

Márlon Gomes de Oliveira

**A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DURANTE A GRAVIDEZ**

Belo Horizonte

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

2011

Márlon Gomes de Oliveira

## **A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DURANTE A GRAVIDEZ**

Monografia apresentada ao curso de pós-graduação da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Treinamento Esportivo.

Orientador: Prof. Ms. Ricardo Luiz Carneiro.

Belo Horizonte

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

2011

O48p Oliveira, Marlon Gomes de  
2011 A prática de atividade física durante a gravidez. [manuscrito] / Marlon Gomes de Oliveira – 2011.  
23 f., enc.: il.

Orientador: Ricardo Luiz Carneiro

Monografia (especialização) – Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional.

Bibliografia: f. 22-23

1. Exercícios físicos. 2. Exercícios físicos para grávidas. 3. Gravidez. 4. Ginástica para gestantes. I. Carneiro, Ricardo Luiz. II. Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. III. Título.

CDU: 791.41-055.26

## FOLHA DE APROVAÇÃO

Monografia intitulada: A prática de atividades física durante a gravidez, de autoria do pós-graduando **MARLON GOMES DE OLIVEIRA**, defendida em 04/10/2011, na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais e submetida à banca examinadora composta pelos professores:

*Ivana Montandon Soares Aleixo*

Profa. Dra. Ivana Montandon Soares Aleixo

Departamento de Esportes

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

Universidade Federal de Minas Gerais

Ana Claudia  
Porfirio

Couto:6745916169  
1

Assinado de forma digital  
por Ana Claudia Porfirio  
Couto:67459161691  
Dados: 2021.03.26  
12:03:19 -03'00'

Profa. Dra. Ana Cláudia Porfírio Couto

Departamento de Esportes

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

Universidade Federal de Minas Gerais

*Mauro Heleno Chagas*

Prof. Dr. Mauro Heleno Chagas

Coordenador do Curso de Especialização em Treinamento Esportivo

Departamento de Esportes

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

Universidade Federal de Minas Gerais

Belo Horizonte, 12/02/2021.

## RESUMO

A gravidez traz várias mudanças fisiológicas que devem ter acompanhamento de um profissional conhecedor dessas mudanças em relação ao exercício físico. A conscientização e distinção dos pontos positivos e negativos devem ser de conhecimento do profissional da educação física e do aluno em qualquer instituição: escolas, academias ou clubes. Exercícios físicos durante a gestação visam melhorar a capacidade física e psicológica, como a diminuição do risco da diabetes e do risco de partos prematuros e aumento da capacidade física. Os exercícios devem ser praticados com monitores cardíacos; térmicos e *Percept test* (observação de esforço) e *Talking Test* (perguntas teste). Tendo sempre o conhecimento diferenciado das atividades de baixo, médio risco e as atividades desfavoráveis. A avaliação e o contato com os médicos devem ser feitos, diminuindo assim, os riscos na gestação.

**Palavras-chave:** Gravidez. Exercício. Atividade física. Benefícios. Cuidados.

## ABSTRACT

The pregnancy brings some physiological changes that must have accompaniment of a professional expert of these changes in relation to the physical exercise. The awareness and distinction of the positive and negative points must be of knowledge of the professional and the pupil in any way; schools, academies and clubs. Physical exercises during the gestation aim at to improve the physical and psychological capacity, as: reduction of the risk of diabetes and minor risk of maturos childbirths daily pay, increasing the physical capacity. The exercises must be practised with cardiac monitors; thermal; e Percept test (effort comment) and Talking Test.(questions has tested). Having always the differentiated knowledge of the activities of low, average risk and the favorable activities. The evaluation and the contact with the doctors must be facts, thus diminishing the risks in the gestation.

