



**FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO
AMBIENTE**

JULIANA DA SILVA CUNHA

**ATIVIDADES FÍSICAS
ORIENTADAS COMO MEIO PARA O
DESENVOLVIMENTO DO ESTADO DE SAUDE DA
MULHER EM GESTAÇÃO**

ARIQUEMES-RO

2018

Juliana da Silva Cunha

**ATIVIDADES FÍSICAS
ORIENTADAS COMO MEIO PARA O
DESENVOLVIMENTO DO ESTADO DE SAUDE DA
MULHER EM GESTAÇÃO**

Monografia apresentada ao curso de graduação em Educação Física, da Faculdade de Educação e Meio Ambiente como requisito parcial à obtenção do título de licenciado em Educação Física.

Profº. Orientador: Ms. Leonardo Alfonso Manzano

ARIQUEMES-RO

2018

Juliana da Silva Cunha

**ATIVIDADES FÍSICAS
ORIENTADAS COMO MEIO PARA O
DESENVOLVIMENTO DO ESTADO DE SAUDE DA
MULHER EM GESTAÇÃO**

Monografia apresentada ao curso de Educação Física da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, como requisito parcial à obtenção do título de licenciado em Educação Física.

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Orientador.
Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA

Prof. Nome do Membro da Banca 1
Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA

Prof. Nome do Membro da Banca 2
Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA

Ariquemes, ____ de _____, de 2018

O presente trabalho é dedicado à minha família, por sempre ter me apoiado e incentivado nos meus estudos e na realização do presente trabalho de culminação do curso de Licenciatura em Educação Física.

AGRADECIMENTOS

A Deus por ter me dado força para superar as dificuldades, e a saúde que me permitiu alcançar esta etapa tão importante da minha vida.

Aos meus pais e minha Irma por sempre estar me apoiando.

Ao professor orientador Leonardo Alfonso Manzano, pela sua dedicação incansável de me ajudar a tornar possível esse sonho tão esperado.

RESUMO

A gestação é um período de inúmeras mudanças e adaptações físicas e psicológicas da mulher, requerendo assim atenção e cuidados multiprofissionais para uma gravidez saudável. As maiorias das mulheres grávidas experimentam algum desconforto neste período, decorrentes dos efeitos negativos das alterações físicas psicológicas, e a prática de exercício físico tende a proporcionar uma melhor qualidade de vida para a mãe e para o feto. Apesar de não haver estudos decisivos em relação ao padrão dos exercícios físicos durante a gestação há um consenso na literatura científica de que a atividade física regular e contínua, realizada sobre a supervisão do profissional de educação física e com uma intensidade leve a moderada proporciona incontáveis benefícios e conseqüentemente diminuem os riscos de desenvolver algum tipo de patologias advindas da gravidez. Neste sentido o presente estudo tem por finalidade reunir os principais achados sobre exercícios físicos e gravidez, na forma de revisão de literatura.

Palavras chave: Atividade física e gestante; Exercícios físicos; Gestação.

RESUMEM

La gestación es un período de innumerables cambios y adaptaciones físicas y psicológicas de la mujer, requiriendo así atención y cuidados multiprofesionales para un embarazo sano. La mayoría de las mujeres embarazadas, experimentan alguna molestia en este período, derivadas de los efectos negativos de los cambios físicos psicológicos, y la práctica de ejercicio físico tiende a proporcionar una mejor calidad de vida para la madre y el feto. A pesar de no haber estudios decisivos en relación al patrón óptimo de ejercicios físicos durante la gestación hay un consenso en la literatura científica de que la actividad física regular y continua, realizada bajo la supervisión del profesional educador físico, con una intensidad leve a moderada proporciona incontables beneficios y por consiguiente disminuyen los riesgos de desarrollar algún tipo de patologías derivadas del embarazo. En este sentido el presente estudio tiene por finalidad reunir los principales hallazgos sobre ejercicios físicos y embarazo, en la forma de revisión de literatura.

Palavras clave: Actividad física y gestante; Ejercicios físicos; Gestación.

SUMÁRIO

| | |
|--|-------------------------------|
| INTRODUÇÃO | 9 |
| 2 OBJETIVOS | 11 |
| 2.1 OBJETIVO GERAIS | 11 |
| 2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS | 11 |
| 3 METODOLOGIA | 12 |
| 4 REVISÃO DE LITERATURA | 13 |
| 4.1 CONCEITOS RELACIONADOS COM GRAVIDEZ | 13 |
| 4.2 ALTERAÇÕES ORGÂNICAS DECORRENTES DA GRAVIDEZ | 13 |
| 4.3 INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NOS COMPONENTES DA SAÚDE MATERNA E FETAL | 14 |
| 4.4 EXERCÍCIOS FÍSICOS, PLANEJADOS PELO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A MULHER EM ESTADO DE GESTAÇÃO | 16 |
| 4.4.1 Exercícios Anaeróbicos | 17 |
| 4.4.2 Caminhada | 17 |
| 4.4.3 Natação | 18 |
| 4.4.4 Hidroginástica | 19 |
| 4.5 FATORES DE RISCO QUE PODEM INFLUENCIAR DE FORMA NEGATIVA NA GESTAÇÃO DA MULHER; | 20 |
| 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS | Erro! Indicador não definido. |
| REFERÊNCIAS | 25 |

INTRODUÇÃO

A realização de atividade física é fundamental para todos, crianças, jovens, homens e mulheres sem negligenciar as pessoas da terceira idade. Séculos atrás era recomendado que mulheres em estado de gravidez (gestação) não deviam participar de Atividades Físicas, permanecendo assim em estado de repouso ou descanso. Na atualidade os estudos científicos mostram que as mulheres grávidas quando exercitam seu corpo o desenvolvimento no período de gestação é mais seguro para o feto e a mãe.

