo fisiológico que envolve riscos à saúde da mãe e da criança, particularmente, quando não são garantidas as condições necessárias para enfrentá-la adequadamente. A carência de pesquisas que comprovem os riscos e benefícios do exercício na gravidez gera insegurança na prescrição.

Embora faltem registros para caracterizar fidedignamente a situação de saúde e de nutrição das mulheres, pode-se afirmar que, no nosso meio, a maioria delas, em particular aquelas pertencentes ao estrato menos favorecido da população, se encontra submetida a diferentes agravos durante o seu ciclo reprodutivo.

Essas considerações nos levaram a questionar a interferência da atividade física, resultante do trabalho profissional, do exercício programado durante a gestação sobre o binômio mãe-filho, uma vez que, se a gravidez por si só aumenta consideravelmente a necessidade nutricional, a atividade física representaria uma demanda adicional, ainda mais quando incide sobre um organismo com sobrecarga fisiológica em função do processo gestacional que nele estaria ocorrendo.

Alguns estudos mostram que o envolvimento da mulher gestante em programas de exercício melhora o desempenho físico e aumenta a capacidade aeróbica funcional, sem interferir na duração da gestação, no trabalho de parto, ou no peso ao nascer da criança. Os estudos e pesquisas ao longo do tempo nos dão a certeza que mulheres que praticam atividade física durante a gestação, têm o trabalho de parto com menor duração do que as mulheres sem prática de atividade física.

Com intuito de orientar gestantes, a atuação do profissional Educador Físico, é notória a necessidade de atenção dedicada às expectativas das gestantes que tem algum tipo de receio na prática das atividades físicas. Estas alunas gestantes, normalmente, buscam por modalidades relacionadas ao seu condicionamento físico, amamentação e também, melhor desempenho na hora de seu parto, além das demais necessidades físicas relacionadas à sua condição gestacional, como por exemplo, aspecto emocional. Além disso, encontram profissionais despreparados e sem conhecimento para atuar com essa especialidade.

Ao buscar na literatura o embasamento dessa prática, percebe-se que existem poucos trabalhos que relacionados a este tema, tornando difícil o aprofundamento no tema e a prática profissional. Assim, esse trabalho é fundado na intenção da organização de conhecimentos referentes à inclusão da prática de atividades físicas para gestantes, contribuindo assim acadêmica e socialmente com o tema.

O presente trabalho foi realizado a partir de uma abordagem metodológica baseada em pesquisa bibliográfica para que fosse possível fundamentar o tema em questão justificado pela necessidade de conhecer a importância da prática de exercício físico durante a gestação essa parte fica melhor no tópico de metodologia

Dessa forma, o objetivo da elaboração deste trabalho é estudar os benefícios da prática de atividades físicas por gestantes, versado sobre os objetivos específicos de verificar e conhecer a gestação; descobrir quais as mudanças ocorridas na mulher durante esse período; conhecer quais exercícios são mais adequados para as mulheres gestantes.

Por ser de relevante interesse acadêmico, social, com tema referente a qualidade de vida e por tratar-se de revisão bibliográfica, dá-se o desenvolvimento deste trabalho, a fim de se encontrar possíveis respostas para a problemática proposta.

2 A GESTAÇÃO

O corpo humano é um organismo muito complexo, divididos em sistemas, onde, no processo de reprodução, os homens e mulheres possuem os órgãos genitais e o sistema reprodutor. Dessa forma, o processo de reprodução ocorre

durante o ato sexual, onde o homem libera os espermatozoides que fecundam o óvulo liberado pela mulher, formando o zigoto, iniciando o processo de divisão celular que forma o feto. A gravidez tem em média trinta e oito semanas, finalizando com o nascimento do bebê.

Miranda e Abrantes (1998) destacam que, desde o surgimento dos primeiros homens, o parto existe, pois esse é processo essencial para a geração de crianças. Nas comunidades primitivas da pré-história, o parto era um momento em que a mulher ficava sozinha para que acontecesse, ela se isolava e voltava após o nascimento da criança.

A evolução dos povos, trouxe também para o parto a ajuda de parteiras, geralmente, nas comunidades, as parteiras eram as mulheres com mais filhos da comunidade. Essas comunidades, entendiam o parto como uma espécie de ritual e somente a partir do século XVIII começou a ser visto como um acontecimento natural, e os partos em casa com auxílio de parteiras, começaram a ser substituídos por salas de partos em hospitais com auxílio de médicos (MIRANDA E ABRANTES, 1998).

No Brasil, a obstetrícia foi introduzida com a chegada de Don João VI com a fundação da primeira escola médica do país na Bahia. Atualmente, a realidade do parto é completamente diferente, pois, o acompanhamento da gravidez se inicia logo nas primeiras semanas de gestação, onde são feitos diversos exames para o acompanhamento do desenvolvimento do bebê no útero, e o parto é realizado por uma equipe de médico e enfermeiros, e pode acontecer de forma natural ou por meio de incisão, denominado cesárea.

O nascimento de um filho, é um momento muito esperado, durante a gestação, a mulher enfrenta uma série de transformações físicas e psicológicas. No entanto, essas mudanças são absolutamente normais, e tais mudanças serão tratadas a seguir.

A Gestação, de acordo com Silva (2013), se trata de um momento em que a mulher passa por uma das fases mais importantes de sua vida, é o momento que antecede ao parto, ocorrendo diversas mudanças físicas, com a transformação do corpo e diversas alterações emocionais. Esse período é dividido em três períodos ou três trimestres, onde, cada um deles possui características bastante específicas.

Conforme Leite et al. (2014), os sentimentos vivenciados pela gestante variam de acordo com cada trimestre que ela vivencia durante a gravidez.

Nesse sentido, Botelho e Miranda (2011) colocam que, os três períodos da gravidez são também conhecidos como, o estágio germinativo, o estágio embrionário e o estágio fetal. No estágio germinativo, a mulher recebe o espermatozoide no óvulo, ou seja, é o estágio da concepção da gravidez, no estágio embrionário, são formados os órgãos e as estruturas anatômicas do embrião, ou seja, quando o feto começa a ser formado, e no estágio fetal, é o terceiro e o último estágio, uma vez que os órgãos e os tecidos já estão formados e o feto já está preparado para a vida fora do útero.

Em cada um desses períodos, a mulher fica mais vulnerável, conforme Silva (2013), no âmbito da saúde emocional, a gravidez pode ser uma fase que fortaleça e amadureça a mulher, ou uma fase que a deixará mais fraca e confusa. Isso porque, em cada um dos trimestres, os sentimentos vivenciados são bastante variados.

Conforme indicado por Santos, Zellerkraut e Oliveira (2008), no primeiro trimestre compreende a aceitação de estar grávida, os medos, os anseios e desejos, assim como, modificação no humor. Fisicamente são notados os primeiros sinais e sintomas, que são: alterações corporais, cansaço, alguns desconfortos como vômito, náuseas, falta ou excesso de apetite, sono excessivo e alterações mamárias.

Nicácio (2006) por sua vez, destaca que o segundo trimestre, é marcado pela ansiedade, pela irritabilidade, por oscilações de humor, sendo este um quadro que tende a se estabilizar, mas que se costuma retornar no terceiro trimestre, a partir da aproximação da hora do parto. Conforme Rezende (2005), a partir do terceiro trimestre então, a mulher passa a sentir diversos desconfortos físicos como sensação de fadiga e fraqueza, dormências e dores.

Entretanto, Mann et al (2010) apontam que, a gravidez se trata de um processo fisiológico completamente natural para a mulher, marcado então por uma sequência de adaptações no corpo que iniciam a partir da fertilização do óvulo, pois, o corpo e todos os sistemas do organismo da mulher passam a se preparar e se ajustar para que seja possível o crescimento de uma nova vida.

