



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

THAYLLA SUELLE ALVES MONTEIRO PORTO

**OS EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NAS GESTANTES: UMA
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

CAMPINA GRANDE/PB

2021

THAYLLA SUELLE ALVES MONTEIRO PORTO

OS EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Trabalho de Trabalho de Conclusão de Curso apresentada ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como exigência parcial para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Sêmio Wendel Martins Melo

CAMPINA GRANDE

2021

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

P853e Porto, Thaylla Suelle Alves Monteiro.

Os efeitos do treinamento resistido nas gestantes [manuscrito] : uma revisão bibliográfica / Thaylla Suelle Alves Monteiro Porto. - 2021.

28 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2021.

"Orientação : Prof. Me. Sêmio Wendel Martins Melo , Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBEF."

1. Treinamento resistido. 2. Atividade física. 3. Gestantes.
4. Exercício físico. I. Título

21. ed. CDD 613.71

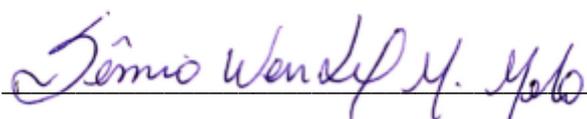
THAYLLA SUELLE ALVES MONTEIRO PORTO

OS EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NAS GESTANTES: UMA REVISÃO
BIBLIOGRÁFICA

Trabalho de Trabalho de Conclusão de Curso
apresentada ao Curso de Bacharelado em
Educação Física da Universidade Estadual da
Paraíba, como exigência parcial para obtenção
do grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em: 18/05/2021.

BANCA EXAMINADORA



Prof. Me. Sêmio Wendel Martins Melo (Orientador)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Ma. Anny Saionara Moura Lima Dantas (Examinadora)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

DEDICÁTORIA

Dedico este trabalho a mim mesma por todo esforço, dedicação em cinco anos de curso e aos meus pais e avôs por me ajudarem e incentivarem para que fosse possível a realização da minha graduação.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por mim dá discernimento e sabedoria para poder realizar com maestria e dedicação o curso.

Agradeço aos professores, mestres e doutorandos que contribuíram para o meu desenvolvimento como estudante, e por cada ensinamento.

Agradeço em especial ao meu orientador Me. Sêmio por me aceitar como orientanda e me ajudar na realização do meu TCC, respondendo minhas dúvidas, e sendo um profissional excepcional.

Agradeço aos meus amados pais Jamaci e Suênia por sempre incentivarem meus estudos, me ajudar, me acolher, e por todos os sacrifícios que foram realizados para que eu pudesse conquistar a tão sonhada graduação.

Agradeço a minha banca Prof.^{as} Anny e Regimênia, por serem exemplos de professoras, que amam o que fazem e transmitem isso aos alunos, por me inspirarem tanto como profissional e mulher, e por terem aceito meu convite e serem minha banca.

Agradeço aos meus avôs Bonaldo e Sônia por serem os melhores avôs do mundo que eu poderia ter e me ajudarem muitas das vezes com os custos de apostilas, de passagens de ônibus, por me ensinarem que tudo merece ser feito com grande esforço e dedicação.

Agradeço a minha tia Beth por sempre fazer meu almoço e me dá as vezes lanche para levar para a universidade.

Agradeço a minha amiga Elizandra por sempre guardar meu lugar no ônibus logo cedo nos dias de projeto, para que eu fosse sentada até a universidade.

Agradeço ao meu noivo, David por incentivar a mim nunca desistir da minha graduação, e dizer para eu sempre estudar e ter foco, cuidado, e por desejar sempre meu crescimento, e comemorar minhas conquistas.

Agradeço ao prof. Damião que me abriu portas para estágio na academia da universidade, confiando no meu potencial, e fazendo com que eu sempre buscasse mais.

Agradeço ao meu trio de quatro, Aryelli, Karolayne e Nadhini, por serem tão amigas, compartilha momentos bons e ruins, fazendo a alegria todos os dias, e serem tão parceiras.

Agradeço a UEPB pela oportunidade de estudar, ganhar conhecimento, conhecer pessoas diferentes, me proporcionar momentos únicos.

