

OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE A GESTAÇÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Glauce Brito Xavier¹
Juliana Almeida de Moraes²
Edson Farret da Costa Júnior³

RESUMO: É cada vez mais crescente o número de mulheres grávidas que buscam na atividade física uma forma de auxiliar o processo de gestação como meio de manutenção e melhora do bem-estar físico e mental, através de exercícios aeróbicos que visam uma melhora na capacidade cardiorrespiratória, e também com exercícios resistidos (musculação) do qual contribuem para o fortalecimento muscular de regiões importantes para a manutenção da postura e até ajudar na hora do parto. A orientação para a realização de atividade física durante a gestação é estimulada e indicada pelo Colégio Americano de Obstetrícia e Ginecologia, que recomenda a prática de 30 minutos de exercícios diários, de intensidade leve a moderada, para gestantes sem complicações clínicas ou obstétricas. O objetivo desse estudo é identificar os benefícios, as restrições e as recomendações necessárias para prática e prescrição de exercícios para gestantes durante esse período. Foi feita através de revisão de literatura com base em estudos que datam de 2005 a 2013 que analisaram gestantes que praticavam atividade física durante a gestação e através dos resultados obtidos pode se estabelecer uma lista de benefícios que atividade física na gestação pode trazer a grávida. Conclusão: Algumas recomendações são necessárias para a segurança da gestante e feto seja preservado, e nesse estudo ficou evidente que a prática regular de atividade física durante a gravidez ajuda a manutenção do controle do peso corpóreo da futura mamãe, e também promove benefícios a seu corpo e mente, além de auxiliar e facilitar a gestante na hora do parto.

Palavra-Chave: Atividade Física; Gestação; Exercício; Recomendações.

1. INTRODUÇÃO

A atividade física voltada para grupos especiais vem crescendo cada vez mais em termos de expansão e especialização de profissionais para atender esse público e ofertar de fato uma atividade que proporcione benefícios a saúde do indivíduo praticante e que lhe de segurança não

¹ Discente do Curso de Bacharel em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira/SG Licenciada em Educação Física pela Universidade Salgado de Oliveira.

² Discente do Curso de Bacharel em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira/SG Licenciada em Educação Física pela Universidade Salgado de Oliveira.

³ Docente do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira/SG

oferendo risco durante sua execução. Dentro desse público atípico temos as gestantes, que segundo Hanlon (1999) a prática de atividade física traz consigo grandes benefícios para mulheres nessa fase, se praticada de forma adequada. Com o exercício físico, a mulher pode aumentar a sua resistência, fortalecer e tonificar os músculos da pelve, do abdômen e os lombodorsais, fatores estes que irão ajudá-la no trabalho de parto.

A orientação para a realização de atividade física durante a gestação é estimulada e indicada pelo Colégio Americano de Obstetrícia e Ginecologia (ACOG) desde a década de 1990, porém somente em 2002 a prática de atividade física na gestação foi reconhecida como uma atividade segura, indicada para todas as gestantes saudáveis. A ACOG elaborou então um *Guideline* estabelecendo as contraindicações absolutas e relativas para a prática de exercícios por gestantes e algumas recomendações a respeito de sua prática. No entanto, a indicação da intensidade, duração e frequência e das modalidades de exercícios a serem praticados devem ser estabelecidas e definidas de acordo com as particularidades de cada mulher.

Os exercícios para gestante deveriam incluir a combinação de atividades aeróbias envolvendo grandes grupamentos musculares e atividades que desenvolvessem força de determinados músculos. Normalmente, acredita-se que uma musculatura abdominal forte possa ajudar no processo de expulsão da criança. A força muscular dos membros superiores é também muito importante para carregar o bebê, que aumenta, cada vez mais, o seu peso (BARROS, 1999).

Para Hanlon (1999), a modificação postural é um mecanismo compensatório, que tende a minimizar os efeitos ligados ao aumento de massa e distribuição corporal na gestante. Também constatamos que há um grande número de queixas em relação aos membros inferiores, que por se encontrarem enfraquecidos acabam trazendo um grande desconforto as gestantes.