Essas são as alterações que ocorrem no corpo durante a gravidez, de acordo com Coutinho et al (2014), são capazes de determinar o aumento das necessidades nutricionais, que mesmo sendo bastante semelhantes aos das mulheres não

grávidas, possuem particularidades quanto às necessidades energéticas, proteicas, e de micro e macro nutrientes. Coutinho et al (2014), destacam ainda que a gravidez é essencial para a sobrevivência humana e indispensável para que as gerações sejam renovadas.

Nesse sentido, a gestante passa por transformações, sendo a maioria delas são visíveis. No entanto, as transformações que não podem ser vistas, onde, as de cunho fisiológico, são as visíveis, e as psicológicas são as transformações que não podem ser vistas.

3 Transformações físicas

Visivelmente as mulheres passam por transformações radicais durante a gestação, dentre as mudanças mais aparentes está o desenvolvimento da barriga e dos seios. No entanto, essas não são as únicas mudanças, pois o organismo na gravidez passa por transformações para a chegada do bebê, algumas dessas mudanças são o aumento do útero e a compressão dos órgãos internos.

O corpo também começa a receber uma carga elevada de hormônios em órgãos como o coração, o estômago e o intestino. Hanlon (1999), também destaca que o diafragma é pressionado, fazendo com que a respiração seja dificultada, por essa razão, a prática de exercícios muito intensos não é recomendada, pois requer um poder maior de respiração, podendo causar falta de ar.

O coração também muda de posição devido a compressão do diafragma. Ele é movido para cima, de acordo com Hanlon (1998, p. 08), há um aumento de 30 a 50% no volume do sangue e de 20% na frequência cardíaca. Desse modo, a mulher se cansa com mais facilidade, pelo aumento da necessidade de oxigênio para o bebê no útero.

Hanlon (1999), ainda destaca que pelo aumento do fluxo sanguíneo, a mulher apresenta uma maior flexibilidade em seus vasos sanguíneos, causando varizes e inchaço, e se por acaso tal flexibilidade não ocorrer, a pressão arterial da mulher pode aumentar drasticamente, podendo ser fatal para ela e para o bebê, por essa razão é importante o acompanhamento da pressão arterial na gravidez.

Durante a gravidez, a mulher também enfrenta aumento de peso, que de acordo com Holstein (1988), está diretamente ligado a um hormônio denominado

“relaxina” influenciado pela demanda nutricional da mulher e o aumento de peso, que pode causar dores na região torácica, abdominal, cervical e lombar, outro sintoma muito conhecido na gravidez, de acordo com o mesmo autor, são os enjoos. De acordo com Hanlon (1999), os enjoos estão ligados as mudanças de pressão e hormonais no intestino e estomago.

A bexiga também é um órgão que passa por mudanças, e uma queixa frequente é o aumento da frequência urinária, devido a localização do útero a bexiga fica pressionada. Aumentando também a retenção de líquidos que causam inchaço, e a prática de exercícios físicos melhoram a circulação e diminuem o inchaço.

Na gestação, a região lombar é projetada para frente, devido ao peso da barriga que aumenta a cada semana, isso pode resultar em lombalgia. Sobre isso, Shimo e Lopes (2006, p. 03) destacam que, a lombalgia é uma queixa comum na gravidez e já é esperado pelos médicos, sendo considerada apenas mais um desconforto. Entretanto, ela pode causar incapacidade motora, insônia, depressão, que impedem a gestante de levar a rotina normal.

Por esse motivo, quando as mulheres apresentam uma condição física mais desenvolvida, as chances de desenvolver a lombalgia são muito menores, pois, exercícios podem melhorar a postura, e uma maior preservação da musculatura. Nesse sentido, é importantíssimo o trabalho com os músculos, pois aumenta a resistência de forma a não prejudicar a coluna vertebral.

Hanlon (1999), ainda destaca que a insulina aumenta durante a gravidez, e isso pode fazer com que a mulher adquira diabetes melito gestacional, que desaparece geralmente depois da gestação. No entanto, pode voltar depois de alguns anos, os exercícios têm uma função muito importante no controle do diabetes, uma vez que aumenta a capacidade da mulher de absorver oxigênio reduzindo a pressão sanguínea e controlando os níveis de glicose da mulher.

Os músculos pélvicos também sofrem mudanças de acordo com Hanlon (1999), pois, na hora do parto, eles se esticam para que o bebê possa passar, quando esses músculos estão fortalecidos, contribuem bastante para que o bebê seja expulso do útero, e a tonificação desses músculos também melhora a incontinência urinaria que pode acontecer na gestação.

É possível observar que as mudanças fisiológicas que uma mulher gestante passa são muitas, e estar preparada para tais mudanças faz uma grande diferença

para a qualidade de vida da gestante e também do bebê dentro do útero, e por isso, a prática de exercícios é muito importante.

3.1 Mudanças psicológicas

As mudanças fisiológicas de uma gestante, como visto, são diversas, e a maioria delas são bastante visíveis. No entanto, as mulheres gestantes, sofrem mudanças psicológicas pois é uma fase muito delicada para a mulher de acordo com Sarmiento e Setubal (2003), pois é quando vários sentimentos são aflorados como dúvida e medo.

As autoras ainda destacam que, durante os três primeiros meses, é a fase de descobertas, e essa fase influencia de forma significativa as emoções da futura mãe, o segundo semestre, é a fase das alterações de libido, e as emoções de mãe é marcada por quando a mulher começa a sentir o bebê mexendo na barriga.

Já próximo ao nascimento do bebê os últimos meses de gestação, é marcado por sentimentos diversos, dentre eles, a preocupação, ansiedade, curiosidade, medo, dentre outros sentimentos, que estão relacionados a proximidade da chegada do bebê.

Diante de tantas mudanças, os exercícios físicos são importantes para contribuir no fortalecimento das áreas mais frágeis da mulher, a prática de exercícios melhora o humor, e traz muitos benefícios psicológicos, além de dar resistência aos músculos evitando as dores e os desconfortos.

Por isso, é importante, conhecer os cuidados em realizar os exercícios nessa fase, e também os benefícios dos mesmos, os exercícios a serem realizados na fase pós-parto, os cuidados com a saúde do bebê e também os cuidados com a alimentação que serão tratados a seguir.

3.2 Alterações hormonais

Os hormônios atuam fisiologicamente preparando o corpo da mulher para suportar o crescimento uterino e fetal, mas essa influência hormonal também promove modificações em diversos sistemas, como o relaxamento ligamentar generalizado, acometendo principalmente as articulações da coluna lombar e da 11

pelve, tornando-as mais instáveis e propensas ao estresse e quadros de dores (MANN et al., 2017).

Nesse sentido, conforme indicado por Gonçalves et al (2010), durante a gravidez, os hormônios, a partir do momento da concepção, aumentam a sua concentração, provocando as mudanças no corpo da mulher, proporcionando crescimento adequado do feto, que resulta em mudanças orgânicas e comportamentais significativas para a gestante.

Viera e Parizotto (2013), colocam que durante a gravidez, sintomas depressivos podem ser desencadeados ou exacerbados e a mulher pode apresentar sintomas como ansiedade, falta de concentração, eventos de irritabilidade, mudanças no apetite, podem sofrer episódios de insônia, sono excessivo ou perda de energia para as atividades diárias.

Tudo isso ocorre em decorrência da alteração hormonal que durante a gestação um dos hormônios mais importantes é a progesterona, conforme indicado por Juliana et al (2006), tem função principal de impedir que a musculatura uterina expulse o feto, inibindo as respostas dos linfócitos T no organismo, impedindo a rejeição do feto pelo sistema imunológico, também atua como um importante aliado na deposição de nutrientes nas mamas e na formação do leite.

Ainda conforme Juliana et al. (2006), a tireoide secreta os hormônios Triiodotirosina (T3) e a Tetraiodotirosina (T4) que são influenciados pelo TSH, que são responsáveis pelo aumento do metabolismo basal da mãe e do feto, uma vez que o mesmo, precisa de um gasto energético médio diário de 300 Kcal a partir do terceiro mês ao último trimestre da gravidez.