**Keywords:** Pregnancy, Exercise, Physical Activity, Benefits, Cares, Lapsing

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO .....</b>
<b>2</b>	<b>METODOLOGIA .....</b>
<b>3</b>	<b>DESENVOLVIMENTO .....</b>
3.1	A gestação .....
3.2	Mudanças na composição corporal .....
3.3	Recomendações nutricionais para gestantes ativas .....
3.4	Cuidados na prescrição de atividades físicas para gestante ..
3.5	Atividades físicas para Gestantes .....
3.5.1	<i>Atividades aquáticas .....</i>
3.6	<i>Benefícios das atividades físicas para gestantes .....</i>
<b>4</b>	<b>CONCLUSÃO .....</b>
	<b>REFERÊNCIAS .....</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal decorrente de contração muscular com dispêndio energético acima do repouso que, em última análise, permite o aumento da força física, flexibilidade do corpo e maior resistência, com mudanças, seja no campo da composição corporal ou de performance desportiva (RAMOS, 1999). Estudos epidemiológicos confirmaram o papel decisivo da prática da atividade física na promoção da saúde, na qualidade de vida e na prevenção e/ou controle de diversas doenças (HELMRICH; CLAPP, 2003).

Acreditava-se que, durante o período gestacional, a mulher deveria permanecer em repouso para evitar movimentos que pudessem causar danos ao feto. Em consequência desse hábito, a grande maioria das gestantes adquiriam grande gordura corporal e dores devido ao excesso de peso. Com as mudanças em relação à prática de atividades físicas durante a gestação, aquela que antes permanecia sedentária e inativa, hoje tem procurado exercitar-se para garantir saúde para si e para o bebê.

De acordo com Ramos (1999), os exercícios físicos são indicados durante a gravidez, desde que sejam aplicados por um profissional na área da educação física. Antigamente, as mulheres na condição de escravas tinham trabalho de parto mais fácil do que as patroas, devido à atividade que exerciam. Com o passar dos séculos e com a evolução das pesquisas, a publicação de artigos científicos ajudou de forma significativa para limitar à prática do senso comum.

A gravidez pode ser considerada uma fase na qual ocorre uma perturbação temporária do estado de equilíbrio da estrutura básica do ego. Deve-se lembrar da importância em avaliar a atividade física para gestantes, uma vez que, possui valiosas considerações a serem tomadas. A maioria das mulheres passa por esta fase durante o ciclo vital, e durante esta fase também passa por alterações nas funções biológicas, psicológicas e estruturais, o que resulta na necessidade de cuidados especiais.



Portanto, os serviços de um profissional de educação física tornam-se essenciais para as gestantes que almejam ter uma gestação tranquila e saudável, com uma melhor qualidade de vida durante a gravidez e após o parto.

O presente trabalho irá apresentar, através de revisão de literatura, considerações a respeito da prática de atividade física regular durante a gestação, com enfoque especial sobre o efeito na saúde da gestante. Sabe-se que o assunto ainda causa dúvida com relação à seleção e prescrição de atividades físicas na gravidez. Baseado nas pesquisas realizadas, este trabalho foi elaborado para proporcionar conhecimento sobre os principais exercícios praticados por gestantes, e também, os pontos positivos e negativos, destacando os cuidados essenciais que devem ser tomados.

### 1.1 Justificativa

Sabe-se que há um aumento de mulheres gestantes praticando atividades físicas e há, também, dificuldades em saber orientar quais atividades se adequam melhor nessa fase da vida feminina. Por isso, o profissional responsável precisa apresentar competência para lecionar, prescrever, planejar e estruturar as atividades físicas para uma gestante, aplicando atividades apropriadas para a mulher durante o período gestacional.

Diante disso, fizeram-se necessárias buscas na literatura que propiciem maior entendimento ao profissional da Educação Física quanto a sua atuação profissional em relação às mulheres gestantes.

### 1.2 Objetivo

A presente pesquisa tem como objetivo apresentar, através da revisão de literatura, informações a respeito das atividades físicas praticadas por gestantes. Assim como os benefícios e os riscos proporcionados por elas durante o período gestacional.