Gravidez é o período de aproximadamente nove meses de gestação, com início a partir da fecundação do ovulo no útero até o dia do nascimento. No período de gravidez, a mulher sofre inúmeras transformações que garante a vida do bebê e prepara o organismo da mãe para o parto.

Durante cada período da gestação, o corpo da gestante passa por inúmeras mudanças fisiológicas alterando o organismo, metabolismo e todos os sistemas do seu corpo incluindo especificadamente o corpo uterino, colo do útero, istmo, ovários, tubas, vagina, vulva, uterinas, períneo e mamas, provocando grandes desconfortos físicos e emocionais para a saúde da gestante.

Segundo alguns autores os exercícios físicos de intensidade moderada durante a gestação podem repercutir de forma benéfica na saúde da gestante e do feto, caso ao contrário pode ter sérios riscos de complicações em seu parto, pois sentirá dores forte, e complicações na hora do parto normal, riscos da criança nascer prematura, e até mesmo aborto.

Para ter uma gravidez saudável é preciso que a mulher tenha uma prática constante de exercícios físicos, mesmo tendo sido sedentária, antes de engravidar. As grávidas ativas devem ser encorajadas a continuar seus exercícios físicos, adequado e específico para o estado de gravidez, as grávidas sedentárias devem ser incentivadas a iniciar uma constância de atividades, buscando sempre a que mais lhe convém, e que possa ser mantida ao longo de toda a gestação.

No presente trabalho pretende-se uma revisão de literatura de diferentes pesquisados do tema, atividades físicas bem orientadas como meio para um melhor desenvolvimento do estado de gestação da mulher.

O trabalho tem importância quando trata o tema da prática de atividade física pela mulher grávida, são aplicados métodos e procedimentos que ajudam a um melhor desenvolvimento e entendimento do trabalho.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Apresentar atividades físicas orientadas como meio para o desenvolvimento do estado de saúde da mulher em gestação

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Definir conceitos relacionados com gravidez.
- Apresentar alterações orgânicas decorrentes da gravidez.
- Expressar a influência da atividade física nos componentes da saúde materna e fetal.
- Mostrar exercícios físicos, planejados pelo profissional de Educação Física para a mulher em estado de gestação.
- Considerar fatores de risco que podem influenciar de forma negativa na gestação da mulher.

3 METODOLOGIA

A temática da gravidez da mulher é tema motivo de estudos por muitos pesquisadores no mundo todo, é o período que decorre entre a implantação do zigoto no útero, até o momento do nascimento, em função das significativas alterações fisiológicas, metabólicas e até morfológicas que ocorrem nas mulheres, visando proteger, nutrir e permitir o desenvolvimento do feto. No presente estudo pretende-se a través de uma revisão de literaturas de diferentes autores mostrar atividades físicas orientadas pelo professor de Educação. O estudo é uma pesquisa bibliográfica, (25) trabalhos de culminação de curso, encontrados na biblioteca Julio Bordignon da Faculdade de Educação e Meio Ambiente FAEMA além de (04) sites e artigos do scielo, google acadêmico, revistas, dentre os anos de 1990 A 2017, relacionados com a temática da gravidez da mulher.

4. REVISÃO DE LITERATURA

4.1. CONCEITOS RELACIONADOS COM GRAVIDEZ

Apesar da gravidez ser um fenômeno físico e biologicamente natural para a mulher, ela passa por inúmeros processos a níveis, físicos, estruturais internas e auto-percepções, sobre tudo das relações com os outros. Neste sentido, a gravidez requer um esforço suplementar de síntese e de reorganização da estabilidade física, o qual pode resultar um acréscimo de vulnerabilidade, capaz de constituir um fator de risco para da mulher. (SILVEIRA; FERREIRA, 2011)

A gravidez precoce pressupõe uma idade inadequada para ter filhos. O outro qualificativo, é a “gravidez não-planejada”, ou seja, um projeto de vida em que a concepção deve acontecer essencialmente quando outras condições de vida forem conveniente para ambos, como exemplo conquista do estudo e da vida profissional estabilizada.

Reitera ainda a autora que finalmente, o qualificativo, “gravidez não-desejada”, neste tipo de gravidez inesperada haveria uma rejeição e os motivos se devem aos seus desejos de felicidade para aquela fase vivida.