Outro hormônio importante na gravidez, é o HCG, responsável pelo estímulo do corpo lúteo e pela produção de estrógeno e a progesterona, ajudando a impedir a rejeição do tecido fetal pelo organismo. os hormônios estrógenos, conforme Juliana et al (2006), contribuem para o aumento da vascularização e da musculatura uterina, pelo relaxamento da musculatura pélvica, pela dilatação dos órgãos sexuais externos e pelo aumento das glândulas mamárias.

Os hormônios andrógenos por sua vez, estão ligados com à steroid-binding-globulin e não tem ação metabólica. Juliana et al (2006), destaca ainda que durante a gravidez ocorre aumento na formação da insulina e em paralelo a isso, não há o

aumento dos receptores da mesma, provocando assim uma maior resistência periférica, ou seja, o aproveitamento da insulina pelo organismo é reduzido.

Outra alteração hormonal que ocorre na gravidez é o aumento da prolactina em até cinco vezes somente no primeiro trimestre, e com o andamento da gravidez, esse hormônio vai se dobrando, e o mesmo tem como principal função, induzir e manter a produção do leite materno, bem como a secreção do mesmo.

De Moraes (2019), aponta ainda a ocitocina como um importante hormônio durante a gestação, pois, tem como uma de suas principais funções, provocar a contração uterina e promover a descida do leite. E, diante disso, observa-se que a mulher grávida tem de se adaptar a mudanças físicas, psicológicas e fisiológicas no período gestacional.

4 EXERCÍCIOS FÍSICO E A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA

De acordo com a Organização Mundial da saúde (WHO, 1978), a saúde pode ser definida não apenas como a ausência de doença, mas como a situação de perfeito bem-estar físico, mental e social. Nessa perspectiva, não basta apenas não estar doente para se ter saúde, é preciso então apresentar evidências que afastem ao máximo os riscos de provocar doenças.

O estado de saúde então não é algo estático, mas sim um processo dinâmico de transformação que ocorre ao longo da vida de forma constante que oferece indícios de que a saúde também se encontra em âmbito educacional e por isso deve ser tratada não apenas como referências biológicas, mas também no contexto didático-pedagógico (GUEDES; GUEDES, 1995).

Como pressuposto, existe uma diferença entre atividade física e exercício físico, por isso não podem ser tratados de maneira idêntica. Para Freire et al (2014, p. 346), “a atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que requer gasto de energia acima dos níveis de repouso”.

Dessa forma, a atividade física se trata de qualquer movimento produzido pelo corpo que resulta em um gasto energético maior que o gasto basal, assim, a maior quantidade de energia necessária para a realização de um movimento, pode ser caracterizada como uma atividade física (LIMA; CARDOSO, 2011).

Embora o gasto energético esteja associado com a atividade física, possui relação direta com a intensidade, com a duração e com a frequência de realização das contrações musculares e com a quantidade de massa muscular envolvida nos movimentos e com a quantidade de energia que é necessária para a realização de uma tarefa e pode variar de pessoa para pessoa em função da sua composição corporal e também do seu nível de aptidão física (GUEDES; GUEDES, 1995).

Nesse sentido, Guedes e Guedes (1995), destacam que o gasto energético na atividade física deve ser classificado a partir de cinco categorias, onde a primeira delas, está associada com a demanda energética e a sua relação com o descanso adequado, a segunda categoria, refere-se a relação que existe entre a demanda energética provocada pela ocupação profissional do indivíduo, a terceira dela, refere-se com a demanda energética necessária para a realização das tarefas domésticas, a quarta categoria, estar relacionada com a demanda energética para o atendimento das atividades de lazer, e a quinta e última, refere-se a demanda energética induzida pelas atividades esportivas.

Cada uma dessas categorias apresentadas, são importantes para o gasto energético, no entanto, a demanda energética da última categoria, aquela que é induzida pela prática de esportes e a que provoca uma variação maior de energia no cotidiano se constituindo como o principal modulador dos níveis de prática de atividade física.

Assim conforma Nahas (2010, p. 59), a atividade física pode ser definida como “qualquer movimento corporal produzido pelo corpo humano, que resulte em um gasto energético, uma simples caminhada, erguer uma caixa, varrer o chão já se encaixam como uma atividade física”. Onde:

A prática da atividade física é um dos fatores que pode auxiliar a melhorar a capacidade física. Outro aspecto seria o aproveitamento do tempo livre do indivíduo com isso podemos diminuir o sedentarismo e aumentar o número de pessoas ativas, essa prática deve começar cedo para adquirirmos o hábito da prática esportiva (ARTMANN, 2016, p. 11).

O exercício físico por sua vez, não pode ser conotado como atividade física, uma vez que este trata-se de uma submatéria da mesma. Reconhece-se que ambos implicam na realização de movimentos corporais que são produzidos pelos

músculos esqueléticos que resultam no gasto energético sob a condição da intensidade, da duração e da frequência com que determinada atividade é realizada, desse modo, tanto o exercício físico quanto a atividade física são essenciais para manter os níveis de aptidão física (CHIEK et al., 2003).

Desse modo, o exercício físico pode ser definido como toda atividade física planejada, estruturada, e repetitiva com o objetivo de melhorar a aptidão física dos indivíduos (GUEDES; GUEDES, 1995). Por isso, o conceito de exercício físico é mais restrito que da atividade física.

Nesse sentido, Guedes e Guedes (1995) destacam que das cinco categorias apresentadas para a atividade física, apenas a quinta categoria é que pode ser considerada como exercício físico, pois, todas as atividades que possuem a finalidade voltada para o condicionamento físico e a melhoria nos esportes devem ser estruturadas, e repetidas, para que o resultado seja a melhoria da aptidão física.

Mesmo que algumas atividades do dia-a-dia gerem como resultado a positivação da aptidão física, elas não devem ser taxadas como exercícios físicos. Pode-se usar como exemplo várias modalidades de esportes e exercícios físicos, pois, se colocado como exemplo pedalar, o ato de praticar exercícios com a bicicleta pode ser considerado tanto atividade física quanto exercício físico, pois, se a intenção for de pedalar a longas distâncias, no menor tempo possível, é um exercício físico, mas se a intenção for apenas de lazer, não se considera como exercício físico, mas apenas como atividade física.

De maneira geral, as atividades físicas devem ser realizadas com cuidado e de forma correta, principalmente quando se trata de atividades com finalidade de exercícios físicos, pois, essas atividades, contribuem não apenas para a saúde física, mas também para a saúde mental.

Por isso, é importantíssimo, discernir a atividade física do exercício físico, pois, a atividade física se trata de um conceito genérico, pois, é qualquer movimento corporal que é produzido pelos músculos esqueléticos, e os exercícios físicos são atividades planejadas com o objetivo de desenvolver a aptidão física (CASPERSEN et al., 1985).

Portanto, os exercícios físicos contribuem para manter a força muscular, e torna possível que as pessoas melhorem os seus níveis de aptidão física, ou seja, é a aptidão física que permite que as pessoas caminhem sem fadiga, ou andem de

bicicleta sem fadiga, pois, os exercícios físicos aumentam a força musculara coordenação motora e o desempenho cardiovascular.

4.1 O sedentarismo e a prática de atividade física

De acordo com a OMS, o sedentarismo é um dos principais inimigos da saúde pública, pois, ele é o responsável pelo aumento do risco de morte, e o sedentarismo vem sendo o fator de risco de maior prevalência entre os brasileiros, resultando com isso o agravamento de doenças coronarianas, da obesidade, da hipertensão, do diabetes e da depressão.

Praticar exercícios físicos, seja individualmente ou em grupo ajuda a desenvolver competências afetivas, éticas, estéticas, cognitivas, de relacionamento interpessoal e de inserção no meio social (MARIETTO, 2007). Desse modo, acima de tudo, praticar exercícios é uma forma de lazer e prazer para quem o pratica.