Matsudo e Matsudo (2000) também levam em consideração os benefícios psicológicos e sociais que antes não recebiam destaque, mas que são de suma importância para o desenvolvimento da gestação, como por exemplo, a melhora da autoestima da gestante,

melhora da sensação de bem estar, diminuição da ansiedade e do stress, diminuição da sensação de isolamento social bem como a diminuição do risco de depressão e assim sabendo das mudanças fisiológicas e emocionais que a prática de exercícios físicos proporciona a mulher gestante, vê-se a importância de realizar este estudo com o objetivo de abordar os possíveis benefícios e contra indicações que a prática da atividade física pode propiciar a gestante durante o processo de formação do bebê e levar a uma compreensão de como é importante atentar-se sobre as preocupações com a elaboração de programas de exercícios que visam proporcionar bem estar físico, emocional e conseqüentemente a segurança na realização do mesmo.

2. METODOLOGIA

Este estudo, de abordagem qualitativa, foi feito através de revisão bibliográfica pois adotou como o procedimento racional e sistemático que tem como objetivo proporcionar respostas aos problemas que são propostos (Gil, 2008).

Os estudos selecionados nessa pesquisa datam entre os anos de 2005 e 2013, onde abordam a prática de atividade física relacionada ao período de gestação e seus benefícios e contraindicações, enfatizando os procedimentos e métodos que devem ser adotados durante a execução dos exercícios.

Para uma melhor e mais fidedigna compreensão do tema, investigou nos Bancos de dados SCIELO e LILACS. Inicialmente, para seleção dos artigos, utilizamos os descritores: atividade física e gravidez. Num primeiro momento foram achados 164 artigos, mas após leitura e análise destes artigos somente 06 artigos (03 da revista Saúde Pública, 01 da revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, 01 da revista Brasileira de Epidemiologia e 01 da revista Einstein) tratavam diretamente sobre a temática estudada. Todos os estudos selecionados estão *on-line* e de língua portuguesa.

A seleção dos artigos utilizados foi feita dos dias 25 de fevereiro até o dia 20 de abril de 2017 e após leitura crítica e analítica dos artigos tivemos como resultados as seguintes categorias: atividade física para gestantes, atividade física relacionada ao parto, os benefícios da atividade

física para gestantes, recomendações para execução de exercícios por gestantes e prescrição de exercícios para gestantes.

3. JUSTIFICATIVA

É cada vez mais crescente o número de mulheres grávidas que buscam na atividade física uma forma de auxiliar o processo de gestação como meio de manutenção e melhora do bem-estar físico e mental, através de exercícios aeróbios que visam uma melhora na capacidade cardiorrespiratória, e também com exercícios de treinamento de força (musculação) do qual contribuem para o fortalecimento muscular de regiões importantes que irão ajudar na hora do parto e prevenir possíveis alterações no corpo que a gestantes sofre ao longo da gravidez. (CARVALHAES M.A.B.L.et al 2013; MONTENEGRO L. P 2014; SILVEIRA L.C. e SEGRE C.A. 2012)

Algumas dessas alterações vão ocorrendo naturalmente ao longo da gestação, a primeira a se destacar é a mudança a nível hormonal. Dois hormônios passam a apresentar taxas bem elevadas, a progesterona e a relaxina. Tais hormônios promovem uma queda da capacidade de tensão ligamentar, resultando em uma frouxidão ligamentar e conseqüentemente em instabilidade articular, normalmente observada nas articulações que mais suportam o peso corporal, como a coluna, os joelhos, os tornozelos e os pés. Deixando a gestante mais vulnerável a possíveis lesões. Por isso é de extrema importância que a mulher grávida em condições médicas favoráveis a prática de atividade física execute exercícios a fim de fortalecer essas musculaturas que envolvem as articulações que mais são afetadas em decorrer das mudanças corpóreas (PFRIMER e TEIXEIRA, 2008).

E outro fator importante para esse aumento de grávidas praticando atividade física é uma forma de prevenir a obesidade durante a gravidez, manter o peso corpóreo e evitar doenças que podem acometer a grávida nesse período, como por exemplo à prevenção do Diabetes na Gravidez e melhor controle glicêmico em todos os trimestres. Recomenda-se que gestantes com diabetes controlada realizem exercícios físicos aeróbicos e de resistência muscular para ajudar

no controle glicêmico. (TAVARES J.S. et al 2009; TAKITO M. Y. et al, 2005)

4. OBJETIVO

Diante do exposto, este estudo pretende investigar os benefícios e as contraindicações da atividade física praticada durante a gestação, traçando a frequência ideal que deve ser praticada, destacando os cuidados que se deve ter com as praticantes e de que forma ela pode contribuir com a saúde da mulher durante o período gestacional.

5. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Apresentamos neste primeiro momento, um quadro que busca expor os principais pontos dos artigos selecionados, que são: os objetivos, o público alvo, a metodologia utilizada e os principais resultados.

Quadro 01: Síntese dos 06 artigos selecionados e categorizados

Autores	Objetivo	Amostra	Metodologia	Principais Resultados
Monica Yuri e colaboradores (2005) <i>Revista Saúde Pública</i> Qualis Capes –B1	Avaliar a relação entre postura e atividade física materna e o peso inadequado ao nascer.	Coorte prospectiva com 152 gestantes de serviço de assistência pré-natal de baixo risco de um hospital especializado, localizado no Município de São Paulo.	Para cada gestante foram realizadas três entrevistas ao longo da gestação, quando foi avaliada a frequência de atividades físicas diárias.	Os resultados indicaram a importância da orientação quanto à postura e a atividade física durante o pré-natal visando à redução do peso inadequado ao nascer.
Jousilene de S. Tavares e colaboradores (2009) <i>Revista Brasileira de Epidemiologia</i>	Avaliar o padrão de atividade física entre gestantes atendidas pela estratégia Saúde da Família (ESF) do município de Campina	Foi acompanhada uma coorte observacional de gestantes (n=118) a partir da 16ª semana gestacional, durante os anos de	A cada quatro semanas eram aferidas as condições clínicas, socioeconômicas e obstétricas, incluindo a aplicação de um	O padrão de atividade física observado foi baixodesde o primeiro trimestre gestacional, oscilando entre o leve e o sedentário, e foi diminuindo com o evoluir da gravidez,

Qualis Capes –B1	Grande/PB.	2005 a 2006	questionário específico sobre atividade física na 16 ^a , 24 ^a e 32 ^a semanas gestacionais.	com 100% das gestantes alcançando o padrão sedentário na 32 ^a semana. Em relação aos grupos de atividades, observou-se um predomínio de atividades domésticas, seguidas pelas atividades de lazer.
Léo de Paiva Montenegro (2014) <i>Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício</i> Qualis Capes –B3	O objetivo desse presente estudo foi revisar os benefícios do treinamento de musculação para as gestantes.	Pesquisa de caráter narrativo, com buscador de dados Google Acadêmico e em livros utilizando os descritores: musculação, gestação, exercício físico e qualidade de vida.	Revisão bibliográfica	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.
Samuel C. Dumith e colaboradores (2012) <i>Revista Saúde Pública</i> Qualis Capes –B1	Analisar fatores associados à prática de atividade física durante a gestação e sua relação com indicadores de saúde materno-infantil.	Todos os nascimentos ocorridos em maternidades no município de Rio Grande, RS, durante o ano de 2007 (N = 2.557).	As informações foram obtidas por entrevista, por meio de um questionário pré-codificado aplicado às mães. Os desfechos de saúde materno infantil analisados foram: hospitalização durante a gravidez, parto por cesárea, prematuridade (idade gestacional menor de 37 semanas), baixo peso ao nascer (< 2.500 g) e morte fetal.	Relataram ter praticado atividade física durante a gestação 32,8% das mães. Mulheres que praticaram atividade física durante a gestação mostraram menor probabilidade de realização de cesariana e de terem filho natimorto. Não houve associação entre atividade física e parto prematuro, hospitalização e baixo peso ao nascer.
Maria Antonieta de B. L. Carvalhães e	Analisar o padrão de atividade física de gestantes de	Estudo transversal com 256 gestantes adultas no	As atividades físicas foram investigadas por	A maior parte das gestantes era insuficientemente