4.2 ALTERAÇÕES ORGÂNICAS DECORRENTES DA GRAVIDEZ

Nas gestantes ocorrem alterações corporal, fisiológicas, metabólicas, comportamentais como a mudança frequente de humor, que inicia-se uma fase a partir da concepção até a implantação do óvulo, precedido da interrupção do período menstrual, durando média de 40 semanas. Essas mudanças ocorrem devido a uma explosão hormonal que se inicia e atua de forma considerável como exemplos, a progesterona e o estrógeno, ou seja, se deve a esses hormônios as mudanças de humor e a mulher pode até perder totalmente a libido, ou aumentá-la significativamente. (GIACOPINI E COLS, 2015,).

Alguns sinais e sintomas específicos da gravidez são reconhecidos e constatados pelas gestantes como amenorréia, fadiga, náusea e vômito,

mudanças nas mamas, alteração da pressão arterial, entre outros. (BARROS, 2006).

SILVA (2010) salienta que algumas mudanças significativas no sistema endócrino da mulher podem ocorrer durante a gestação e quatro hormônios são fundamentais para a mãe e o bebê. Dois desses hormônios são femininos, o estrogênio e a progesterona, eles são secretados pelos ovários durante o ciclo menstrual normal da mulher, passando a ser secretados em grandes quantidades pela placenta durante a gestação. E finalmente os hormônios, gonadotrofina coriônica e a somatomamotropina coriônica humana.

Ainda segundo autor citado anteriormente, reitera dizendo que o estrogênio proporciona o aumento no crescimento do útero e gânglios mamários, atua na retenção de água e faz com que haja uma dilatação dos órgãos sexuais externos, seguido do orifício vaginal, também aumenta os níveis de prolactina. A prolactina por sua vez também é responsável pela produção de leite após o nascimento do bebê.

De acordo com Rezende (2005) a vulva e vagina da mulher sofrem alteração na sua coloração e ficam com aspecto amolecido, também o colo uterino fica com a sua consistência amolecida e a cor em tom arroxeadado ao invés de rosado. A vulva pigmenta-se, em uma área em volta da extremidade inferior da vagina, a qual perde o seu róseo característico, tomando a cor vermelho escuro.

4.3 INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NOS COMPONENTES DA SAÚDE MATERNA E FETAL

As mulheres devem durante o período de gravidez seguir orientações nutricionais de profissionais especialistas, mantendo um programa de atividade física orientada por um educador físico e seguir todas as orientações médicas, além de frequentar, durante toda a gravidez, um programa de pré-natal o qual é essencial para o seu estado gravídico. A gestação é um período ímpar na vida da mulher e deve ser abordada com toda a singularidade necessária para que esse momento seja saudável durante todo o seu período. Pesquisas descritas a seguir demonstram que os exercícios físicos regulares promovem ganhos satisfatórios para mulher e para o feto. (BOTELHO, 2011).

O exercício físico também promove grandes benefícios durante o período gravídico e auxilia a mulher a monitorar algumas das transformações que acontecem no seu corpo e melhorando-o fisicamente. Progressivamente nos dias atuais as mulheres buscam praticar exercícios físicos ao longo da gestação com tamanha intensidade para o melhoramento físico quanto para voltar o peso de antes da gravidez rapidamente. “Antigamente as mulheres eram aconselhadas a não praticar exercícios físicos e até mesmo o trabalho ocupacional por temerem prejudicar a gravidez”.

Em conformidade com Reinehr e Siqueira (2009), a proatividade durante a gestação tem oferecido como benefício pouco ganho de peso, diminuindo a ameaça de desenvolver o diabetes, baixo risco de parto precoce e aperfeiçoando a eficácia física, proporcionando parto seguro e com menos complicações obstétricas.

Especificamente a atividade física é todo e qualquer movimento corporal voluntário produzido pelos músculos esqueléticos o qual culmina em um consumo energético superior ao gasto em descanso, como caminhar normalmente, trabalhar, momentos recreativos, limpar a casa, entre outros afazeres domésticos ou não. Já o exercício físico é considerado como uma subcategoria da atividade física, ou seja, é realizado de forma planejada e com repetições específicas para cada gestante em especial, Esses exercícios têm por objetivo melhorar ou manter o condicionamento físico e a saúde das gestantes bem como conservar um ou mais elementos da disposição física. (NASCIMENTO; COLS, 2014).

O sedentarismo se tornou uma questão de saúde pública. O autor anteriormente citado salienta que cerca de 30 % da população mundial maior de 15 anos é considerada sedentária, principalmente as mulheres, as quais revelam um relevante declive do condicionamento físico durante a gestação atribuídos a falta de exercício físico regular. O sedentarismo e outros fatores associados têm levado as mulheres uma maior propensão a desenvolver doenças durante e após a gestação.

PIGATTO (2014) acrescenta ainda que o estilo de vida sedentário durante a gestação contribui para perda da massa muscular e trazendo como conseqüência a inaptidão cardíaca, facilita o ganho expressivo de peso, aumenta o risco de desenvolver o diabetes gestacional além da pré-eclâmpsia,

dispnéia e lombalgia são algumas das complicações advindas do sedentarismo.

A inatividade física durante o período gestacional é um fator de risco modificável. As mulheres sedentárias podem começar um programa planejado de exercício leve ou moderado durante toda a gravidez, toda via com o devido acompanhamento profissional de um educador físico e seguindo sempre a prescrição médica, salienta Carvalhaes (2013).