Segundo Nahas (2010), a atividade física é qualquer movimento corporal que o corpo humano produz que resulte em um gasto energético como por exemplo uma caminhada, levantar um objeto pesado, subir uma escada, dentre outros, que já se encaixam como uma atividade física.

Dentre as vantagens da atividade física estão proporcionar uma vida mais intensa às pessoas ativas, proporcionar uma maior inserção social, proporcionar para o indivíduo uma maior disposição energética, uma maior resistência a doenças e proporciona também a boa forma corporal, e, quem pratica exercícios regularmente são menos deprimidas e possuem a autoestima elevada.

Azevedo Junior (2004), completa ainda que sobre as vantagens da prática regular de atividade física para a manutenção da saúde, diversos estudos tem mostrado que dentre os efeitos positivos das atividades físicas está a prevenção contra doenças cardíacas, e que quanto maior o nível de atividade praticado, maior será as condições do sistema ósseo do indivíduo, pois, segundo o autor, a osteoporose também está associado à atividade física (a falta dela), uma vez que a densidade óssea está diretamente associada com o nível de atividade física.

Azevedo Júnior (2004) também destaca que a prática regular de exercícios físicos também é capaz de prevenir o câncer de colón. Dessa forma, Bracco (2008), relata que a atividade física regular está associada com os benefícios para a saúde

imediate e a longo prazo como a prevenção da obesidade, a melhora cardíaca e também a manutenção da saúde psicossocial.

Assim, a atividade física apresenta diversos efeitos benéficos para o organismo, sendo então uma importante estratégia para a promoção da saúde da população, no entanto, de acordo com Mendes et al. (2005) o Brasil possui um índice de sedentarismo muito elevado.

Portanto, praticar atividade física regularmente pode ajudar a capacidade física nos indivíduos e principalmente nas gestantes, pois, durante a gestação, os exercícios físicos não se tratam apenas de movimentos para o gasto energético, mas sim de atividades planejadas, pois, irá agir como aliado na garantia da qualidade de vida da mãe e do bebê.

Para isso, os exercícios durante a gravidez precisam ser liberados pelo médico e deve ser feito com acompanhamento de um profissional em educação física. Além dos benefícios para mãe e para o bebê antes e depois da gestação, os exercícios físicos proporcionam bem-estar e alivia as dores que acontecem na gestação.

5 ATIVIDADE E EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A GESTAÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) caracteriza a atividade física como qualquer movimento corporal que produza gasto de energia e elevação metabólica e os exercícios físicos são descritos por Moreno e Col (1997) como atividades planejadas estruturadas e organizadas com o objetivo de manutenção e melhora do condicionamento físico.

Desse modo, no presente estudo, o termo usado de forma correta é a prática de exercício físico na gestação, uma vez que são se trata apenas de qualquer movimento com gasto calórico, mas sim, referem-se a atividades planejadas. Isso porque, conforme Montenegro (2014) a prática de exercícios físicos tem sido bastante recomendada no período da gestação por trazer benefícios e reduzir consideravelmente as complicações associadas com a gravidez.

Ainda de acordo com Montenegro (2014) incluir os exercícios físicos tem como principal objetivo o fornecimento de benefícios como a redução do estresse cardíaco, a melhoria da postura, a prevenção para o ganho de peso, a prevenção do

diabetes mellitus gestacional, e também contribuem para uma recuperação mais rápida no pós-parto.

Martins e Ainhagne (2009), destacam que as complicações da gestação e também as alterações fisiológicas que geram o mal-estar são reduzidas quando as gestantes são mais ativas em comparação com gestantes sedentárias. E, as recomendações dos exercícios físicos devem selecionar os que não precisem de sustentação do corpo e progredindo de forma gradual, de modo que a intensidade do exercício, seja verificada individualmente, ou seja, de acordo com as capacidades da gestante.

De acordo com Matsudo (2000), antes de iniciar a prática de exercícios físicos, tanto a mulher gestante quanto o profissional que irá lhe acompanhar, devem possuir conhecimentos básicos sobre a expressão e os movimentos corporais, pois, existem diferentes respostas fisiológicas que podem ser identificadas em gestantes que apresentam diferentes níveis de condicionamento físico.

Sobre isso, Fieril et al (2014) exemplifica que, gestantes que, por exemplo eram antes da gravidez adeptas ao treinamento de força, podem apresentar um controle neural mais elevado, e conseqüentemente uma capacidade de coordenação mais alta para a realização de exercícios, e isso pode em partes, favorecer as adaptações morfofisiológicas, além de ainda auxiliar na autoconfiança e também na diminuição da ansiedade.

De modo geral, o exercício físico é um importante contribuinte para a garantia da qualidade de vida para todas as pessoas, e isso não é diferente para as gestantes, isso porque, quando liberadas pelo médico, as mulheres grávidas podem praticar exercícios, sempre acompanhadas por um profissional de Educação Física.

Sendo assim, quando estabelecido um programa de exercícios físicos, conforme indicado por Lima (2011), tal programa, quando executado por pelo menos três vezes por semana durante a segunda metade da gravidez, pode contribuir para a redução de dores lombares e aumentar a flexibilidade da coluna.

Caetano et al. (2015) destacam então que, exercícios durante a gravidez podem exercer um efeito protetor contra a lombalgia gestacional, pode prevenir o desenvolvimento de doenças e sintomas provenientes da gravidez. Assim, especificamente, Lima (2011) aponta que os exercícios físicos apresentam

benefícios que estão associados sobretudo à possibilidade de evitar que haja complicações na gravidez.

E nesse sentido, Rebesco et al. (2016), confirmam o crescimento no número de investigações que asseguram os benefícios dos exercícios físicos para a saúde das gestantes. Mas, ainda existem receios quanto a prática na gravidez. De acordo com Hanlon (1999), existem muitas dúvidas sobre praticar ou não exercícios na gravidez, se a gestante frequenta com regularidade a academia, não há nenhum problema em praticar exercícios com liberação médica. No entanto, se a mulher é sedentária os cuidados devem ser desdobrados.

Com permissão do médico, os exercícios devem ser iniciados com cuidado para que o estresse fetal seja evitado. Não existe fase ideal para a prática de exercícios, uma vez que a mulher passa por muitas transformações.

Hanlon (1999), afirma que o sedentarismo não impede que a mulher inicie os exercícios na gravidez, desde que seja liberado pelo obstetra e isso trará vários benefícios para a saúde. Matsudo e Matsudo (2005, p.05), destacam que os benefícios de praticar exercícios durante a gravidez são:

- Menor ganho de peso e adiposidade materna;
- Diminuição do risco de diabetes;
- Diminuição de complicações obstétricas;
- Ausência de diferenças significativas em idade gestacional, duração do parto, peso ao nascimento, tipo de parto, valores de APGAR e complicações maternas e fetais;
- Menor risco de parto prematuro;
- Menor duração da fase ativa do parto;
- Menor hospitalização;
- Diminuição na incidência de cesárea;
- Altos valores de APGAR;
- Melhora na capacidade física.

Demonstrando que existem várias vantagens na prática de exercícios físicos na gravidez, Cristófaló (2003), destaca que durante a gravidez devem ser

combinado uma série de exercícios que combinem atividades aeróbicas para fortalecer os músculos ao menos três vezes por semana.

Nesse sentido, Barros (1999, p.02), afirma que os exercícios para gestante devem combinar atividades aeróbicas que envolvem grupos musculares e atividades que desenvolvem força de determinados músculos. Isso porque, uma musculatura abdominal forte, ajuda no parto.

Deve-se programar atividades de diferentes formas e intensidade, com atividades que não exijam contato físico e chances de queda. Praticar exercícios, traz benefícios tanto durante quanto após a gravidez. Sendo assim, Davies et al. (2010) destacam que todas as mulheres grávidas que não apresentem contraindicações, devem ser incentivadas na prática de exercícios físicos, com atividades aeróbicas, de resistência e também de alongamentos, e a escolha deve priorizar o tipo de atividade que menos apresentem riscos.