## 2 METODOLOGIA

O desenvolvimento do trabalho foi feito com base em uma revisão bibliográfica. Segundo Fonseca (2002):

A pesquisa bibliográfica é feita a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos, páginas de web sites. Qualquer trabalho científico inicia-se com uma pesquisa bibliográfica, que permite ao pesquisador conhecer o que já se estudou sobre o assunto. Existem, porém, pesquisas científicas que se baseiam unicamente na pesquisa bibliográfica, procurando referências teóricas publicadas com o objetivo de recolher informações ou conhecimentos prévios sobre o problema a respeito do qual se procura a resposta. (FONSECA, 2002, p. 32)

Foram feitas buscas na base de dados Scielo, google acadêmico, livros básicos da área, artigos e revistas publicados julgados relevantes para agregar ao presente estudo. Foram realizadas buscas de elementos que permitem identificar as ações que tem pautado a formulação das propostas de estruturação, organização e financiamento dos serviços prestados pelo profissional de Educação Física às gestantes. Do mesmo modo, foram avaliados os estudos, pesquisas e citações de autores, voltados ao estudo na área da saúde da gestante, tema principal do trabalho em referência.

Foram analisados documentos oficiais, como artigos, teses e estudos, publicados nos últimos anos, nos quais contêm evidências de investimentos e se os mesmos têm sido orientadores das propostas de desenvolvimento das ações básicas de saúde no âmbito dos exercícios físicos orientados, o que será entendido como uma maneira de fortalecer a formulação e implementação da função do profissional da educação física. Os critérios de inclusão foram textos escritos na língua portuguesa, publicados por estudiosos renomados nos assuntos relacionados à área da saúde da gestante e do bebê.

### 3 DESENVOLVIMENTO

#### 3.1 A Gestação

Durante a gravidez, a gestante passa por diversas modificações no organismo, modificações estas que devem ser levadas em conta para que possa orientá-la para qualquer atividade física. Serão relacionadas às principais mudanças, para ter um direcionamento perante a prescrição de exercícios físicos para gestante. (MELEN, 1997, NOVAES; VIANNA 1998).

A parede abdominal é a primeira a sentir as modificações com um aumento de 150 vezes de tamanho. O útero tem seu eixo vertical e exige da mulher uma sustentação total, pois desloca o centro de gravidade da mulher, torna alto em ascensão e instável, o que resulta em rotação pélvica sobre o fêmur e progressivo aumento da lordose lombar, com aumento da flexão anterior da coluna cervical.

A estabilidade acontece através de um trabalho maior da musculatura e ligamentos da coluna vertebral. À medida que a barriga aumenta, a postura da gestante se modifica. Com a barriga aumentada, para não cair para frente, ela força o glúteo para trás, o que causa uma hiperlordose e ocasiona dores e desconfortos nas costas e na região lombar. Gera, também, um aumento da flexão anterior da coluna cervical. A cintura pélvica (quadril) tem uma mobilidade articular aumentada em aproximadamente 60%, pois os ossos, unidos por fibrocartilagens, sofrem diretamente ação da relaxina (hormônio produzido para afrouxar os ligamentos pélvicos). O corpo sofre alterações, como o quadril e o útero que aumentam de tamanho para acomodar o feto e para a passagem do mesmo durante o parto. Com isso, a gestante, para se sentir confortável, anda com os pés para fora – “andar de pata”.

O diafragma fica pressionado pelo aumento uterino, o que dificulta a respiração da gestante. A própria natureza se encarrega de acertar isso. A gestante passa a respirar mais no peitoral do que no abdômen no final da gestação. A respiração abdominal deve

ser treinada para fortalecer os músculos do abdômen, oxigenar o bebê e realizar o trabalho de relaxamento. O estômago tem o eixo alterado, de vertical para horizontal, o que torna o processo digestivo alterado e mantém por mais tempo a presença de enzimas digestivas. Durante a gravidez, o estômago desloca-se para cima e para trás, para poder dar espaço ao bebê; isso ocasiona bastante mal-estar às gestantes. (BERG, 1999; MANTEL, 1999).