4.4 EXERCÍCIOS FÍSICOS, PLANEJADOS PELO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A MULHER EM ESTADO DE GESTAÇÃO

No planejamento da melhor escolha de exercícios físicos para gestante, existem várias opções de práticas corporais. Diversos são os benefícios, em diferentes partes do organismo da gestante. O exercício físico planejado é indicado para a redução e prevenção de algias, no fortalecimento do tecido muscular, atua na diminuição dos efeitos de algumas patologias gestacionais, entre outros. (SANTOS, 2012).

Portela (2014) ressalta que as mulheres ao engravidarem devem concentrar-se em praticarem pelo menos 30 minutos de exercícios físicos, com no máximo 60 minutos. Algumas atividades devem ser consideradas como todas as que envolvem algum tipo de movimento não planejado por um profissional, como exemplo ir ao banco resolver algo ou ao mercado a pé, realizar afazeres domésticos, subir escadas ou dançar. O autor salienta ainda que as mulheres grávidas que não dispuserem de tempo, ou por algum motivo tiverem situações que as impedem, devam “acumular” saúde com sessões de 10 minutos três vezes ao dia.

A atividade física é determinada como qualquer movimento corporal voluntário produzido pelo sistema muscular que resulte em gasto calórico maior do que o gasto em repouso, incluindo as aquelas, realizadas no trabalho, locomoção, afazeres domésticos, atividades recreativas e o exercício. O exercício físico, por sua vez, é denominado como aquela atividade física estruturada, planejada e com repetições que tem como objetivo a melhoria da saúde e a manutenção dos componentes necessários para obter à aptidão física satisfatória. (NASCIMENTO et al, 2014).

O exercício durante o pré-natal tem como princípio melhorar a qualidade de vida da gestante por meio de um programa de exercícios leves à moderados e sob a supervisão e orientações de um profissional a respeito da prática das atividades costumeiras, cujo necessitam ser adaptadas ou adequadas às circunstâncias da gestação (CASTRO et al, 2009).

4.4.1 Exercícios Anaeróbicos

Os exercícios aeróbicos são citados como uns dos grandes influenciadores do controle de peso, além de ajudar a manter o condicionamento físico da gestante, e eles contribuem muito na redução dos riscos de Diabetes e Hipertensão Gestacional, pré-eclâmpsia, câimbras, edemas e melhora a circulação sanguínea em membros inferiores, melhora a utilização da glicose, aumento da sensibilidade à insulina (SANTOS E SILVA, 2009).

De acordo com Portela (2014) os parâmetros utilizados, por calorimetria indireta, para mensuração das atividades físicas são a Frequência Cardíaca Máxima (FCM, onde $FCM = 220 - \text{Idade}$). Nascimento (2014) contribui ainda com uma tabela da Sociedade Canadense de Ginecologistas e Obstetras (SCGO) que preconiza as seguintes faixas de treinamentos para gestantes: idade < 20 anos: 140 a 155 batimentos cardíacos por minuto (bpm); 20–29 anos: 135 a 150 bpm; 30-39 anos: 130 a 145 bpm; >40 anos: 125 a 140 bpm.

Santos (2015) contribui salientando que as intensidades dos exercícios se dá de acordo com o IMC da gestante, na qual recomenda exercícios de intensidade moderada para gestantes que no início da gravidez disponham de valores $IMC < 25 \text{ kg/m}^2$ em quanto que para mulheres que tenham valores de $IMC > 25 \text{ kg/m}^2$ recomenda-se exercícios de baixa intensidade visando prevenir qualquer lesão futura.

4.4.2 Caminhada

A caminhada é o exercício físico gradativamente recomendado ao longo da gravidez, pelos profissionais da saúde, principalmente pelos educadores físicos, tendo sido apoiado pelo ministério da saúde. Esse exercício é de baixo

risco para a gestante e ajuda a manter o condicionamento físico da mesma, pois devido à gravidez há um aumento excessivo do seu peso corporal quando não acompanhado por um profissional habilitado e como consequência aumenta a sobrecarga nas articulações, principalmente as dos joelhos, observa-se então a importância de não ganhar peso excessivo durante a gravidez o quão é importante o acompanhamento de um profissional. (BOTELHO, 2011).

A caminhada é previamente recomendada para mulheres com estilo de vida sedentário, mas que expressam desejo de iniciar uma atividade física durante e após a gestação, devendo ser iniciada em um ritmo de leve a moderado de acordo com o condicionamento e resistência da gestante (REINEHR; SIQUEIRA, 2009).

O exercício poderá ser executado com 50 a 70% do VO₂ máx., com durabilidade de 40 minutos e frequência cardíaca de no máximo, 140 batimentos por minuto (bpm) (VERDERI, 2006). Considerando que durante a gestação a frequência cardíaca em repouso aumenta de 10 a 15bpm, a frequência cardíaca durante o exercício em conformidade com a singularidade de cada gestante.