<p>colaboradores (2013)</p> <p>Revista Saúde Pública</p> <p>Qualis Capes –B1</p>	<p>baixo risco e os fatores associados.</p>	<p>segundo trimestre gestacional, sorteadas dentre as assistidas pelas unidades de atenção primária à saúde do município de Botucatu, SP, em 2010.</p>	<p>meio do “pregnancy physicalactivity questionnaire”, verificando-se tempo e intensidade de atividades ocupacionais, de deslocamento, domésticas e de lazer, expressos em equivalentes metabólicos dia.</p>	<p>ativa (77,7%), 12,5% moderadamente ativa e 9,8% vigorosamente ativa. Os maiores gastos diários de energia foram com atividades domésticas, seguidas pelas atividades de locomoção; 10,2% atingiram a recomendação de 150 minutos semanais de atividades físicas de lazer.</p>
<p>Lílian Cristina da Silveira e colaboradores (2012)</p> <p>Revista Einstein:</p> <p>Qualis Capes –B2</p>	<p>Verificar se o exercício físico de média intensidade, realizado durante a gestação, pode influenciar na via de parto, e observar a adesão ao exercício entre primigestas com diferentes níveis de escolaridade.</p>	<p>Estudo prospectivo envolvendo 66 gestantes Primíparas (Mães de primeira viagem).</p>	<p>As gestantes foram divididas em dois grupos, um Grupo Exercício, que praticou atividade física regular durante a gravidez, e o Grupo Controle, que não praticou atividade física regular durante o mesmo período. O nível de significância adotado neste trabalho foi de 5% (p=0,05).</p>	<p>O grupo que praticou exercício regular teve maior número de partos vaginais, com diferença estatística significativa avaliada pelo teste do χ^2 (p=0,031). As gestantes com melhor nível de escolaridade apresentaram maior adesão ao programa de exercícios, com diferença estatisticamente significativa (p=0,01736).</p>

5.1 ATIVIDADE FÍSICA PARA GESTANTES

O American College of Sports Medicine recomenda a prática de atividade física como terapia para os fatores de risco associados à obesidade, que é um fator comum entre mulheres com menor índice de escolaridade e pertencentes a localidades mais pobres. Mulheres com mais escolaridade praticam mais atividades físicas por serem mais conscientes da importância que ela propicia a saúde além de terem mais acesso a informações e atendimento especializado do

que mulheres de renda mais baixa que por não ter acesso e/ou informações acabam sendo sedentárias e entrando num quadro de obesidade que acaba sendo um fator negativo durante a gestação da mesma, pois as políticas públicas de prevenção à obesidade e estímulo de prática de atividade física por gestantes ainda é mínima ou até nenhuma. (DUMITH S.C. et al, 2011; CARVALHAES M.A.B.L. et al,2013; TAVARES J.S. et al,2009; TAKITO et al, 2005)

Segundo a ACOG as grávidas saudáveis devem ser encorajadas a realizar exercícios de intensidade leve a moderada, 3 a 5 vezes por semana, durante 30 minutos ou mais. Quanto ao tipo de atividade, todas podem ser consideradas: aeróbicas, de força, alongamento, relaxamento ou dança. Das atividades aeróbicas, a caminhada é mundialmente a mais realizada, seguida das atividades aquáticas, que também se associam à melhora do edema. Entre as atividades de força, o Pilates e a musculação são os mais realizados, e para atividades de relaxamento, o alongamento e a Yoga estão entre os mais procurados pelas gestantes.

Sobre os exercícios que a grávida pode executar, Matsudo e Matsudo (2000, p.08) recomendam que a escolha de um programa de exercícios dependerá das preferências da mulher e dos recursos disponíveis, porém, para a mulher grávida, existe uma série de atividades físicas convenientes e benéficas, as quais podem ser classificadas em:

- **Atividades de baixo risco:** Esse tipo de atividade pode se recomendar para a mulher grávida, previamente sedentária, que deseja iniciar algum tipo de atividade física durante a gravidez, sendo as atividades mais indicadas o caminhar, a natação, a hidroginástica, pedalar na bicicleta ergométrica, a corrida (para as mulheres já habituadas), alongamentos, ioga e o tai chi chuan.
- **Atividades de médio risco:** Neste grupo estão incluídas as atividades como a ginástica aeróbica, a musculação, os esportes de raquete, esqui ou patinar. Um programa de ginástica aeróbica de baixo impacto pode ser realizado com as devidas precauções evitando exercícios de muita extensão e atividades em posição dorsal. Nos esportes de raquete a intensidade deve diminuir a medida que o tempo de gestação aumenta. O esqui ou patinar não deve é recomendado para iniciantes;

- **Atividades desfavoráveis:** São consideradas desfavoráveis por apresentarem grandes possibilidades de trauma devido ao grande esforço e movimentação brusca que essas atividades exigem. Esportes como: voleibol, basquetebol, esqui aquático, hipismo, mergulho e ginástica de alto impacto devem ser evitados durante toda gestação.