Berg e Mantel (1999) documentaram uma incidência de aproximadamente 50% de lombalgia durante a gestação, sendo a dor mais comum em pacientes com mais idade ou paridade. Geralmente queixam de lombalgia persistente e geralmente não intensa. A dor pode irradiar-se para uma ou ambas as nádegas, geralmente não irradia para baixo na perna na distribuição ciática, sendo frequentemente unilateral e agravada pelo andar e aliviada pelo repouso.

**Figura 1:** Atividade física durante o período gestacional



**Fonte:** Blog “Cordvida”, 2016.

Durante a gestação, o estado anabólico permanece dinâmico em função das demandas nutricionais, fato que promove ajustes contínuos em relação a diversos nutrientes e micronutrientes. O ganho de peso que no início do período gestacional é reduzido comparado à fase final, necessita ser permanentemente controlado para evitar a ocorrência de deficiência ou excesso. O ganho de peso em excesso pode expor a gestante ao desenvolvimento de diversas patologias, tais como hipertensão arterial,

diabetes, obesidade pós-parto, macrossomia fetal, além de complicações no parto e puerpério (RÖSSNER, 2003).

### 3.2 Mudanças na composição corporal

Segundo Artal (1999), Khodiguan (1999), Girândola (1999) e Wiswell (1999), o ganho médio de peso após uma gestação típica de 40 semanas chega a aproximadamente 12,5kg, cerca de 20% do peso corporal para maioria das mulheres com uma média de peso equivalente a 60 kg. A maior parte deste ganho de peso ocorre durante as últimas semanas de gravidez. Sabe-se que, aproximadamente, 40% do ganho total são representados pelo feto, placenta e líquido amniótico. Portanto, os restantes 60% são alterações de peso corporal da mãe.

A deficiência do ganho de peso pode trazer prejuízo para o crescimento e desenvolvimento fetal. No entanto, o ganho de peso insuficiente extrapola este único aspecto, sendo prejudicial para a tríade gestante, trabalho de parto e feto, especialmente frente à prática de atividade física regular (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 2002). Assim, são necessárias algumas recomendações nutricionais para as gestantes ativas.

### 3.3 Recomendações nutricionais para gestantes ativas

Segundo Rossner (2003), nos tempos atuais, o controle do ganho de peso gestacional adquiriu um novo conceito. A preocupação da gestante quanto ao ganho de peso divide-se entre o peso necessário e suficiente que deverá obter sem prejuízo para a gestação e o peso que terá após o parto. Todavia, vale lembrar que a dieta de controle para perda ou manutenção de peso não é indicada nessa fase, mesmo para gestantes obesas, praticantes ou não de atividade física (RÖSSNER, 2003).

De acordo com Butterfield (1999) e King (1999), a energia adicional recomendada para a gestante, ou seja, 300cal/dia atendem apenas às necessidades metabólicas basais aumentadas. É sugerido à gestante fisicamente ativa mais do que 300cal/dia, sendo que as necessidades energéticas variam com a quantidade de atividade que a mesma realiza, sendo impossível uma recomendação geral. Se o ritmo de ganho de peso começar a cair abaixo do normal em qualquer estágio da gestação, serão recomendadas calorias adicionais. Mas, a gestante não deve ser estimulada a comer de acordo com o apetite.

### 3.4 Cuidados na prescrição de atividades físicas para gestante

Segundo Lima e Oliveira (2005), podem existir riscos para o feto. Afirmam que:

A prática de exercícios acarreta riscos potenciais para o feto em situações em que a intensidade do exercício seja muito alta, criando um estado de hipóxia para o feto, em situações em que haja risco de trauma abdominal e em situações de hipertermia da gestante. Esses fatores podem gerar estresse fetal, restrição de crescimento intrauterino e prematuridade. (LIMA; OLIVEIRA, 2005).