A caminhada poderá ser realizada inicialmente com uma regularidade de três vezes por semana, em locais abertos ou esteira, entretanto é importante evitar os horários excessivamente quentes. A temperatura corporal deve permanecer em média 38,5°C, por essa razão é primordial sempre utilizar roupas leves e/ou adequadas para atividade física e não podemos deixar de citar a importância da hidratação durante todo o tempo de exercício físico. (VERDERI, 2006).

Essa atividade pode ser praticada pela gestante durante toda a gravidez, por possuir fundamentais benefícios e preservação do condicionamento físico e ao decréscimo no ganho de peso no decorrer da gestação, porém lembrando que exercício físico recomendado obrigatoriamente em baixa intensidade no decorrer de toda prática. (ALMEIDA; ALVES, 2009).

4.4.3 Natação

Os exercícios aquáticos são bastante recomendados, estudos indicam que este tipo de exercício não oferece impacto para as articulações, ou seja, é recomendado devido à fluabilidade que o corpo tem na água, apresentando como principal benefício a preservação da articulação do joelho.

Esta atividade apresenta benefícios para o feto por causa do efeito termorregulador que a água oferece sobre o corpo, controlando o aumento da temperatura corporal. A água deve permanecer em uma temperatura de aproximadamente entre 28°C e 30°C e esse exercício é mais relaxante que outras modalidades. (BATISTA et al., 2003).

A natação traz benefícios para a circulação sanguínea e fortalece o sistema muscular, é comprovado que essa apresenta baixo risco para a gestante, por oferecer pouca chance de lesão, portanto é considerado um esporte perfeito para ser praticado pela gestante durante toda a gravidez. Quanto à intensidade e o volume dos exercícios, devem ser prescritos por um profissional capacitado de acordo com as recomendações médicas. (VERDERI, 2006).

Para a realização de qualquer exercício físico é importante que o mesmo seja sob a supervisão de um instrutor de educação física. Na natação essa supervisão é ainda mais importante para as gestantes, por se tratar de um grupo especial como citado pelo autor anterior.

4.4.4 Hidroginástica

Assim como a natação, a hidroginástica também é uma prática aquática e está entre as mais realizadas pelas mulheres grávidas em geral, e a recomendação da mesma tem sido indispensável pelos profissionais da saúde em questão.

Esta modalidade introduz exercícios aeróbios e de alongamentos trabalhando com todos os grupos musculares, além melhorar significativamente a respiração e ainda proporcionar a minguamento da ansiedade e estresse (VERDERI, 2006).

A hidroginástica possibilita inúmeras vantagens para a gestante e/ou para o bebê, como dizem Simões et al. (2008), quantos aos exercícios de alongamentos aquáticos esses ajudam na diminuição na formação de edemas,

muito comuns em gestantes, diminuem a fadiga articular, proporcionam mais conforto muscular e além de melhorar a termorregulação, ainda possibilita ao feto uma estabilidade maior em se tratando de elevação da temperatura.

Esse tipo de exercício pode ser praticado em torno de duas a três vezes por semana, com duração média de 40 minutos ou 01 hora, pelo fato de ele proporcionar o relaxamento e, pode ser realizada em grupo, proporcionando uma divertida e socialização entre as mulheres gestantes entre si, como conseqüência acabam por diminuir os riscos de depressão gestacional. (BOTELHO; MIRANDA, 2012).

4.5 FATORES DE RISCO QUE PODEM INFLUENCIAR DE FORMA NEGATIVA NA GESTAÇÃO DA MULHER

O incentivo a prática de exercícios físicos por gestantes é bastante presente nos dias atuais por equipe multiprofissional da área da saúde, como médicos, enfermeiros, fisioterapeutas e educadores físicos. No entanto, trata-se de um grupo muito especial e existem algumas contra indicações a respeito da prática de exercício físico regular durante o período gravídico como veremos a seguir. Essas contra indicações são subdivididas em contra indicações absolutas e relativas. (BOTELHO, 2011).

Contra indicações absolutas: É estritamente proibida a prática de exercício físico pela gestante quando a mesma possuir:

- Doenças miocárdicas, hipertensão doenças reumáticas, embolia pulmonar, macrossomia, tromboflebite e suspeita de estresse fetal. (REINEHR; SIQUEIRA, 2009).

Durante a gestação, as alterações no sistema cardiovascular pode trazer complicações para a gestante quando a mesma possui problemas miocárdicos. Nos últimos tempos houve um acréscimo na incidência de doenças cardiovasculares em mulheres e o exercício físico provoca um aumento no fluxo sanguíneo e da pressão arterial (PA) por isso a prática de exercícios físicos por mulheres com essas patologias não são recomendadas (SIMÕES et al., 2008). O exercício físico regular e controlado proporciona tratamento da hipertensão arterial, pois ele facilita adequações independentes e hemodinâmicas, assim sendo, o exercício físico afeta positivamente o

sistema cardiovascular, melhorando e até mesmo tratando diferentes patologias, como a hipertensão arterial. Embora haja benefícios na prática do exercício físico para o controle da hipertensão, são grandes os riscos durante a gestação, e acaba inviabilizam a prática do mesmo. (LATERZA, 2007).