5.2 Os benefícios da atividade física para gestantes

Um dos principais aspectos ressaltados pelo estudo de Silveira e Segre (2012) foi a incidência da realização de parto normal por gestantes que tinham uma rotina de prática de exercícios físicos, enquanto as gestantes que não mantinham essa rotina tinham um maior índice de parto cesárea.

No treinamento de gestantes o critério principal a ser considerado é a segurança da mesma junto ao seu filho, a grávida pode e deve praticar treinamentos resistidos (musculação) e treinos aeróbicos, pois cada um deles irá contribuir de maneira específica e significativa para o bem estar e saúde da praticante atuando no fortalecimento da musculatura alongamento, resistência, sistema cardiorrespiratório e outros aspectos psicossociais muito importantes para prevenir patologias como, por exemplo, depressão pós-parto. (LEITÃO et al, 2000 apud MONTENEGRO L. P, 2014)

Nas prescrições iniciais de exercício aeróbio deveriam ser incluídas, no mínimo, três sessões semanais, com dias intercalados de exercício, cada uma com duração de 30 a 45 minutos. A intensidade de exercícios empregada deve manter uma média estável da frequência cardíaca não excedendo 140 batimentos por minutos. A frequência mínima e de três vezes na semana e programados em diferentes atividades, duração e intensidade (LIMA e OLIVEIRA, 2005 apud MONTENEGRO L. P, 2014)

Quadro 02: Síntese dos benefícios da prática de exercícios por gestantes. (LEITÃO ET AL (2000); MARTIN E AINHAGNE (2009); AZEVEDO ET AL (2011) apud MONTENEGRO

2014).

O aumento e/ou manutenção da massa muscular e da força
Melhora das capacidades de equilíbrio e agilidade
Praticar exercício físico regularmente ao menos 30 minutos ao dia pode promover a prevenção de diabetes melito gestacional e hipertensão.
Combate às lombalgias, a obesidade, as cardiopatias, a osteoporose, a sarcopenia (perda de massa e força na musculatura esquelética)
Controle do peso da mãe e da criança
Menor duração da fase ativa do parto não cesariano
Melhoras de fatores psicológicos e sociais da gestante
Melhora da postura e flexibilidade
Ajudar na autoimagem e controle da ansiedade
Redução da gordura intra-abdominal
Controle do IMC
Controle do estresse

Apesar dos benefícios da prática de atividades físicas durante a gravidez, existem situações em que sua contraindicação ainda é absoluta, por se relacionar a riscos ou porque ainda não temos evidência de segurança: cardiopatias, incompetência istmo-cervical, gestação múltipla (após a 30ª semana), sangramento vaginal persistente, placenta prévia, trabalho de parto prematuro, ruptura de membranas, hipertensão arterial não controlada e pré-eclâmpsia.

5.3 Recomendações para execução de exercícios por gestantes

Importante ressaltar que o treinamento de grávidas não deve ser superior aos níveis anteriores à gravidez, a intensidade do treino para aquelas gestantes que estão continuando sua atividade física não deve ir além do nível desenvolvido no início da gravidez e para gestantes sedentárias, somente iniciar um programa de atividades com avaliação e liberação médica. Para as gestantes saudáveis que já vivenciavam a atividade física, pode continuar a fazer suas

atividades, porém tomando as devidas adequações no planejamento de treino, e sempre sob a supervisão de um professor de educação física. Exercícios que promovam desequilíbrios, paradas bruscas com mudança de direção, riscos de quedas ou traumas devem ser evitados, bem como posições de maiores compressões abdominais, como posições supinadas, pois a posição supina deve ser evitada, pois pode estar relacionada com a síndrome da hipotensão supina ou supino hipotensiva, onde o útero comprime a veia cava reduzindo o retorno venoso essa é uma medida preventiva quanto a uma possível obstrução venosa. Assim como evitar a realização da manobra de valsava durante o exercício. (MONTENEGRO L. P, 2014; DUMITH S. C. et al, 2011)

Segundo Barros (1999) apud Montenegro (2014), também é importante que a gestante não faça atividades físicas em locais demasiadamente quentes ou debaixo de sol forte, evitando assim uma elevação exagerada da temperatura corpórea que pode até levar a uma hipertermia fetal, e associado a manutenção dessa temperatura respeitar que no treino de frequência cardíaca (aeróbico) a gestante deve evitar ultrapassar os 140 Bpm. Outro fator importante é a hidratação que a gestante deve ter cuidado extra durante a prática de exercício, mantendo-a adequada antes, durante e após a prática de exercícios.

