

UNIVERSIDADE PAULISTA-UNIP
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA-BACHARELADO

EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO

Irislene Mendes de Assis

Sayonara da Silva Abreu

Hayna Mayane Sales Cunha

Lúcia Ribeiro Marques

Maria Aurilene Alves Ferreira

FORTALEZA- JUNHO /2021

SUMÁRIO

1- INTRODUÇÃO

2- OBJETIVOS

3- JUSTIFICATIVA

4- METODOLOGIA

5- REFERENCIAL TEÓRICO

6- CONSIDERAÇÕES FINAIS

7- CRONOGRAMA

8- BIBLIOGRAFIA

1-INTRODUÇÃO

O período gestacional é uma fase na vida de algumas mulheres que vem acompanhada de medo, insegurança e problemas de saúde. Levando em consideração os fatores de risco adquiridos durante esse período, a prática de exercícios físicos pode contribuir positivamente na vida de muitas mulheres.

Inúmeras alterações e transformações, são adquiridas ao longo desse período, sendo elas fisiológicas ou psicológicas, que podem acontecer nas várias mudanças no corpo. Diante de todas essas mudanças, a prática do exercício físico pode trazer grandes benefícios, quando praticado de maneira correta, seguindo as orientações do médico obstétrico e o acompanhamento de um profissional de educação física.

A prática de exercício físico deve estar presente na vida das gestantes para manter uma vida ativa durante esse período gestacional. É importante ressaltar sobre uma alimentação adequada na qual a mãe e o feto possam adquirir uma vida mais saudável. Contudo, uma alimentação saudável e a prática de atividade física, trarão o controle de doenças que são adquiridas durante a gravidez, que são: algumas como diabetes, obesidade, hipertensão crônica entre outras.

Outros benefícios associados incluem o fortalecimento da musculatura pélvica, prevenção de dores nas costas e redução de partos prematuros, capacidade cardiorrespiratória e o condicionamento físico, entre outros. Ambos os fatores relacionados podem influenciar na evolução do período gestacional.

Os benefícios dos exercícios físicos estão ligados à saúde e à disposição da gestante, podendo auxiliar no controle de peso e na prevenção de doenças, obesidade, sobrepeso, hipertensão dentre outros. Levando em consideração essas mulheres que se encontram em maior risco dentro do quadro de obesidade e sobrepeso, deve-se ter o total acompanhamento supervisionado e associado a orientações nutricionais.

A necessidade de abordar sobre o tema, é esclarecer sobre a importância da prática da atividade física durante o período gestacional. Diante disso: Quais os benefícios e as limitações do exercício físico na gestação? É de grande valia que durante o período gestacional a mulher se mantenha ativa praticando exercícios que auxiliem em um estilo de vida mais saudável.

Deve-se evitar exercícios isométricos, intensos, cargas elevadas e posturas que a coloque em risco, sabendo que os riscos estão associados às condições relacionadas à prática fora do limite e sem o acompanhamento de um profissional capacitado.

É possível ainda ressaltar que não há idade gestacional, certa para começar a atividade física quando a mãe tem uma vida ativa antes de engravidar. Desde que tenha sido liberada para realizar exercícios, está apta a começar a prática adequada para a sua gestação a qualquer momento.

2- OBJETIVO

Objetivo geral

Avaliar as considerações a respeito do exercício físico , seus benefícios , prescrições e contra-indicações no período gestacional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Apresentar como deve ser desenvolvido a frequência de exercícios que devem ser feitos durante a gestação.

Descrever a influência do exercício físico na vida da gestante.

Classificar algumas doenças absolutas e relativas que trazem ou não a proibição do exercício físico na vida da gestante.

3- JUSTIFICATIVA

Considera-se a realização deste trabalho de suma importância para esclarecer sobre os benefícios físicos durante a gestação por se tratar de uma fase delicada na vida de muitas gestantes. Uma vez que a qualidade de vida de cada mãe deve ser colocada como prioridade, tendo em vista os fatores de risco e benefícios adquiridos dentro do período de acordo com as características e adaptações para cada uma delas.