Sobre a gestante, o *American College of Obstetrician and Gynecologist*, citado por Novaes e Vianna (1998), expõe alguns cuidados que devem ser tomados na atividade física praticada pela gestante:

- Prescrição médica: Para qualquer atividade física praticada com gestantes é necessário sempre ter prescrições e avaliações médicas. Não objetivar o condicionamento físico e nem aumentar a atividade física que já era praticada antes da gravidez, pois a gestante está menos resistente;
- Os exercícios devem procurar não levar a fadiga, com o tempo preferencialmente 30 minutos na atividade mais vigorosa, com a frequência cardíaca em média entre 50% e 70%. Procurar manter a frequência cardíaca com um máximo de 140 bpm. Em casos de gestantes hipertensas e de idade avançada, placenta prévia, a mesma deve estar em até 110 e 120 bpm;
- Evitar o aumento na temperatura corporal, evitar lugares muito quentes para a prática do exercício físico, e em casos de piscina térmica, a água deve estar no máximo a 31

graus Celsius;

- A gestante deve evitar a perda hídrica durante a atividade física, para isso, deve ser orientada a beber água antes, durante e após as atividades;
- Evitar exercícios com gestantes que tenham riscos comprovados pelo obstetra responsável. A gestante deve ser orientada a respeitar o próprio corpo e qualquer sintoma incomum ou fora dos padrões normais deve ser imediatamente comunicado ao profissional que, se possível, comunicará ao médico responsável. Essa comunicação deve ser feita imediatamente;
- Procurar manter o ritmo cardíaco monitorado, controlar a frequência da gestante, através de equipamentos específicos, como monitor cardíaco ou IEP – índice de esforço percebido (*Borg*) ou controlar através de métodos como o *Percept Test* (observação do rosto da aluna, vendo se está com expressão de cansada ou assustada). O *Talking Test* – por meio de uma ou duas perguntas, o profissional será capaz de avaliar, em forma da resposta, se a gestante está ofegante ou não.

Melen (1997) salienta outros cuidados que devem ser tomados:

- Evitar atividades de alto impacto, com mudanças bruscas de direção e com duração muito longa;
- Trabalhar o alongamento sem chegar ao limite máximo da resistência;
- Para exercícios aquáticos, trabalhar o equilíbrio na água de forma lenta e gradativa;
- Evitar exercícios com muita amplitude articular;
- Respeitar o limite individual.

O *American College of Obstetrician and Gynecologist* citado por Matsudo e M.M. Matsudo (2000), cita alguns sintomas e sinais que podem interromper a atividade física: Qualquer tipo de dor no peito; contrações uterinas com intervalos pequenos (20 min); perda de líquido (intenso ou leve); vertigens e/ou fraquezas; dificuldade de respirar; palpitações e/ou taquicardias contínuas; inchaços que não diminuem; dor nos quadris ou no púbis; dificuldade excessiva em caminhar; dor nas costas intermitentes ou que aliviam na água ou em posições confortáveis.

O exercício físico orientado durante toda a gestação, ou parte da mesma, pode contribuir tanto para o aumento do peso do feto, quanto para a percentagem de gordura e circunferência craniana. Clapp *et al*, (2003) observaram que para esses resultados destacaram-se outros fatores: a programação dos exercícios sob controle; a adequação dos exercícios às características morfométricas (medidas corporais) das gestantes e o aumento do consumo de diversos nutrientes no último trimestre gestacional.

### 3.5 Atividades físicas para gestantes

Segundo Lima e Oliveira (2005):

Todas as mulheres que não apresentam contraindicações devem ser incentivadas a realizar atividades aeróbias, de resistência muscular e alongamento. As mulheres devem escolher atividades que apresentem pouco risco de perda de equilíbrio e de traumas. (LIMA E OLIVEIRA, 2005)

K.R. Matsudo e M.M. Matsudo (2000), classificam e argumentam sobre as atividades físicas para grávidas em três grupos subdivididos:

- **Atividades de baixo risco:** Este nível de atividade pode ser recomendado inclusive para mulheres que não praticavam exercícios físicos antes da gravidez, e que desejam iniciar a prática de exercícios durante a gravidez. Para essas mulheres, o indicado é o caminhar, a natação, a hidroginástica leve e o pedalar na bicicleta ergométrica. A mulher já habituada à prática de exercícios físicos, o recomendado é que continue com o programa de treinamento habitual, apenas modificando a intensidade e velocidade à medida que a gestação avance.