Lembrando que ao menor sinal de risco durante o exercício, este deve ser imediatamente interrompido. Os principais sinais de que a atividade física deve cessar são: perda de líquido amniótico, dor no peito, sangramento vaginal, enxaqueca, dispneia, edema, dor nas costas, náuseas, dor abdominal, contrações uterinas, fraquezas musculares e tontura, redução dos movimentos do feto.

5.4 Prescrição de exercícios para gestantes

Segundo o ACOG a prescrição de treinamento para gestantes deve manter as recomendações similares a prescrição para população de adultos saudáveis, devendo apenas acrescentar uma atenção maior aos sintomas, aos desconfortos e as capacidades da mulher durante a gravidez avaliando de forma individual sua capacidade de respostas ao planejamento

do treino em cada fase da gestação.

Como seleção de exercícios deve-se escolher os que trabalhem grandes grupos musculares, com baixo impacto e evitar exercícios que necessitem de equilíbrio e exercícios de membros superiores que ultrapassem 90°, pois irão ajudar no aumento da lordose lombar gerando uma possível hiperlordose e conseqüentemente uma lombalgia para a grávida. Vale ressaltar que a grávida, apresenta nos últimos meses uma grande dificuldade de retorno venoso, perceptível com os inchaços nos pés (LIMA e OLIVEIRA, 2005 apud MONTENEGRO L. P. 2014), por isso o trabalho de fortalecimento de panturrilhas torna-se bem interessante para auxiliar em uma melhor circulação sanguínea, conseqüentemente, em um melhor retorno venoso.

Segue abaixo, um quadro apresentando as principais recomendações de exercícios físicos para as gestantes.

Quadro 03: Recomendações para prescrição de exercícios para gestantes

Prescrever exercícios leves e de forma regular, numa frequência de três e cinco vezes por semana, de acordo com o histórico de atividades físicas da praticante
Realizar um aquecimento orgânico geral de pelo menos 10 minutos, para evitar mudanças bruscas no estado do organismo, como elevação do batimento cardíaco de forma repentina e alterações da pressão arterial
Evitar movimentos de balanço e que contraíam de forma exagerada o abdômen.
Evitar todo e qualquer tipo de impacto sobre as articulações
Não realizar exercícios elevando o quadril e as pernas acima do nível do peito, evitando dessa forma a movimentação brusca do sangue para a cabeça
Controlar constantemente a frequência cardíaca, mantendo a mesma entre 50 % a 70% da máxima, para segurança da gestante e do bebê, evitando assim a falta de oxigênio para

o feto
Movimentos de deitar e levantar do chão devem ser feitos de forma suave, evitando assim a hipotensão (queda brusca da pressão arterial)
Mulheres sedentárias deverão iniciar um programa com menor intensidade do que mulheres acostumadas a realizar exercícios físicos
Qualquer sintoma anormal (dores e desconfortos), parar imediatamente a atividade e comunicar o obstetra
Evitar exercícios na posição supinada
Abolir todo e qualquer tipo de exercício que provoque apneia (prender a respiração)
Adequar o consumo de calorias para a gestação e para suportar o ritmo de treinamento sem afetar o bebê, que está em formação. Para isso é aconselhado um auxílio de nutricionista a fim garantir o consumo dos nutrientes essenciais
Evitar que a temperatura corporal da gestante ultrapasse os 38°C
Antes de iniciar um programa de atividade física, consultar o obstetra para que o mesmo informe particularidades sobre a gestação e exercícios contraindicados para o caso específico da gestante
No treinamento resistido (musculação) levar em consideração as seguintes recomendações: 2 a 3 sessões por semana, preferência por exercícios multiarticulares, séries de 1 a 3, repetições submáximas de 12 a 15, trabalhar os grandes grupos musculares (4 a 8 exercícios), intensidade leve a moderada e evitar contrações isométricas

Fonte: (LIMA e OLIVEIRA, 2005 apud MONTENEGRO L. P. 2014)

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Fica evidente a partir dos estudos analisados nesse artigo de que como o fator socioeconômico é importante no padrão de atividade física adotado por gestantes, pois é notável a maior participação de gestantes com maior grau de escolaridade e melhor poder aquisitivo em programas de treinamento antes, durante e após a gravidez o que é totalmente contrário com as

gestantes de regiões mais pobres e com menos escolaridade que por falta de maior intervenção e programas de políticas públicas voltadas a elas, acabam entrando no quadro de obesidade gestacional, pois ganham peso durante a gravidez e já possuem um histórico de sedentarismo.