A necessidade de se fazer o reconhecimento dos fatores abordados em relação a esse tema para que todas as gestantes tenham o conhecimento necessário sobre as práticas desenvolvidas e também os riscos que a mesma traz, assim como também os benefícios que podem ser adquiridos.

A realização de exercício físico durante a gestação e após o parto ainda é uma área pouco abordada pelos profissionais de educação física. Tendo em vista a preocupação com a realização desse trabalho com mulheres deste grupo, se deu a possibilidade de abordar o assunto que traz como tema exercício físico na gestação e mostrar possíveis benefícios e os riscos, ao desenvolver a prática durante o período de gestação.

Portanto, a realização desse tema se dá pela busca do real rendimento na vida das gestantes quando se trata da importância do exercício físico. Sendo, que elas possam praticar não só por estética que vem como consequência, mas sim, por saúde e qualidade de vida. Com isso pode se esperar que a mãe tenha um parto sem complicações.

Durante esse trabalho, foi possível observar também que muitas das gestantes não se dão conta ou não tem conhecimento da importância do exercício físico, por isso se viu a necessidade de abordar esse tema mostrando através de estudos significativos a importância da prática durante esse período tão delicado para a mulher, para o seu corpo e inclusive para o seu bebê. Somente através de informações mais aprofundadas e repassadas a elas, é que as mães se dão conta dos benefícios existentes através da prática dos esportes permitido a esse grupo em específico.

Nas formas estudadas nós identificamos alguns exercícios que propícios à condição da gestante e os estímulos causados pela prática dos mesmos. A gestante precisa estar apta para a conclusão dos exercícios, pois devido a sua condição delicada, cada caso tem a sua especialidade.

Considerando o tema em questão podemos identificar que a prática de exercícios físicos durante a gestação é essencial sendo que o mesmo traz benefícios à saúde da gestante prevenindo assim complicações no parto e evitando doenças crônicas como por exemplo hipertensão e diabetes. Além disso, é uma grande aliada no tratamento da depressão e ansiedade.

Mesmo não encontrando em literaturas uma padronização nas atividades recomendadas pelos órgãos responsáveis, sabemos que quando a gestante pratica atividade física moderada e com orientação de um profissional de educação física os efeitos sobre a saúde tanto da gestante como a do seu feto melhoram de forma significativa.

4- METODOLOGIA

O respectivo trabalho sugere proporcionar informações sobre exercícios físicos na vida da gestante. Os resultados foram consultados visando melhorar o condicionamento físico durante e após o parto. Tendo como foco principal abordar sobre os principais benefícios e também os riscos trazidos pela atividade física quando se trata de algumas doenças genéticas ou adquiridas na gestação.

A pesquisa realizada trás informações importantes para ajudar a gestante sobre o exercício físico e os incentivos positivos à prática, trazendo resultados tanto para a mãe como para o feto do tipo como: aspectos sociais, motor, intelectual, social entre outros, trazendo orientações de exercícios de como deve ser feito por mães ativas ou sedentárias, também levando os cuidados necessários a cada trimestre e no seu decorrer.

Este trabalho se caracteriza como uma revisão de literatura de artigos científicos sobre o tema Atividade Física e Gestação. Para o levantamento da produção científica realizamos a busca dos artigos nas bases de dados do Google Acadêmico, Pubmed, Scielo e Medline, revistas de saúde e livros didáticos. Os termos utilizados para a busca dos artigos foram: Gestação e exercícios físicos, atividades físicas para gestantes, exercícios e gravidez, (gravidez e atividade física, gravidez e exercício.)

Inicialmente foram encontrados 67 artigos relacionados ao tema, entretanto, por exclusão, foram utilizados 23 artigos. Definimos como critério para a escolha dos artigos analisados, os mais recentes, publicados após o ano de 2018, tendo sido também consultadas fontes bibliográficas de datas anteriores. Também foram

excluídos os artigos que abordassem drogas, gravidez na adolescência, doenças não relacionadas à gestação, gestação animal e anomalias.