A bicicleta estacionária é preferível ao ciclismo tradicional devido às alterações de peso e ao equilíbrio da gravidez. Exercícios na bicicleta podem provocar estresse na região dorsal inferior. A bicicleta ao ar livre deve ser evitada durante temperaturas elevadas e em altos níveis de poluição (E. WENDY, 1999; ARTAL RAUL, 1999).



- **Atividades de médio risco:** Neste grupo estão incluídas atividades como a ginástica aeróbica, tendo o cuidado de evitar exercícios específicos como a hiperextensão e aqueles realizados em decúbito dorsal; superfícies duras; limitar os movimentos a dez repetições; aquecer e desaquecer gradualmente; utilizar intensidades de 50 a 65% da frequência cardíaca máxima, a uma frequência de três vezes na semana; na musculação, utilizar pesos leves que podem ser mantidos com cuidados durante toda gestação; a resistência pesada em máquinas de peso deve ser evitada, assim como o uso de pesos livres; evitar a manobra de Valsalva; a estimulação de 10 a 15 grupos musculares, exercitar um minuto cada grupo muscular; as intensidades utilizadas são de 40 a 65 % da frequência cardíaca máxima; a frequência de três vezes na semana e com intensidades de cargas inferiores a 60% de 1RM. (E. WENDY, 1999; ARTAL RAUL, 1999).

É benéfico fortalecer o quadríceps e a mulher que já fazia treinamento de peso pode continuar a dar ênfase à força dos segmentos corporais superiores e aos esportes de raquete (tênis, *squash*), esqui ou patinar com intensidades de 50 a 65% da frequência cardíaca máxima. Nos esportes de raquete a intensidade deve diminuir com o progresso da gestação. Entre as atividades pertencentes a esse grupo deve-se salientar uma que causa muita controvérsia em relação à prescrição ou não: a musculação. Existem várias discussões sobre a prescrição de treinamento de força durante a gravidez, mas existem poucas pesquisas científicas que comprovem uma ou outra teoria. Os principais riscos acontecem também em outras modalidades, como o risco de lesão osteomuscular, de diminuição do fluxo sanguíneo à placenta e conseqüentemente ao feto, como também o incremento na temperatura corporal. Por outro lado, com o trabalho feito na musculação, o fortalecimento muscular proporcionaria a mulher mais habilidade para tolerar o próprio peso corporal, alterar o centro de gravidade corporal, realizar as atividades do dia-a-dia, melhorar a postura e evitar uma das queixas da gravidez: a lombalgia.

- **Atividades desfavoráveis:** São consideradas desfavoráveis todas aquelas atividades ou esportes de contato físico e de grande possibilidade de trauma. Esportes como voleibol, basquetebol, esqui aquático e atividades de alto impacto, devem ser totalmente evitados durante a gestação.

### 3.5.1 Contra indicações

Segundo Lima e Oliveira (2005), o exercício regular é contraindicado em mulheres com as seguintes complicações:

**Contraindicações absolutas:** doença miocárdica descompensada; insuficiência cardíaca congestiva; tromboflebite; embolia pulmonar recente; doença infecciosa aguda; risco de parto prematuro; sangramento uterino; isoimunização grave; doença hipertensiva descompensada; suspeita de estresse fetal; paciente sem acompanhamento pré-natal.

**Contraindicações relativas:** hipertensão essencial, anemia; doenças tireoidianas; diabetes mellitus descompensado; obesidade mórbida; histórico de sedentarismo extremo.

### 3.5.2 Atividades aquáticas

Dentre as atividades físicas citadas anteriormente, escolheu-se as atividades aquáticas para aprofundar o conhecimento, visto que, a modalidade é altamente indicada para as gestantes pelo seu baixo impacto e pelos benefícios trazidos para a saúde da mulher durante a gestação.