- A macrossomia fetal, um excesso no crescimento intrauterino, ocorre principalmente em gestantes que desenvolveram diabetes. O exercício ocasiona hipoglicemia na gestante e, todavia, gestantes portadoras do diabéticas, e não fazem o controle da doença, não devem praticar exercícios físicos constantes, já que manifestam um maior risco de complicações durante a gestação, salientando que na gravidez macrossômica a porcentagem de parto por cesariana é muito alta. (REINEHR; SIQUEIRA, 2009).

- As doenças reumáticas são definidas como inflamações dos tecidos conjuntivos, o qual atingem as estruturas articulares e cartilaginosas. Essas patologias desencadeiam uma implicações nas funções do cotidiano, sendo as mais comuns a artrite, artrose, tendinite, bursite, sinovite e lombalgia. (ABREU, [2011]).

Recomendam-se as mulheres que possua alguma dessas patologias a não realizarem exercícios físicos, para evitar quaisquer complicações advindas dessas atividades durante a gravidez.

Contra indicações relativas: A execução de exercício físico por gestantes é vedada conforme o grau das seguintes patologias:

- Anemia, doença cardíaca conhecida, doença da tireóide e diabetes melitus. (SIMÕES et al., 2008).

A anemia é definida com a redução no aporte de O² através do sangue, que acontece por causa do inferior número de eritrócitos e a redução na absorção dos macronutrientes. Na gestação a anemia aumenta a probabilidade de adquirir essa doença, devido à absorção dos nutrientes pelo bebê. Devido a anemia a grávida reduz a resistência a infecções e consequentemente aumenta as taxas de hemorragias pré e pós-parto e e elevando assim o risco de mortalidade materna. (MONTENEGRO, 2014).

Conforme autor previamente citado é inconveniente a execução de exercícios físicos por grávidas com anemias de acordo com o nível da patologia, podendo ocasionar diminuição no peso do bebê ao nascer. Diante

deste fator, a gestante deve controlar essa doença antes de iniciar a prática de exercícios físicos supervisionado.

O diabetes melitus é uma doença que, segundo o Ministério da Saúde ocorre em razão dos efeitos inapropriados da insulina, resultando hiperglicemia e afecções metabólicas dos nutrientes. A prática de atividade física por gestantes deve ser planejada de acordo com o nível de glicemia, para não acarretar problemas para a mulher e/ou bebê. Por agora, as informações são insuficientes para fornecer estudos específicos sobre o tipo e continuidade da atividade física para as gestantes com Diabetes Mellitus Gestacional. (SEELY, 2014).

As doenças, como o hipotireoidismo e o hipertireoidismo provocam distúrbios hormonais nas glândulas da tireóide e alterações metabólicas, podendo causar problemas á saúde materna e fetal como eclampsia, má formação do feto, aumento na ocorrência de partos prematuros e recém-nascido pig ou seja, pequeno para a idade Sobre tudo, a gestante terá que interromper o programa de exercício, por decorrência das doenças tireoidianas que alteram o perfil lipídico, e por conseqüência provocam horríveis dores musculares e nas articulações, além de fraqueza muscular. (ALMEIDA et al., 2005).

Outra patologia que vem se desenvolvendo em gestantes é a trombose, ou seja, a formação de coágulos no interior dos vasos, causando edemas e cianose nos membros inferiores acarretado pela falta de movimentação para a ativação da circulação sanguínea. Podendo ainda ocasionar outra patologia ainda mais grave, a embolia pulmonar, que por sua vez pode levar a gestante ao estado de óbito. O exercício físico, por sua vez previne esses tipos de patologias, mas durante a gravidez não é recomendada essa prática de exercícios para pacientes com doenças desta natureza. (RODRIGUES et al., 2008).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pretensão desse artigo foi esclarecer o que pode ser apropriado ou não para a prescrição e supervisão de atividade física pra gestante, mostrando ao profissional de educação física o que pode ser benéfico ou não para que possam trabalhar com segurança, e de forma adequada sem comprometer com a vida da mãe e do feto, e assim poder ter um parto normal sem complicações.

O conhecimento sobre a prática de atividade física no período gestacional, é importante uma vez que a gravidez precoce tem aumentado, nos últimos anos, pois os riscos de complicações de parto prolongados, prematuridade, baixo peso são maiores, e requer maior atenção.

Com tudo podemos verificar que os exercícios nos meios líquidos possuem vantagens por serem realizados em solo, pois contribui para a mulher gestante a controlar melhor seu sobrepeso e evita impacto para não prejudicar as articulações que são tão afetadas nesse período, sendo benéficas para promover relaxamento físico e mental, aumentando o equilíbrio corporal, fortalece os músculos e ajuda nas articulações.

Intensidades leves a moderadas são mais indicadas para trabalhar com gestantes no segundo período gestacional e no terceiro havendo uma diminuição na sobre carga utilizada para realizar os exercícios Físicos, pois estará próximo ao parto.

Tanto o exercício aeróbico como de força são importante durante a gravidez para a mulher e o feto como foi descrito anteriormente. Com esses benefícios a prática de exercícios físicos é necessário para mulheres grávidas quando não houver contra indicações. A partir do estudo em analisar as prescrições e recomendações de exercícios físicos para gestantes, foi concluído que os exercícios físicos são benéficos para gestantes, de forma adequada por um profissional trazendo assim bem-estar de vida saudável para a gestante e o feto.