Durante o estudo foi realizada uma revisão bibliográfica descritiva que descreve a importância de alguns exercícios que quando praticados durante a gestação trazem inúmeros benefícios a saúde física e mental da gestante contribuindo para um bom desenvolvimento do feto e auxiliando ainda na recuperação do pós parto. Segundo Velloso et al (2014), Batista (2003)

5- REFERÊNCIA TEÓRICA

5.1 A importância da frequência de exercícios durante a gestação

A gestação é um período que requer muitos cuidados, afinal é um período delicado na vida da mulher. O corpo passa por grandes transformações fisiológicas para a geração de uma nova vida. Isso requer um cuidado maior na escolha das atividades, e quando bem selecionados os exercícios físicos trazem muitos benefícios para ambos, tanto para a mãe, quanto para o bebê (STUMM, 2013).

A realização do exercício físico deve ser acompanhada pelo profissional de educação física, que estará orientando a gestante a frequência de exercício que a mesma deverá realizar. Segundo Gonçalves (2010, p. 35) “no decorrer de cada trimestre, evitando várias complicações que podem surgir para a mãe e para o feto quando não se tem o acompanhamento adequado”, pois a intensidade e o volume de carga devem ser estritamente controlados.

Entende-se que a prática regular do exercício físico auxilia na diminuição de algumas doenças decorrentes do período gestacional e algumas mudanças que acontecem no corpo da gestante. A prática do exercício consiste em promover vários benefícios, diminuindo as chances de complicações que podem acontecer durante o parto e conseqüentemente ajuda na recuperação pós-parto. No entanto, as mães que adotam a prática de atividade física irregular com alta intensidade, com baixo peso e prematuridade devem seguir algumas restrições para a segurança da mãe e do bebê. (VELLOSO, 2015).

Os benefícios da atividade física para a gestante ajudam a evitar graves doenças que surgem no decorrer da gestação, assim como pode também diminuir os casos de gestante que tem problemas de saúde como sedentarismo, diabetes, pressão alta, dentre outras doenças que contribui como fator de risco para a gestação.

5.2 Exercício Físico na vida da gestante

A gestação é um período muito delicado na vida da gestante, com base nisso deve se ter o maior cuidado durante a escolha dos exercícios. É muito importante que a gestante siga todas as recomendações que serão dadas a ela com a intenção de promover uma vida mais saudável para ela e para o bebê.

Existem várias recomendações de exercícios físicos que poderão auxiliar a gestante durante o período gestacional. Um dos exercícios que é muito eficaz é a caminhada que é de baixo risco e auxilia a mãe a manter o peso. A gestante pode praticar esse exercício durante todo o período gestacional, mantendo o seu condicionamento físico e a diminuição do ganho de peso, porém deve ser praticado com baixa intensidade (ALMEIDA; ALVES, 2009). Outro exercício é a hidroginástica muito praticado pelas gestantes, essa prática inclui exercícios aeróbios e de alongamentos que trabalham todos os grupos musculares, além de exercícios de respiração que auxiliam na redução da ansiedade (VERDERI, 2006). A natação também é uma das atividades mais recomendadas, pois a mesma não oferece tanto risco para a gestante por não ter tanto impacto durante a realização desse exercício.

Segundo Velloso (2015) a prática do exercício físico melhora o condicionamento físico, controla o peso corporal, mantém a massa magra, previne doenças, melhora a circulação sanguínea, fortalece a musculatura, melhor utilização da glicose e aumenta a sensibilidade à insulina, reduzindo assim a incidência de diabetes gestacional, aumento do débito cardíaco.

O exercício físico é recomendado durante o período gestacional visando a melhoria da saúde da gestante e prevenção de algumas doenças que podem surgir com a gravidez. Na falta desses exercícios pode acontecer várias complicações, como por exemplo adquirir diabetes, pré-eclâmpsia, dores lombossacrais, depressão, má postura, hipertensão e outras doenças.