Para a ginástica aquática com gestantes, todos os exercícios devem ser realizados levando-se em conta os cuidados anteriormente citados. Segundo Melen (1997), pode ser utilizados exercícios tais como: caminhadas diversas dentro da água; saltitos; breves corridas; alongamentos dentro e fora da água; exercícios resistidos para membros superiores, inferiores, região glútea e abdômen; aeróbios de baixo impacto; exercícios específicos para assoalho pélvico e báscula; exercícios respiratórios; polichinelos; natação; batimentos de pernas diversos. Melen (1997) cita ser de fundamental importância que a atividade física ministrada pelo profissional tenha um planejamento,

aonde este deverá ter o tempo estimado de cada aula, que não deve exceder 60 minutos e respeite o limite de intensidade máxima da gestante, que irá procurar manter a frequência cardíaca sob controle, ou seja, não exceder a 140 bpm.

Segundo Batista (2003):

A natação é a mais recomendada para a gestante, devido à propriedade inerente do corpo na água, isto é, a flutuabilidade. A atividade física na água é benéfica para os joelhos e geralmente é mais relaxante que outros tipos de exercícios, especialmente os exercícios de força como a musculação. A natação reduz ainda a frequência de edema que é um efeito comum na gestação, porém desconfortável. O efeito da água fria sobre o corpo serve também como termorregulador, proporcionando ao feto a possibilidade de maior estabilidade frente à elevação de temperatura e a subsequente diminuição do suprimento de sangue. A temperatura ideal da água deve ficar entre 28°C e 30°C.

Artal e Wiswell (1999) complementam dizendo que os períodos de atividade extenuante devem se limitar entre 15 e 20 minutos, intercalados com exercícios de baixa intensidade e períodos de repouso.

**Figura 2:** Exercício aquático praticado durante o período gestacional



**Fonte:** Academia “Pratique Saúde”, 2018.

### 3.6 Benefícios da atividade física para gestantes

Segundo Damaso e Oller (1998), o exercício durante a gestação diminui a adiposidade sem alterar o desenvolvimento fetal; aumenta a eficiência alimentar e preserva o metabolismo materno e fetal; diminui o peso corporal; diminui a atividade da enzima

lípase lipoprotéica; diminui o volume das células adiposas; diminui o conteúdo lipídico no tecido adiposo branco parametrial; aumenta a captação e utilização de glicose para a contração muscular; aumenta a captação de glicose pelo tecido adiposo; aumenta a concentração de glicogênio do músculo gastrocnêmio; aumenta a liberação de serotonina e aumenta a concentração plasmática de cortisol.

De acordo com K.R. Matsudo e M.M. Matsudo (2000), a prática de exercícios físicos gera benefícios biológicos, tais como: menor ganho de peso e adiposidade materna; diminuição do risco de diabetes; diminuição de complicações obstétricas e de parto prematuro; menor duração da fase ativa do parto; diminuição da incidência de cesárea e melhora na capacidade física.

Os exercícios geram também benefícios psicológicos e sociais, considerados tão importantes quanto os biológicos, tais como: melhora da auto-imagem; melhora da autoestima; melhora da sensação de bem estar; diminuição da ansiedade, do stress e depressão.

Hartmann (2003) diz que os benefícios da prática de atividades físicas durante a gestação são diversos e atingem diferentes áreas do organismo materno. O exercício reduz e previne as lombalgias, devido à orientação da postura correta da gestante frente à hiperlordose que comumente surge durante a gestação, em função da expansão do útero na cavidade abdominal e o conseqüente desvio do centro gravitacional. Nestes casos, o exercício físico contribuirá para adaptação de nova postura física, e isso refletirá em maior habilidade para a gestante durante a prática da atividade física e do trabalho diário (HARTMANN, 2003).

Segundo Novaes e Vianna (1998), a ginástica para gestante é um trabalho de preparação física que auxilia a diminuir a ansiedade e favorece uma gravidez tranquila e saudável.