Percebeu-se também que atividades como a caminhada, natação, hidroginástica pilates e o treinamento resistido são os mais indicados à mulher grávida, pois além de fazer bem ao coração, mantem as flexibilidades do corpo auxiliam no controle de peso e fortalecem a musculatura. Isso não quer dizer que todas devem ser desenvolvidas ao mesmo tempo, ao contrário, tanto o médico que acompanha a gestante, quanto o profissional de educação física deverão indicar a mais apropriada para cada caso. Além disso, ao trabalhar com a mulher grávida, esses profissionais devem proporcionar a elas uma atividade física agradável e segura, que suas individualidades devem ser preservadas e, principalmente, obedecer às regras básicas de bom senso. É preciso ter conhecimento do processo que acontece durante a gestação, sabendo que ele provoca profundas alterações metabólicas e hormonais, o que conseqüentemente acarreta na modificação de respostas às atividades físicas.

Consideramos que a pratica de exercício físico moderado durante a gestação contribui para melhoras positivas na saúde da mãe e do feto, tanto na parte biológica como na psicológica, tomando alguns cuidados para não exceder os limites do corpo, com liberação médica e acompanhamento de um profissional de Educação Física ou Fisioterapeuta qualificado, tomando todos os cuidados necessários. A prática de exercício físico é uma ótima opção para melhorar a qualidade de vida durante a gestação e pós-parto, oportunizando assim a gestante uma gravidez saudável, ativa e com certeza mais feliz.

7. REFERÊNCIAS

BARROS, T. L. *Exercícios, Saúde e Gravidez – in: O Exercício – Preparação Fisiológica, Avaliação Médica, Aspectos Especiais e Preventivos.* – Editora: Atheneu – São Paulo SP, 1999.

CARVALHAES M.A.B.L. et al. *Atividade Física em gestantes assistidas na atenção primária à saúde.* – Revista Saúde Pública – 2013 – Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v47n5/0034-8910-rsp-47-05-0958.pdf>> Acesso em: 15/03/17.

DUMITH, S.C. et al. *Atividade física durante a gestação e associação com indicadores de saúde materno infantil*– Revista Saúde Pública – 2012 – Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v46n2/3380.pdf>> Acesso em: 15/03/17.

GIL, Antônio Carlos. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 6ªEd - São Paulo – Editora: Atlas S.A. -2008.

HANLON, T.W. *Ginástica para Gestante: O Guia Oficial da YMCA para Exercícios pré-natais*. Editora: Manole –São Paulo SP – 1999.

MATSUDO, VICTOR K.R; MATSUDO, SANDRA. M.M. *Atividade física e esportiva na gravidez*. Publicado no livro: A Gravida - Editora: Atheneu – São Paulo, SP - pp. 59 – 81, 2000.

MONTENEGRO L.P. *Musculação: Abordagens para a prescrição e recomendações para gestantes*. - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício – 2014 - Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/676/618>>Acesso em: 12/04/17.

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

SILVEIRA L.C e SEGRE C.A. *Exercício físico durante a gestação e sua influência no tipo de parto*. – Revista Einstein – 2012 - Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/eins/v10n4/pt_v10n4a03.pdf>Acesso em: 15/03/17.

TAKITO M.Y. et al. *Postura materna durante a gestação e sua influência sobre o peso ao nascer*. –Revista Saúde Pública – 2005 - Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v39n3/24784.pdf>>Acesso em: 12/04/17.

TAVARES J.S. et al. *Padrão de atividade física entre gestantes atendidas pela estratégia saúde da família de Campina Grande – PB* – Revista Brasileira de Epidemiologia – 2009 - Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbepid/v12n1/02.pdf>>Acesso em: 12/04/17.