Davies et al (2010), ainda apontam que independente de ser sedentária ou não, a prática de exercícios físicos na gravidez, desde que liberadas pelo médico, resultará e diversos benefícios para a saúde da mãe e para a saúde do bebê.

Sendo assim, os exercícios a serem praticados durante a gravidez devem focar os músculos que são afetados na gravidez. Hanlon (1999), destaca que com o aumento do útero, os músculos abdominais se enfraquecem e por isso é importante que tais músculos sejam fortalecidos para que possam auxiliar na hora do parto.

Hanlon (1999), destaca ainda que o aumento do peso na barriga ela é projetada pra frente e isso pode causar dor lombar e por isso, o fortalecimento lombar é muito importante para manter a postura, evitando assim o desenvolvimento de lordose.

Exercícios que fortalecem também a tensão na região dos ombros também são muito importantes pois, com o crescimento da barriga, o centro de gravidade do corpo é modificado e os ombros tendem a ser projetados para frente.

Hanlon (1999), destaca que com o aumento de peso, as pernas das mulheres ficam inchadas e também com varizes, exercícios que ajudam a aumentar a circulação sanguínea ajudam a reduzir tais condições.

O crescimento do útero também faz com que os músculos pélvicos cedam, por isso, fortalecer os músculos pélvicos contribui para que o parto seja controlado,

e quando esses músculos estão fracos o bebê pode sair de forma brusca causando um rompimento dos músculos períneo.

Melen (1997), faz uma recomendação em que a prática de exercícios físicos durante a gravidez só aconteça depois que o médico liberar e deve ser sempre acompanhado e ainda, alguns cuidados devem ser tomados, como não ultrapassar o tempo de 30 minutos de duração e não deve exceder os 140 batimentos por minuto, e por isso, deve-se manter sempre hidratada e com a temperatura controlada.

5.1 Exercícios pós-parto

Se durante a gravidez, os exercícios físicos são importantes, na fase pós parto, também são muito importantes para que a mulher possa dar continuidade e manutenção da sua vida saudável.

Nesse sentido Leitão et al (2000) destaca que se durante a gravidez ou o parto não houver nenhuma complicação, as atividades físicas podem ser reiniciadas, após 30 dias quando se trata de parto normal e 45 em caso de cesárea. No entanto, a intensidade e a carga dos exercícios, dependem diretamente da aptidão física que a mulher tiver durante a gravidez.

No entanto, continuar os exercícios físicos após o nascimento do bebê pode ser uma tarefa desafiadora, pois, ela enfrenta uma rotina estressante, além de preferirem ficar próximas das crianças. No entanto, as atividades físicas são muito importantes para as mulheres após o parto pois auxilia na perda de peso e ajuda a manter a saúde.

Silva (2007) destaca que as mudanças no corpo da mulher continuam de quatro a seis meses após a gravidez, e por isso, é importante que a mulher continue a prática de exercícios que também contribui no combate a depressão, que é muito comum no período pós parto.

6 METODOLOGIA

Este capítulo aborda as tipologias da pesquisa científica bem como suas etapas, além dos procedimentos e técnicas para a coleta de dados.

6.1 Classificações da pesquisa

Em um primeiro aspecto, a presente pesquisa se trata de uma pesquisa exploratória, uma vez que busca maiores informações sobre o tema abordado, conforme Malhotra (2001), o objetivo da pesquisa exploratória é de fornecer meios para a compreensão de determinado assunto, a partir de um processo de pesquisa não estruturado, e por isso, é possível afirmar que, todas as pesquisas, em um primeiro momento possuem um caráter exploratório.

Conforme Sampieri, Collado e Lucio (2006), a presente pesquisa pode ser classificada por meio de uma abordagem de natureza qualitativa, pois, usa de dados sem medição numérica para responder e aperfeiçoar as questões levantadas com a pesquisa.

Minayo (2007), ainda completa que as pesquisas qualitativas, são capazes de responder a questões particulares, uma vez que as mesmas são capazes de se ocupar das ciências sociais a partir de uma realidade que podem ou não ser quantificada. Sendo assim, o presente estudo denota-se a partir de uma pesquisa descritiva e também exploratória.

Sobre as pesquisas descritivas, Ferreira (2011), aponta que esse tipo de pesquisa, utiliza de dados e de levantamentos e se caracterizam por hipóteses e especulações não específicas de relações e casualidades, e a pesquisa exploratórias usam dados dos quais necessitam um conhecimento maior sobre os problemas levantados.

6.2 Etapas da pesquisa

Mancini (2007) caracteriza a presente pesquisa como uma revisão sistemática de literatura, pois, esse tipo de investigação, disponibiliza um resumo das evidências dos estudos levantados, mediante a aplicação de métodos explícitos e sistematizados de busca, de apreciação crítica e de sínteses das informações selecionadas.

Nesse caso, a presente pesquisa, abordou a revisão bibliográfica, em sua maioria, com literaturas e artigos relacionados ao tema, para que assim fosse possível analisar dos dados e apresentar os resultados e a conclusão do estudo.

Conforme destacado por Cervo, Bervian e Silva (2007), as pesquisas bibliográficas buscam explicar um problema por meio de referências teóricas publicadas em artigos, em livros, dissertações e teses, considerando sobretudo as contribuições do passado sobre determinado assunto, e se constitui como um procedimento básico para estudos monográficos.

Em relação aos objetivos do estudo, usou-se uma abordagem explicativa que permitiu determinar e também identificar os benefícios da prática de atividades físicas por gestantes. Conforme Gil (2010), esse tipo de pesquisa, preocupa-se em identificar fatores que determinam ou que contribuem para a ocorrência dos fatos.

6.3 Universo amostral

Quanto Universo amostral, os artigos foram selecionados por meio da variável de interesse para o tema do presente trabalho, ou seja, que abordassem a prática de exercícios físicos na gestação, e, a partir da leitura criteriosa dos artigos e publicações selecionadas, em que foram selecionadas apenas publicações que atendessem aos critérios de inclusão/exclusão do estudo.

6.4 Critérios de inclusão e exclusão

Os critérios de inclusão do estudo foram, artigos publicados em língua portuguesa, disponíveis gratuitamente na íntegra que foram publicados entre os anos de 2010 a 2020, e que tenham relevância para o estudo, ou seja, que sejam capazes de verificar os benefícios da atividade física para as gestantes.

6.5 Coletas de dados

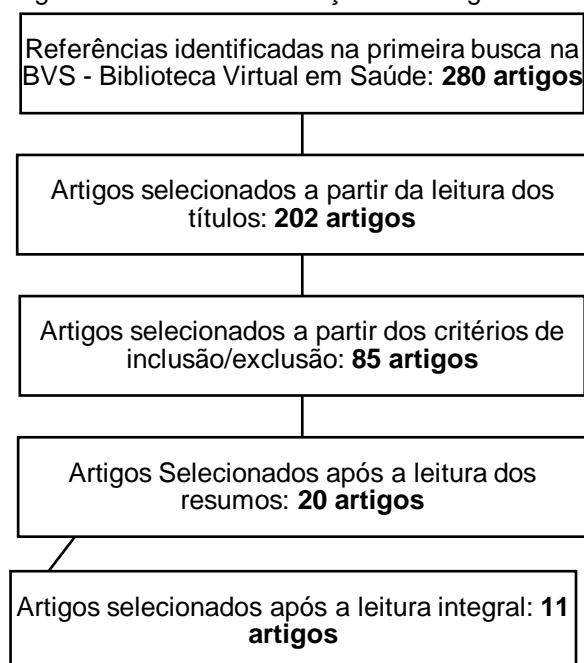
Para a coleta de dados da pesquisa foram os bancos de dados presentes na BVS – Biblioteca Virtual em Saúde. A escolha das palavras-chaves de busca, foi realizada por meio da pesquisa nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), disponível no site: <http://decs.bvs.br>: os descritores escolhidos foram: Educação física, Educação Gestação e Exercício Físico. publicados entre os anos de 2010 a 2020.