5.3 Classificação de doenças absolutas e relativas

Em decorrência de algum problema de saúde da mãe, a insuficiência placentária é a principal causa da restrição de crescimento fetal. Diabetes, pressão alta, infecções,

desnutrição ou anemia são as causas relevantes desta condição. Exercícios físicos de baixa intensidade ou mesmo exercícios aquáticos, iniciados no começo da gravidez são de grande contribuição para o melhor desenvolvimento da placenta, contribuindo assim, para melhoramento da complexidade orgânica da mulher e o desenvolvimento do feto.

Os profissionais devem estar atentos aos sinais e sintomas de perigo apresentados durante a prática, devendo ser interrompida imediatamente caso os sintomas apareçam (BATISTA et al.; 2003). Diversos benefícios são proporcionados pela atividade física durante a gravidez, tais como, a melhoria da qualidade do sono, da postura da grávida, da diástase do músculo reto-abdominal e do desenvolvimento de varicosidades (DERTKIGIL et al., 2005).

A Diabetes gestacional é uma das doenças mais adquiridas na gravidez, devido ao aumento da resistência à insulina e altera a tolerância à glicose, sendo de fundamental importância o diagnóstico precoce e o acompanhamento da diabetes na gestação, para diminuir as complicações materno-fetais.

O tratamento pode ser feito de três formas: Tratamento farmacológico, terapia nutricional e exercícios físicos. Tratamento farmacológico: inicia quando a dieta e os exercícios não forem suficientes para controle glicêmico adequado. Terapia Nutricional: É indicado para todas as pacientes, principalmente para aquelas que já foram diagnosticadas com DM(diabetes mellitus).

Em caso de doenças absolutas e relativas deve se ter o cuidado na escolha dos exercícios físicos, pois alguns são contraindicados e não devem ser prescrito para a gestante, para evitar que coloque a mãe e feto em perigo, levando em consideração

a gravidade da doença e os sintomas que a gestante possa sentir durante a prática do exercício.

AZEVEDO et al, 2011) Apresentam na tabela abaixo, as doenças que são contra indicadas e impossibilitam as gestantes de praticar exercícios físicos durante a gestação que são elas absolutas e relativas. É recomendável que ao notar a presença de algumas doenças, o indicado seja remover ou alterar o programa de treinamento.

Figura 1

Tabela 6. Contraindicações à prática de atividade física na gravidez	
Absolutas	Relativas
Rotura Prematura de Membranas Ovulares	Aborto espontâneo prévio
Trabalho de parto prematuro	Parto prematuro prévio
Doença hipertensiva da gestação	Doença cardiovascular leve-moderada
Incompetência istmocervical	Anemia (Hb < 10 mg por decilitro)
Restrição de crescimento fetal	Doença respiratória leve-moderada
Gestação múltipla (≥ trigemelar)	Desnutrição ou distúrbio alimentar
Placenta prévia > 28ª semana	Gestação gemelar > 28ª semana
Sangramento persistente no 2º ou 3º trim.	Neuropatia diabética leve-moderada
Doença sistêmica descompensada	
Retinopatia proliferativa	
Neuropatia diabética autonômica grave	
Hipoglicemias graves	

Fonte: Protocolo clínico. Universidade federal do ceará (2015) p.6

Todas as mulheres devem ser estimuladas a praticar exercícios físicos durante a gestação. No entanto, é necessário uma avaliação para diagnosticar possíveis doenças relacionadas à gestação. Devemos sempre avaliar quais os tipos de exercícios físicos a gestante pode executar sem que gere algum tipo de dano à saúde da mãe e do bebê. Pois, o exercício físico contribui para a melhora da saúde da gestante durante todo o período gestacional.

6- CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos estudos realizados através de algumas pesquisas conclui se que o exercício físico possui benefícios importantes na prevenção e redução de algumas doenças, desde que sejam tomados todos os cuidados em relação a intensidade dos exercícios, respeitando todas as contra indicações e com o auxílio de um profissional capacitado.