**Figura 3 a e b:** Ginástica variada indicada para gestantes



**Fonte:** Revista Educação Física, 2010.

## 4 CONCLUSÃO

O trabalho reflete a visão de alguns exemplos da área, mas não define como acabar com todas as questões em relação ao exercício na gravidez. O objetivo é minimizar as dúvidas com relação aos exercícios físicos que podem ser realizados. É importante para os profissionais de saúde o conhecimento das atividades de baixo e médio risco e desfavorável, assim como os benefícios e malefícios que cada atividade pode causar. Orientar as pessoas para uma prática saudável abrange vários locais propícios à prática de exercícios. O assunto foi abordado de forma interdisciplinar, ao conscientizar a comunidade, professores e alunos da importância do exercício físico, assim como os clubes, academias e os demais ambientes de atuação do profissional de educação física.

Segundo Lima e Oliveira (2005):

Com o crescente aumento de mulheres que praticam exercícios físicos e esportes de forma regular, é importante que o especialista nas áreas clínicas se mantenha atualizado sobre os benefícios e riscos da prática esportiva durante a gravidez, no sentido de promover uma orientação segura e precisa para suas pacientes grávidas. (LIMA; OLIVEIRA, 2005).

É importante enfatizar que toda e qualquer prática realizada por uma gestante deve ser acompanhada e orientada por um profissional qualificado para tal função, juntamente com o médico responsável pela gestante durante a gravidez.

Podemos considerar que os exercícios físicos proporcionam as mulheres gestantes benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais, promovendo uma gestação agradável e equilibrada, bem como a melhoria do desenvolvimento das atividades diárias.

## REFERÊNCIAS

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. American Dietetic Association, Dietitians of Canada. Nutrition and athletic performance, v. 32, p. 2130-45, 2000.
- ARTAL, Raul; WISWELL, Robert A.; Drinkwater, Barabara L. **O Exercício na Gravidez**. 2 ed. São Paulo: Manole. 1999.
- BATISTA, Daniele Costa *et al.* Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. **Rev Bras Saúde Matern Infant**, v. 3, n. 2, p. 151-8, 2003.
- BUTTERFIELD, G. King J. Necessidades nutricionais de gestantes fisicamente ativas. Seção I: Adaptações fisiológicas à gravidez. ARTAL, R.; WISWELL, A. R.; DRINKWATER, L. R. **O exercício na gravidez**. São Paulo: Manole, 1999. p. 109-22.
- CLAPP JF, LITTLE KD. Effect of recreational exercise on pregnancy weight gain and subcutaneous fat deposition. **Med Sci Sports Exerc** 1995; 27: 170-7.
- DAMASO, A. R.; OLLER, Nascimento C. M. Efeitos do exercício realizado durante o ciclo reprodutivo sobre o metabolismo lipídico: Análise de estudos utilizando animais experimentais. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 12, n. 1, p. 54-70, jan./jun/1998.
- HARTMANN S, BUNG P. *Physical exercise during pregnancy: physiological considerations and recommendations*. **J. Perinat Med** 1999; 27: 204-15.
- HELMRICH SP, RAGLAND DR, PAFFENBARGER SR. *Prevention of non-insulin-dependent diabetes mellitus with physical activity*. **Med Sci Sports Exerc** 1994; 25: 824-30.
- FONSECA, João José Saraiva. **"Metodologia da Pesquisa Científica"**. Fortaleza: UECE, 2002.
- LIMA, Fernanda R.; OLIVEIRA, Natália. Gravidez e exercício. **Rev Bras Reumatol**, v. 45, n. 3, p. 188-90, 2005.
- MATSUDO, K. R.; MATSUDO, M. M. **A Grávida**. São Paulo: Atheneu, 2000, 59-81.
- MELEN, C. **Natação para Gestantes**. São Paulo: Ícone, 1997, 59 p.
- NOVAES, J.; VIANNA, J. **Personal Training e Condicionamento Físico**. Rio de Janeiro: Shape, 1998. 250 p.
- RAMOS, A. T. **Atividade física: diabéticos, gestantes, terceira idade, crianças e obesos**. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

RÖSSNER S. *Physical activity and prevention and treatment of weight gain associated with pregnancy: current evidence and research issues.* **Med Sci Sports Exerc** 1999; 4 Suppl: 560- 63.