Em uma busca inicial, foi possível identificar 280 publicações em seguida, foi realizado o refinamento de busca por meio da aplicação dos critérios de inclusão/exclusão, restaram um total de 85 artigos, que, após a leitura e a apreciação dos resumos dos mesmos, foram aceitos 20 artigos, que após a leitura dos artigos na íntegra, restaram apenas 11 artigos para a análise do estudo, a busca na BVS, ocorreu no dia 23 de maio de 2021.

7 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram estudados e analisados 11 artigos, publicados entre 2009 e 2019, nas principais revistas acadêmicas online da América latina, sendo estes organizados e utilizados de forma que, na linha temporal e regencial do trabalho, fossem adequadamente encaixando-se e dando sentido à pesquisa. E, como meio de demonstrar os resultados da busca, foi possível elaborar a sistematização da mesma:

Figura 1: Processo de seleção dos artigos



Fonte: Autora, 2021.

A amostra final do estudo, foi composta de 11 artigos nacionais encontrados na BVS e este estudo, está então, constituído por artigos científicos que

contemplaram a proposta da revisão sistemática de literatura e os artigos encontrados para o estabelecimento da discussão foram:

Tabela 1: Distribuição dos artigos selecionados por autor, ano, título e revista

Autor	Ano	Título do artigo	Revista indexada
SILVA et al.	2017	Musculação para gestantes: entre efeitos e indicações	Revista Valore
Rebesco, et al.	2016	Ação do exercício físico na gestação: Um estudo de revisão.	Archives of Health Investigation
Giacopini, De Oliveira, De Araújo Velloso et al	2016	Benefícios e recomendações da prática de exercícios físicos na gestação	Revista biosalus
	2015	Resposta materno-fetal resultante da prática de exercício físico durante a gravidez: uma revisão sistemática	Rev. Med Minas Gerais
Ferreira et al	2014	Atividade física e gestação: riscos e benefício	Biológicas e Saúde
Dias et al,	2014	Comportamento da frequência cardíaca de gestantes praticantes de Hidroginástica	Cienc Cuid Saude
Surita et al.	2014	Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura	Rev. Bras. Ginecol Obstet
Montenegro	2014	Musculação: Abordagens para a Prescrição e Recomendações para Gestantes.	Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício
Coutinho et al	2014	Gravidez e parto: O que muda no estilo de vida das mulheres que se tornam mães	Rev Esc Enferm
Vieira; Parizotto.	2013	Alterações psicológicas decorrentes do período gravídico	Unoesc & Ciência – ACBS
Beuren; Bagnara	2011	Benefícios da atividade física para gestantes	EdfEsportes

Fonte: Autora, 2021.

Quanto aos objetivos e resultados, os estudos selecionados apresentaram os seguintes resultados:

Tabela 2: Distribuição dos artigos selecionados objetivo e resultados

Autor/ano	Objetivo	Resultados
SILVA et al., 2017	Identificar os efeitos e indicações na musculação para gestantes	a musculação para gestantes é uma atividade possível desde que a gestante tenha uma orientação médica e a supervisão de um profissional de educação física para a realização dos exercícios.
Rebesco, et al., 2016	Realizar uma revisão bibliográfica e analisar informações pertinentes	As seguintes recomendações foram semelhantes na maioria dos trabalhos: que o exercício físico na gestação contribui para a manutenção da aptidão

	sobre a ação do exercício físico, a respeito dos riscos e benefícios durante a gestação.	física, diminui sintomas gravídicos, melhora o controle ponderal, diminuí a tensão no parto, ajuda na recuperação no pós-parto, bem como prevenção de algumas desordens, como o diabetes gestacional
Giacopini, De Oliveira, De Araújo, 2016	Reunir os principais achados sobre exercícios físicos e gravidez	A atividade física na gestação tem se mostrado muito benéfica, tanto como uma forma preventiva, quanto como um meio de atenuar as dores e desconfortos inerentes a este período.
Velloso et al., 2015	Realizar pesquisa bibliográfica sobre as alterações fisiológicas e exercícios físicos na gravidez bem como a resposta fetal aos seus efeitos.	houve significativo aumento da FC (frequência cardíaca) fetal após o protocolo de exercícios sem ocorrer sofrimento fetal (SF). Porém, quando a FC materna ultrapassou os 140 bpm houve SF.
Ferreira et al., 2014	verificar através da pesquisa de campo relatos de experiência sobre a realização de atividades físicas durante a gestação observando seus benefícios para as gestantes e para o desenvolvimento do feto.	Mulheres ativas fisicamente na gravidez conseguem manter a rotina do dia-a-dia, tiveram uma recuperação pós-parto excelente.
Dias et al., 2014	Avaliar o comportamento da FC de 15 mulheres no segundo trimestre e 15 no terceiro trimestre gestacional antes e depois da prática de hidroginástica.	A atividade física no ambiente aquático é capaz de prevenir o aumento da FC das gestantes, inclusive com redução significativa dessa variável no segundo trimestre da gravidez.
Surita et al., 2014	Disseminar as recomendações existentes sobre exercício físico na gestação entre os profissionais de saúde que assistem às gestantes no Brasil, baseando-se em evidências científicas atualmente disponíveis.	A conscientização dos benefícios de se adotar um estilo de vida mais saudável durante e após a gestação deve fazer parte sistemática dos procedimentos assistenciais bem conduzidos e de qualidade.
Montenegro, 2014	Revisar os benefícios do treinamento de musculação para as gestantes.	A prática de musculação pode trazer benefícios para as gestantes devido aos benefícios relatados. A realização de novos estudos se faz necessário para melhor entendimento.
Coutinho et al., 2014	Conhecer as mudanças nos estilos de vida provocadas pela gravidez e pelo parto em mulheres imigrantes e portuguesas.	As principais mudanças nos estilos de vida provocadas pela gravidez foram na alimentação, que passou a ser mais cuidadosa; na atividade diária, que passou a ser mais moderada;
Vieira; Parizotto, 2013	Identificar os aspectos psicológicos decorrentes do período gravídico.	Verificou-se que apenas 16,7% apresentaram indícios de alterações decorrentes deste período; 100% das gestantes mencionaram o apoio emocional durante a gestação; 83,3% relataram a presença de apoio e sua importância para a vivência da gestação e 16,7%

mencionaram a ausência dele e as consequências negativas da falta deste.

Beuren; Bagnara, 2011.	Apresentar uma breve pesquisa bibliográfica sobre a atividade física para gestantes, nas quais estão relacionados, desde os primeiros cuidados na gestação até os nutrientes necessários na alimentação.	Programas de atividades físicas direcionadas e orientadas para gestantes proporcionam uma quantidade imensa de benefícios tanto físicos, quanto psicológicos. Esses benefícios não se resumem somente à mãe, neste caso, gestante, mas são estendidos ao bebê em formação.
------------------------	--	--

Fonte: Autora, 2021.

Dessa forma, foram obtidos tais resultados, de modo que permitiram o estabelecimento da discussão a seguir, e, a partir desse momento, serão discutidas as categorias em que foram estabelecidos os resultados para a discussão, que buscaram a resposta aos objetivos do estudo, as categorias foram estabelecidas em:

7.1 Recomendações para a prescrição de exercício físico para gestante

De acordo com Ferreira et al (2014, p. 20), a gestação é o período em que ocorrem as alterações e as adaptações que envolvem os sistemas respiratórios, os sistemas cardíacos, o sistema ósseo e também muscular, e conforme verificado por Beuren e Bagnara (2011), várias mudanças surgem no corpo da mulher de forma gradativa e por isso, cuidados como a prática de exercício e a alimentação saudável são essenciais para a garantia da saúde da mulher e também do feto.