Em toda a faixa etária as atividades físicas são reconhecidas como benéfica, a mulher em idade fértil deve ser encorajada a manter uma vida ativa, ao engravidar, deve permanecer ativa, já que não existe qualquer evidência que o exercício físico possa prejudicar a saúde da mãe ou do feto, pois as mulheres que se exercitam têm uma qualidade de vida maior.

REFERÊNCIAS

ABREU, Cátia Lia Martins de Azevedo. **Doenças Inflamatórias Articulares e Gravidez: Problemas de Orientação Terapêutica**. Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra. Coimbra- MG. [2011]. Disponível em: <https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/30437/1/Doen%C3%A7as%20inflat%C3%B3rias%20articulares%20e%20gravidez%20%3A%20problemas%20de%20orienta%C3%A7%C3%A3o%20terap%C3%AAutica.pdf>. Acesso em: 21 de Abril 2018.

ALMEIDA, C. A. et al. **Hipertireoidismo por doença de Graves durante a gestação**. Revista Brasileira Ginecologia e Obstetrícia. v. 27, n. 5, p. 263-267, 2005. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/262741748_Hyperthyroidism_due_to_Graves'_disease_during_pregnancy. Acesso em: 05 de Março de 2018.

ALMEIDA, Nádia F. A. e ALVES, Marcus V. P. **Exercícios Físicos para estantes**. Revista Digital, Buenos Aires, ano 14, n.131, abril de 2009. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd131/exercicios-fisicos-para-gestantes.htm>. Acesso em: 02 de Março de 2018.

BARROS, Sônia Maria de Oliveira de. **Enfermagem no ciclo gravídico puerperal**. Manole- São Paulo. 2006. 1ªed. Disponível em: <https://issuu.com/guanabarakoogan/docs/barros-amstrasdepaginasr>. Acesso em: 04 de Abril 2018.

BOTELHO, Paulo Ricardo; MIRANDA, Eduardo Fernandes de. **Principais recomendações sobre a prática de exercícios físicos durante a gestação**. Revista cereus nº.6, Rio de Janeiro. Junho de 2011. Disponível em: <http://ojs.unirg.edu.br/index.php/1/article/viewFile/96/80>. Acesso em: 11 de Abril de 2018.

CARVALHAES, Maria Antonieta de Barros Leite; MARTINIANO, Ana Carolina de Almeida; MALTA, Maíra Barreto; TAKITO, Monica Yuri; BENÍCIO, Maria Helena D'Aquino. **Atividade Física em Gestantes Assistidas na Atenção Primária à Saúde**. 2013. Disponível em:

<https://repositorio.unesp.br/handle/11449/109828?locale-attribute=es>. Acesso em: 13 de Março de 2018.

CASTRO D.M.S. et al., **EXERCÍCIO FÍSICO E GRAVIDEZ: PRESCRIÇÃO, BENEFÍCIOS E CONTRAINDICAÇÕES**. Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Brasil. 2009. Disponível em: <https://www.publicacoesacademicas.uniceub.br/cienciasaude/article/view/737/858>. Acesso em: 14 de Março de 2018.

GIACOPINI S. M., OLIVEIRA D. V., ARAÚJO A. P. S.; **Benefícios e Recomendações da Prática de Exercícios Físicos na Gestação**, 2015. Disponível em: <http://revista.famma.br/unifamma/index.php/bios/article/view/187>. Acesso em: 05 de Março de 2018.

LATERZA, M. C. RONDON; M. U. P. B. NEGRÃO, C. E. **Efeito anti-hipertensivo do exercício**. Revista Brasileira de Hipertensão, v. 14, n. 2, p. 104-111, 2007. Disponível em: <http://departamentos.cardiol.br/dha/revista/14-2/10-efeito.pdf>. acesso em: 04 de Março de 2018.

MONTENEGRO, Carlos Antonio B.; SANTOS, Flávia C. dos; REZENDE-FILHO, Jorge de. **Anemia e Gravidez**. Departamento de Ginecologia e Obstetrícia. Maternidade-scola. Universidade Federal do Rio de Janeiro. Vol. 14 n°2 RJ, Brasil. 2014. Disponível em: http://revista.hupe.uerj.br/detalhe_artigo.asp?id=551. Acesso em: 05 de Março de 2018.

NASCIMENTO, Simony Lira do; GODOY, Ana Carolina; SURITA, Fernanda Garanhani; PINTO e SILVA, João Luiz. **Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura**. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia. Campinas- SP. 2014. Disponível em: www.scielo.br/pdf/rbgo/2014nahead/0100-7203-rbgo-0100-720320140005030.pdf. Acesso em: 17 de Abril de 2018.

PIGATTO, Camila; SANTOS, Caroline Mombaqué dos; SANTOS, Wendel Mombaqué dos; NEME, Walter Santos; PORTELA, Luiz Ozório Cruz; MORAES, Edson Nunes de; GALLARRETA, Francisco Maximiliano Pancich. **Efeito do exercício físico sobre os parâmetros hemodinâmicos fetais.** Santa Maria- RS. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgo/v36n5/0100-7203-rbgo-36-05-00216.pdf>. Acesso em: 21 de Abril de 2018.