Agradeço pôr fim a mim mesma por sempre querer mais, por eu ser sempre tão dedicada, por eu ter tido paciência, e por eu ter tido tanta sabedoria para distinguir o certo e errado.

EPÍGRAFE

“Ser feliz não é ter uma vida perfeita.
Mas usar as lágrimas para irrigar a tolerância.
Usar as perdas para refinar a paciência. Usar as
falhas para escupir a serenidade. Usar a dor para
lapidar o prazer. Usar os obstáculos para abrir as
janelas da inteligência”.

Augusto Cury

RESUMO

A gravidez é o ciclo de aproximadamente nove meses, podendo oscilar de 38 a 42 semanas de gestação nos seres humanos, contado a partir da fecundação e implantação de um óvulo no útero até o nascimento. Estudos recentes mostraram que o exercício durante a gravidez evita o excesso de peso ganho, diabetes gestacional e hipertensão. Os exercícios físicos na gravidez têm benefícios potenciais e, se bem orientados, proporcionam uma melhor qualidade de vida durante a gestação. O objetivo do presente estudo foi apresentar os efeitos que a prática de exercício resistido promove às gestantes. Este trabalho se caracteriza por ser uma revisão bibliográfica. Desenvolveu-se uma pesquisa com 5(cinco) artigos entre os períodos de 2015-2021, onde podemos analisar os efeitos da prática do treinamento resistido. Por fim, podemos analisar que os exercícios resistidos mostrou mais benefícios que malefícios. Entre vários benefícios alguns dele foram: uma melhor recuperação após o parto, melhora na fadiga, uma melhora significativa na autoestima.

Palavras-chave: Treinamento resistido. Atividade física. Gestantes. Exercício físico.

ABSTRACT

Pregnancy is the cycle of approximately nine months, ranging from 38 to 42 weeks of gestation in humans, counted from the fertilization and implantation of an egg in the uterus until birth. Recent studies show that exercise during pregnancy prevents weight gain, gestational diabetes and hypertension. Physical exercises in pregnancy have potential benefits and, if well oriented, provide a better quality of life during pregnancy. The aim of the present study was to present the effects that the practice of resistance exercise has on pregnant women. This work is characterized by being a bibliographic review. A research with 5 (five) articles was developed between the periods of 2015-2021, where we can analyze the effects of the practice of resistance training. Finally, we can analyze that resistance exercises showed more benefits than harm. Among several benefits, some of them were: better recovery after childbirth, improved fatigue, a significant improvement in self-esteem.

Keywords: Resistance training. Physical activity. Pregnant women. Physical exercise.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	9
2	REFERENCIAL TEORICO	11
2.1	Atividade Física e Gestação	11
2.2	Treinamento resistido em gestantes	13
2.3	Os efeitos do treinamento resistido nas gestantes	13
3	METODOLOGIA	15
4	RESULTADOS	17
5	DISCUSSÕES	23
6	CONCLUSÃO	25
	REFERÊNCIAS	26

1. INTRODUÇÃO

A gravidez é o ciclo de aproximadamente nove meses, podendo oscilar de 38 a 42 semanas de gestação nos seres humanos, contado a partir da fecundação e implantação de um óvulo no útero até o nascimento. A gestação normal dura aproximadamente 280 dias, ou nove meses, ou 40 semanas o desenvolvimento total do embrião e fetal, pode ser subdividido em três trimestres. Cada trimestre é formado por 12 a 14 semanas de gestação, período no qual ocorre a estruturação do novo ser, fundamental à sua condição humana (MINISTERIO DA SAÚDE, 2003).

Durante a gestação o corpo da gravidez passa por diversas modificações, onde diversos aparelhos e sistemas sofrem adaptações cardíaca, respiratória, óssea e muscular essas alterações ocorrem em níveis fisiológicos e mecânicos. Ao compreender essas alterações, os profissionais de saúde envolvidos podem intervir proporcionando melhoria, bem-estar e qualidade de vida às gestantes (ALMEIDA et al. 2005).