Sendo assim, no contexto da gravidez, Rebesco et al (2016), aponta que as atividades físicas que são desenvolvidas durante da gestação, devem ter intensidade regular e também moderada e devem estar de acordo com o período gestacional em que a mulher se encontra

Sobre isso, Montenegro (2014), destaca também que a prática de exercícios físicos na gravidez ainda é vista com certo receio, pois, por muito tempo, as mulheres foram encorajadas a se manterem inativas no período gestacional, mas, essa prática hoje é bastante aconselhada, pois, tem apresentado bons resultados no que diz respeito às suas vantagens para a saúde da mãe e também do feto.

Surita et al. (2014), relatam que não existe uma atividade padrão para a prática de exercícios na gestação, pois, tais exercícios, bem como a recomendação

dos mesmos, variam de gestante para gestante, mas, de maneira geral, são recomendados para as gestantes, são recomendados exercícios capazes de combinar atividades aeróbicas com atividades de força, promovendo assim a ativação de grandes grupos musculares, que proporcionarão um melhor uso da glicose aumentando a sensibilidade a insulina e conseqüentemente, promovendo a prevenção à diabete mellitus gestacional.

Beuren; Bagnara (2011) e Velloso et al. (2015), destacam entre uma das atividades mais recomendadas durante a gestação, a caminhada, por ser um exercício de baixo risco do qual, mesmo com o aumento do peso e a maior sobrecarga das articulações contribui para manter as condições físicas mais adequadas, e controlando o ganho de peso, e esse exercício, de acordo com os autores, ainda é mais recomendado para as gestantes sedentárias que querem iniciar uma atividade durante a gestação.

Dias et al. (2014), os exercícios aquáticos também se destacam como importantes e ideais para as mulheres em período gestacional em decorrência da propriedade de fluabilidade das atividades que são realizadas na água, os joelhos, durante a prática de atividades aquáticas recebem menores sobrecargas, o que reduz os edemas por ação da pressão hidrostática, facilitando e estimulando a passagem dos líquidos do meio intersticial para o intravascular, promovendo assim um maior gasto energético e aumentando a capacidade cardiovascular e também o relaxamento corporal.

Silva et al. (2017), destacam que os tipos de exercícios escolhidos devem ser definidos de acordo com o tempo da gestação e da capacidade física da gestante, isso porque, no primeiro trimestre, logo após a primeira consulta do pré-natal e mediante a autorização médica, a gestante pode realizar treinos de intensidade moderada.

Já no segundo trimestre, conforme Silva et al. (2017), a gestante deve se atentar na prática de alongamentos mais intensos, e os exercícios perineais, bem como aeróbicos e de relaxamento devem ocorrer normalmente, e por fim, no terceiro trimestre, conforme o autor, deve-se reduzir os exercícios em decorrência do aumento do peso do corpo e do aumento do útero, mas recomenda-se a realização de atividades físicas leves.

Giacopini, Oliveira e Araújo (2015), afirmam que existe uma relação controversa no que diz respeito à realização de exercícios de musculação durante o período da gestação, sobre esse tipo de exercícios, existem autores que indicam e autores que contraindicam, colocando essa atividade como de médio risco, mas de modo geral, a musculação permite que o organismo se adapte com as alterações de postura que são causadas pela gestação e ainda é capaz de prevenir diversos desconfortos musculoesqueléticos.

Conforme Velloso et al. (2015), não existe um protocolo de exercícios físicos específicos para o período gestacional, as atividades que são mais recomendadas na gestação são caminhadas, bicicleta ergométrica, hidroginástica e também a natação. a partir do que foi verificado em nos estudos selecionados para a análise (SILVA et al., 2017; Rebesco, et al., 2016; Giacopini, De Oliveira, De Araújo, 2016; Velloso et al., 2015; Ferreira et al., 2014; Dias et al., 2014; Surita et al., 2014; Montenegro, 2014; Coutinho et al., 2014; Vieira; Parizotto, 2013 e Beuren; Bagnara, 2011), pode-se verificar que as principais recomendações de exercícios físicos para gestantes, bem como os seus benefícios e orientações, são:

Quadro 1: Exercícios físicos, benefícios e orientações:

Exercícios recomendados	Benefícios associados	Orientações para a prática
Aeróbicos	Capaz de auxiliar significativamente para controlar o peso e para manter o condicionamento para reduzir os riscos de diabetes gestacional.	Atividades que sejam confortáveis para a execução, que trabalhem grandes grupos musculares e promovem a melhora do estado cardiorrespiratório, exercícios como caminhada, natação, hidroginástica, corrida leve, bicicleta ergométrica, dança ou ginástica de baixo impacto.
Força muscular	Promovem a melhoria da força, da resistência e da flexibilidade.	Devem ser focadas em lazer, sem competição, deve-se realizar essa atividade com baixa intensidade e com pouca sobrecarga.
Musculação	Ajuda no combate ao exacerbamento da condição lordótica, promove a melhoria na circulação, a postura, o desempenho físico, a saúde e o bem-estar.	Devem ser exercícios de baixa intensidade, sem movimentos bruscos e desconfortáveis e devem ser realizados sem sobrecarga, principalmente nas costas.
Para o assoalho pélvico	Promove a melhoria da contração do períneo e ajuda na compressão da uretra, da pressão intra-uretral e promove o aumento do volume da musculatura intra-abdominal.	Deve-se realizar contrações sustentadas e contrações rápidas em diferentes posturas.
Pilates	Promove a melhoria da estabilidade das musculaturas da postura e da	Deve ser realizado com movimentos calmos e contínuos.

	resistência do assoalho pélvico, melhora a circulação, melhora a saúde e o bem-estar em geral.	
Natação	Melhora a circulação sanguínea e promove o fortalecimento muscular e a condição cardiorrespiratória, controla o aumento de peso, promove o relaxamento corporal e reduz desconfortos musculoesqueléticos.	A prescrição das atividades, deve ser conforme cada gestante, conforme as suas recomendações médicas e a condição física de cada gestante.
Hidroginástica	Promove um menor estresse articular durante a prática do exercício, facilita o suporte do peso corporal e favorece a diminuição de edemas e do incremento da diurese.	Pode ser praticada no mínimo três vezes na semana com duração média de 40 minutos.
RPG - Reeducação Postural Global	Pode beneficiar a lombalgia gestacional e não causa efeitos colaterais, diminui as tensões musculares	Deve ser realizada por meio de alongamentos.

Fonte: Autora, 2021.

7.2 Cuidados necessário durante a prática de exercício físico com gestante

Conforme Rebesco et al (2016), Giacopini, De Oliveira, De Araújo (2016), Velloso et al. (2015) e Ferreira et al. (2014) em relação aos cuidados durante a prática de exercícios físicos, os mesmos, recomendam que, os primeiros cuidados a serem observados é a realização de exames obstétricos e clínicos no início da gestação, para a verificação da aptidão para a prática das atividades físicas, uma vez que estas devem ser seguras e devem considerar sobretudo as respostas fisiológicas normais da gestante em diversos tipos de atividades.

Conforme Rebesco et al (2016) na maioria das vezes, os exercícios físicos podem ser incorporados à rotina normal da gestante, sendo que algumas variáveis devem ser monitoradas e cuidados devem ser tomados, uma vez que, alguns exercícios, se praticados de forma incorreta podem resultar em complicações médicas e também obstétricas.

7.3 A importância do acompanhamento de um profissional de educação física durante a gestação.

Conforme verificado em Silva et al. (2017), Rebesco et al. (2016), Giacopini, De Oliveira, De Araújo (2016), Velloso et al. (2015), Ferreira et al. (2014), Dias et al. (2014), Surita et al. (2014), Montenegro (2014), Coutinho et al. (2014), Vieira,

Parizotto (2013) e Beuren e Bagnara (2011), os profissionais que devem acompanhar o treinamento das gestantes devem estar sempre atentos para os cuidados com a elaboração e com a execução dos programas de treinamento.