PORTELLA, Elisa Gouvea; BGEGINSKI, Roberta; KRUEL, Luiz Fernando Martins. **Treinamento Aeróbico e de Força no Tratamento do Diabetes Gestacional: uma revisão sistêmica.** Revista Brasileira de Educação Física e saúde. Pelotas- RS. 2014. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/265906292_Treinamento_aerobico_e_de_forca_no_tratamento_do_diabetes_gestacional_uma_revisao_sistematica_Influence_of_aerobic_and_strength_training_in_the_gestational_diabetes_treatment_a_systematic_review. Acesso em: 28 de Abril de 2018.

REINEHR, Jacqueline G.; SIQUEIRA, Patrícia C.M. **Atividades e exercícios físicos para gestantes.** Revista Digital, Buenos Aires, n.128, Janeiro de 2009. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd128/atividades-e-exercicios-fisicos-para-gestantes.htm>. Acesso em: 14 de Abril de 2018.

REZENDE, Jorge de. **Obstetrícia Fundamental.** Rio de Janeiro. Guanabara e koogan, 2005. 12ªed. Disponível em: <https://issuu.com/guanabarakoogan/docs/rezende-of-issuu/3>. Acesso em: 21 de Abril de 2018.

RODRIGUES, V. D. et al. **Prática de exercício físico na gestação.** Revista Digital, Buenos Aires, ano 13, n.126, novembro de 2008. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd126/pratica-de-exercicio-fisico-na-gestacao.htm>. Acesso em: 18 de Abril de 2018.

ROSA, Alcindo José; REIS, Alberto O. Advincula; FERREIRA, Marisa Rocha. **Gravidez Precoce, Gravidez Não-Planejada ou Gravidez Não-desejada: Eis**

a **Questão.** São Paulo- SP. [20..]. Disponível em: http://www2.assis.unesp.br/encontrosdepsicologia/ANAIS_DO_XIX_ENCONTR/O/111_ALCINDO_JOSE_ROSA.pdf. Acesso em: 05/05/2018.

SANTOS, Andreza Moreira; SILVA, Erika Flauzino. **Atividade Física como Tratamento da Hipertensão Arterial na Gestação: uma Revisão de Literatura.** Pindamonhangaba-SP: FAPI – Faculdade de Pindamonhangaba, 2009. Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.funvicpinda.org.br:8080/jspui/bitstream/123456789/60/1/SantosSilva.pdf>. Acesso em: 31 de Março de 2108.

SANTOS, PC. **Padrões de atividade física ao longo da gravidez sua influência na lombalgia e nos *outcomes* do recém-nascido.** Dissertação de Doutorado em Atividade Física e Saúde apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. 2012. Disponível em: https://sigarra.up.pt/fcnaup/pt/pub_geral.pub_view?pi_pub_base_id=22750. Acesso em: 24 de Março de 2018.

SEELY, Ellen W. ZERA CA. **Gestational Diabetes Mellitus.** ACP Medicine. Departamento de Obstetrícia, Ginecologia e Biologia Reprodutiva, Brigham e Hospital da Mulher, Escola de Medicina de Harvard, Boston, MA. 2011. Disponível em: <http://researchfaculty.brighamandwomens.org/BRIPProfile.aspx?id=2336>. Acesso em: 10 de Março de 2018.

SILVA, Rodrigo Sinnott et al. **Atividade física e qualidade de vida.** Ciênc. saúde coletiva [online]. 2010, vol.15, n.1, pp.115-120. ISSN 1413-8123. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232010000100017>. Acesso em: 31 de Março de 2018.

SIVEIRA, Carla Sofia Pascoal; FERREIRA, Manuela Maria da Conceição. **Auto-Conceito da Grávida – Fatores Associados.** Coimbra -Portugal. 2011. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/266585840_Auto-Conceito_da_Gravida_-_Fatores_Associados. Acesso em: 10 de Abril de 2018.

SIMÕES, Grazielle; PERES, Livia; LIBERATTI, Shirley; VIEBIG, Renata Furlan. **Qualidade de vida na gestação: a importância da prática de atividade física aliada à nutrição saudável.** Revista Digital, Buenos Aires, n.124, setembro de 2008. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd124/qualidade-de-vida-na-gestacao-a-importancia-da-pratica-de-atividade-fisica.htm>. Acesso em: 31 de Março de 2018.

SURITA, F.G. et al. **EXERCÍCIO FÍSICO E GESTAÇÃO.** Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP – Campinas (SP), Brasil. 2014. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rbgo/v36n12/0100-7203-rbgo-36-12-0531.pdf>. Acesso em: 10 de Março de 2018.

VERDERI, Érica. **Gestante: Elaboração de programa de exercícios.** REVISTA CEREUS Av. Pará, quadra 20, lote 01 nº 2432. São Paulo. 2006. Disponível em: <http://www.institutophorte.com.br/gestante-elaboracao-de-programa-de-exercicios-erica-verderi-pr-660-401125.htm>. Acesso em: 24 de Março de 2018.