É inegável que a atividade física tem se tornado comum na sociedade brasileira seja ela um pressuposto para a busca do bem-estar físico e/ou mental (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1995), uma forma de retardamento do declínio físico do envelhecimento (FONSECA E ROCHA, 2012), ou um meio de distração e/ou ocupação do tempo livre. (SILVA E COLS, 2010) Porém, não existe um consenso em relação aos seus reais benefícios, prescrições e contraindicações no período gestacional. (SHIMA, 1990; BATISTA et al., 2003; CAVALCANTE et al., 2005).

Os sistemas locomotor, cardiovascular e respiratório são os que sofrem maior influência durante a prática de atividade física (ANJOS; PASSOS; DANTAS, 2003). Estudos recentes mostraram que o exercício durante a gravidez evita o excesso de peso ganho (PELAEZ, 2011), diabetes gestacional (BARAKAT ET AL., 2013) e hipertensão (GENEST ET AL., 2012). Beneficia não só a mãe, mas também o feto, pois reduz o risco de macrossomia (BARAKAT ET AL., 2013) e diminui o risco de parto prematuro (DA SILVA ET AL., 2017). Todos esses fatores promovem o parto fisiológico (BARAKAT ET AL., 2012).

Segundo o Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas (ACOG) (ARTAL; O'TOOLE, 2003), na década de 1990 foi indicada a prática de exercícios físicos regulares no período gestacional desde que a gestante apresentasse condições apropriadas. Alguns

pesquisadores defendem a segurança da prática do exercício, e denotam sua eficácia na prevenção de desconfortos próprio do período gestacional como lombalgia, câimbra, edema, fadiga, dispneia e outros (MACHADO, 2018).

Em concordância com o que foi dito acima, a autora Coutinho (2006) diz que exercícios que contribuem para o fortalecimento e alongamento da região lombar são particularmente benéficos, uma vez que eles tendem a se encurtar com o enfraquecimento e estiramento da musculatura abdominal, à medida que o feto cresce. Ainda em equivalência ao que foi citado pela autora, exercícios promovem o fortalecimento e alongamento da musculatura dorsal, auxiliando com o suporte dos seios na medida que vão crescendo tendem a puxar os ombros para frente.

Os exercícios físicos na gravidez têm benefícios potenciais e, se bem orientados, proporcionam uma melhor qualidade de vida durante a gestação. Exercícios de intensidade leve à moderada podem promover melhoria na resistência aeróbica, sem aumento no risco de lesões e prevenir complicações na gestação ou implicações relativas ao peso do feto ao nascer. Como consequência, a gestante passa a suportar melhor o aumento do peso e diminui as alterações de postura decorrentes desse período (LIMA, 2005).

Segundo Azevedo et al., 2011 A prática de exercícios físicos pode ser realizada por qualquer gestante desde sedentárias, ativas ou atletas, e até por aquelas que apresentam complicações médicas e obstétricas. São poucas as causas que impedem a prática de exercícios das mulheres durante o período gestacional.

Então nos dias atuais, o tema gravidez e exercícios físicos vem sendo debatidos na mídia, livros, artigos, revistas, universidades, com um tabu que criaram a respeito disso de uma forma grandiosa. As vantagens de conseguir alcançar hábitos saudáveis para melhorar a qualidade de vida, deve ser um tema importantíssimo abordado no pré-natal, um momento próprio para o profissional da saúde fazer o intermédio. Desse modo, o objetivo do presente estudo foi apresentar os efeitos que a prática de exercício resistido promove às gestantes.

2. REFERENCIAL TEORICO

2.1 ATIVIDADE FISICA E GESTAÇÃO

Para (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2004) A atividade física é definida como qualquer movimento corporal voluntário produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético maior do que o gasto em repouso, incluindo diversas atividades, como trabalho, locomoção, afazeres domésticos, atividades recreativas e o exercício.

O exercício físico, por sua vez, é caracterizado como toda atividade física estruturada, planejada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria da saúde e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física, sendo uma subcategoria da atividade física (CHASAN-TABER L, 2004). Nas gestantes ocorrem mais processos de mudança corporal e adaptações fisiológicas, biomecânicas, metabólicas e comportamentais. Compreendida como uma fase que se inicia a partir da fertilização e fixação do óvulo fecundado, seguido da cessação da menstruação, com duração aproximada de 40 semanas, a gravidez promove alterações nos sistemas cardiorrespiratórios, musculoesqueléticos e no metabolismo em geral, que não se restringem apenas aos órgãos. Essas mudanças estão intimamente ligadas a uma “explosão” de hormônios que começam a atuar de forma significativa, tais como a progesterona e o estrogênio, modificando o humor e até a libido. (GIACOPINI E COLS, 2015, SILVA E COLS, 2010).