Nesse sentido, verifica-se a importância essencial da avaliação física e do histórico de saúde de cada gestante, de modo a se conhecer as limitações para a prática de determinados exercícios, nesse sentido, o profissional de Educação Física deve ser criterioso e criativo, no que se refere à prescrição dos exercícios, de modo que sejam capazes de atender às necessidades da mesma e de modo que os exercícios sejam seguros para ela e para o feto.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Algumas mulheres apresentam um certo temor em relação a praticar exercícios durante a gestação, pois temem que isso acarrete em má formação do feto ou mesmo que a prática provoque sangramentos e abortos. No entanto, com liberação médica e acompanhamento de um profissional durante os exercícios faz com que não seja necessário esse tipo de preocupação.

Praticar exercícios físicos durante a gravidez, contribui de forma significativa para a saúde da gestação quanto praticada de forma supervisionada e controlada. A gravidez é um momento importante e cercada de mudanças durante o desenvolvimento do bebê na barriga da mãe.

Assim, é imprescindível que a saúde da mulher seja mantida durante a gravidez. Assim, exercitar-se na gravidez pode trazer vários benefícios para a gestante, e dentre esses estão um ganho menor de peso, diminuição das dores lombares, e maior facilidade na hora do parto em caso de normal, ganho de resistência nos braços para carregar o bebê, redução da pressão sanguínea e também melhora na capacidade e resistência física.

A gravidez é um período muito frágil na vida de toda mulher, pois é quando ela passa por diversas transformações, e isso requer um cuidado e preocupação maior com a escolha dos exercícios físicos, uma vez que, exercícios com alto impacto não são recomendados nesse período por que podem acarretar em complicações para o bebê. Nesse sentido, os exercícios bem selecionados e liberados pelo médico a serem praticados com a ajuda de um profissional, trazem benefícios tanto para as mães quanto para os seus bebês.

Portanto, as atividades recomendadas para as gestantes devem ser de baixo risco e de intensidade moderada e leve, onde os batimentos cardíacos devem sempre ser monitorados para que não haja complicações para o bebê e para a mãe. Assim, realizar atividades tanto durante a gravidez quanto após ela, contribui de forma significativa para a saúde do bebê e da mãe, sendo, portanto, muito importante a prática de exercícios durante a gravidez.

REFERÊNCIAS

ARTMANN, Tiago Henrique. **Atividade física: conhecimento, motivação e prática de atividade física em adolescentes**. 2016.

AZEVEDO JÚNIOR, Mario Renato de. **Influência da atividade física na adolescência sobre o nível de atividade física na idade adulta**. (Dissertação). Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia. Universidade Federal de Pelotas, 2004.

BEUREN, Jeferson José; BAGNARA, I. C. **Benefícios da atividade física para gestantes**. EFDeportes. com. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Julio de 2011.

BOTELHO, Paulo Ricardo; MIRANDA, E. F. **Principais recomendações sobre a prática de exercícios físicos durante a gestação**. Revista Cereus, 2012.

CASPERSEN, Carl J.; POWELL, Kenneth E.; CHRISTENSON, Gregory M. **Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research**. Public health reports, 1985.

CHEIK, Nadia C. et al. **Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 2008.

COUTINHO, Emília de Carvalho et al. **Gravidez e parto: O que muda no estilo de vida das mulheres que se tornam mães?** Revista da Escola de Enfermagem da USP, 2014.

DIAS, Marion Andrade et al. **Comportamento da frequência cardíaca de gestantes praticantes de hidroginástica**. Ciência, Cuidado e Saúde, 2014.
FERREIRA, Alice de Fátima Negreiros Fumian, et al. **Atividade física e gestação: riscos e benefícios**, 2014.

FILHO, W. J. **Atividade física e envelhecimento saudável**. Revista Brasileira de Educação Física Esportiva, 2006.

FREIRE, Rafael Silveira et al. **Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 2014.

GIACOPINI, Silvane M.; DE OLIVEIRA, Daniel Vicentini; DE ARAÚJO, Ana Paula S. **Benefícios e recomendações da prática de exercícios físicos na gestação**. Revista biosalus, 2016.

GONÇALVES, Kátia et al. **Vivenciando repercussões e transformações de uma gestação: perspectivas de gestantes**. Ciencia y enfermeria, 2010.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. **Atividade física, aptidão física e saúde**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 1995.
JULIANA et al. **Adaptações fisiológicas do período gestacional**. Fisioterapia Brasil, setembro, 2006.

LEITE, Mirlane Gondim et al. **Sentimentos advindos da maternidade: revelações de um grupo de gestantes**. Psicologia em estudo, 2014.

LIMA, Alisson Padilha de; CARDOSO, Fabrício Bruno. **Avaliação da eficácia de um programa ludomotor de exercícios físicos na melhora da capacidade funcional de idosos**. Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento, 2011.

LIMA, Alisson Padilha. **Importância do exercício físico durante o processo de gestação**. RBPFX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, 2011.

LIMA, Fernanda R.; OLIVEIRA, Natália. **Gravidez e exercício**. Revista brasileira de reumatologia, 2005.

MANN, Luana et al. **Alterações biomecânicas durante o período gestacional: uma revisão**. Motriz: Revista de Educação Física, 2010.

MARIETTO, V. S. **Atividade Física como Lazer**. 22/10/2007. Disponível em: <http://www1.uol.com.br/cyberdiet/colunas/071022_fit_ativ_lazer.htm> Acesso em 15/10/2019.

MATSUDO, S. **Envelhecimento & Atividade Física**. Londrina: Midiograf, 2001.
MINAYO, Maria Cecília de Souza. Pesquisa Social: teoria, método e criatividade. Petrópolis: Vozes, 2007.

MONTENEGRO, Léo de Paiva. **Musculação: abordagens para a prescrição e recomendações para gestantes**. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, 2014.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5. ed. rev. atual. Londrina: Midiograf, 2010.

NASCIMENTO, Simony Lira do et al. **Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura**. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, 2014.

OLIVEIRA, Maxwell Ferreira. Metodologia científica: **Um manual para a realização de pesquisas em Administração**. Universidade Federal de Goiás. Catalão–GO, 2011.

REBESCO, Denise Barth et al. **Ação do exercício físico na gestação: Um estudo de revisão**. ARCHIVES OF HEALTH INVESTIGATION, 2016.

SAMPAIO, Rosana Ferreira; MANCINI, Marisa Cotta. **Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica**. Brazilian Journal of Physical Therapy, 2007.

SAMPIERI, R. H.; COLLADO, C. F.; LUCIO, P. B. **Metodologia de pesquisa**. 3ª ed. São Paulo: MecGraw-Hiel, 2006.

SANTOS-FILHO, Sebastião David et al. **O interesse científico no estudo do envelhecimento e prevenção em ciências biomédicas**. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, 2006.

SILVA, Pedro Enrico Caldas et al. **Musculação para gestantes: entre efeitos e indicações**. Revista Valore, 2017.

SURITA, Fernanda Garanhani et al. **Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura**. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, 2014.

TERRA, Daniela Alves Toscano; LOPES, Rafaella Bauerfeldt; CAETANO, Lenita Ferreira. **Benefícios da reeducação postural global na lombalgia gestacional: revisão de literatura**. Corpus et Scientia, 2016.

VELLOSO, Elizabeth Portugal Pimenta et al. **Resposta materno-fetal resultante da prática de exercício físico durante a gravidez: uma revisão sistemática**. Rev Med Minas Gerais, 2015.

VIEIRA, Bárbara Daniel; APAV, Parizotto. **Alterações psicológicas decorrentes do período gravídico**. Unoesc Ciênc ACBS, 2013.

WITTMER, Verônica Lourenço et al. **Influência da atividade física na flexibilidade de idosos**. UDESC 2012.