Vários estudos demonstram que o exercício físico feito de forma correta, regularmente melhora a capacidade física , reduz o ganho de peso, diminui as dores, lombares, fortalece a musculatura e controla a diabetes. As gestantes devem evitar fazer exercícios de alta intensidade e que a coloque em posição de supinação. Pois essa posição gera desconforto e má circulação de sangue na veia cava.

Durante a prática dos exercícios físicos deve se observar se a gestante apresenta algum sintoma como perda de líquido amniótico, dor no peito, sangramento, dor abdominal , contrações uterinas, náuseas e desconfortos. Caso a gestante apresente algum destes sintomas mencionados anteriormente, é necessário interromper imediatamente a prática de exercício físico.

Nesse contexto deve-se enfatizar a importância do exercício físico na vida gestante no decorrer de toda a gestação. Pois o mesmo gera prevenção a vários problemas de saúde, minimizando o possível surgimento de algumas doenças e gerando qualidade de vida para a mãe e para o feto.

6- CRONOGRAMA

ETAPAS/2021	JAN	FEV	MAR	ABR	MAIO	JUN
Escolha do tema			X			
Levantamento bibliográfico			X	X	X	
Início da elaboração do anteprojeto			X			
Introdução			X			
Objetivo			X			
Justificativa			X	X		
Metodologia				X	X	
Revisão teórica				X	X	
Entrega do pré projeto						X
Apresentação do projeto						X

7-BIBLIOGRAFIA

A prática de exercício físico na gestação. Disponível em: <https://www.unaerp.br/documentos/2048-a-pratica-de-exercicio-fisico-na-gestacao/file> . Acesso em: 21 maio 2021 VINÍCIUS DIAS RODRIGUES, at.al

Exercício físico e gravidez: prescrição, benefícios e contraindicações https://www.researchgate.net/publication/272774443_Exercicio_fisico_e_grav MARIA SIMÃO CASTRO, at.al

Exercício Físico durante o período gestacional. Disponível em: <https://www.riuni.unisul.br/bitstream/handle/12345/3707/Exerc%C3%ADcio%20f%C3%ADsico%20durante%20o%20per%C3%ADodo%20gestacional.pdf?sequence=4&isAllowed=y> . Acesso em: 08 maio.2021

Exercício físico na gestação, DEZEMBRO 2013 , DANIELLI DE OLIVEIRA GOMES, GISELE MARIA TONIN DA COSTA [Danielli de Oliveira Gomes cautorização impressa \(ideau.com.br\)](#)

REVISTA CEREUS nº.6, online – dez/2011-jun/2012 –

© 2007 - 2021 Tua saúde **7 melhores exercícios físicos para fazer na gravidez.**

Disponível em: <https://www.tuasaude.com/melhores-exercicios-para-praticar-na-gravidez/> . Acesso em: 10 maio.2021

SÃO PAULO Revista Brasileira de Reumatologia **Gravidez e exercício** Julho 16, 2019. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0482-50042005000300018#.YIM1zQ9fgM8.mailto . Acesso em: 24 de Abril.2021.

Recomendações para prática de exercício físico na grávida: uma revisão crítica da literatura 2014 [/www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-72032014000900423&script=sci_arttext&tlnq=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-72032014000900423&script=sci_arttext&tlnq=pt)

GRAVIDEZ E PARTO: O QUE MUDA NO ESTILO DE VIDA DAS MULHERES QUE SE TORNA MÃE? EMÍLIA DE CARVALHO COUTINHO, CRISTINA BASTOS DA SILVA, CLÁUDIA MARGARIDA BALULA CHAVES, PAULA ALEXANDRA BATISTA NELAS, VITÓRIA BARROS CASTRO PEREIRA, MARIA ODETE AMARAL, JOÃO

CARVALHO

DUARTE,

2014

[://proceedings.ciaiq.org/index.php/CIAIQ/article/view/553](https://proceedings.ciaiq.org/index.php/CIAIQ/article/view/553)

Protocolo clínico. Diabetes Mellitus Universidade federal do ceará (2015)

PRO.OBS.007 - R4 DIABETES MELLITUS 2.pdf