Antigamente as mulheres grávidas não eram estimuladas a praticar exercícios físicos, tornando-se sedentárias em todo período gestacional, acreditando que o feto poderia ser prejudicado. (GIACOPINI; OLIVEIRA; ARAÚJO, 2016). 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 ainda está longe de estar bem estabelecida e deve ser definida de acordo com as particularidades de cada mulher, afirma PRATICE, ACOG Committee Obstetric, 2002.

A atividade física moderada, na gestação, pode contribuir para menor ganho de peso (KARDEL K, 1998), melhora da capacidade funcional (SANTOS I, 2005) e diminuição da intensidade da dor lombossacra (GARSHASBI A, 2005). Ademais, o exercício dos músculos do assoalho pélvico, na gestação, diminui a incidência de incontinência urinária, durante a gestação e após o parto (MORKVED S, 2003). É preciso enfatizar, porém, que exercícios físicos de alta intensidade devem ser evitados nesse período (AMERICAN, 1994), pois, nesse nível, há risco aumentado de aborto espontâneo (JUHL M, 2008) e parto prematuro (KARDEL K, 1998).

Algumas recomendações são necessárias para a prática de exercício nesse período da vida da mulher. Primeiramente, é importante uma prescrição médica, devendo ela especificar as atividades não recomendadas à gestante e a intensidade ideal para o trabalho. Outro ponto importante, segundo os autores, é que não se deve objetivar o aumento do condicionamento físico, pois com a gestante ocorre exatamente o inverso: sua resistência inicial tende a diminuir. Deve-se, também, evitar o aumento na temperatura corporal e a perda hídrica. As gestantes que praticavam atividade física antes de engravidar não devem iniciá-las antes de duas semanas após a concepção, podendo variar de acordo com as respostas fisiológicas individuais apresentadas (CHISTÓFALO; MARTINS; TUMELERO, 2003).

Os autores Costa; Soares; Graup; Streb, 2017 afirmam que a atividade física durante a gestação pode prevenir o ganho excessivo de peso, o diabetes gestacional, melhora o condicionamento cardiovascular, diminui os edemas e dores articulares e lombares enquanto que (GIACOPINI; OLIVEIRA; ARAÚJO, 2016) constataram que os exercícios bem orientados auxiliam no retorno venoso, aumentando a oxigenação do feto, melhoram a flexibilidade, diminuem a possibilidade do desenvolvimento de patologias fisiológicas como a pré-eclâmpsia e o diabetes gestacional. Já segundo Padilha (2011) Cabe ressaltar que tem alguns exercícios contra indicados nesse período e deve-se atentar a cuidados e recomendações a ser seguidas pelas gestantes para que não prejudique a evolução do feto, entretanto (FERREIRA; NETO; MORALES; CALOMENI, 2014) constata-se que mulheres ativas fisicamente na gravidez conseguem manter a rotina do dia-a-dia, e tiveram uma recuperação pós-parto excelente.

Na prescrição de exercícios físicos para gestante, existem várias recomendações de diferentes práticas corporais. Diversos são os benefícios, compreendendo diferentes áreas do organismo materno. O exercício está indicado na redução e prevenção de algias, no fortalecimento muscular, na otimização dos 28 aspectos psicológicos e sociais, na

diminuição dos efeitos de doenças gestacionais, entre outros. (SANTOS, 2010, TRINDADE, 2007, MATSUO, 2007).

2.2 TREINAMENTO RESISTIDO EM GESTANTES

Os exercícios resistidos, popularmente conhecidos como musculação, também podem ser realizados por gestantes, entretanto, deve ser conduzido com cargas mais leves, e com a supervisão de um profissional da área da Educação Física (CLEMENTINO, 2018).

De acordo com os estudos de Giacopini E Cols (2015), Chistófaló E Cols (2003), Nascimento E Cols (2014), Botelho E Miranda (2012) os exercícios resistidos podem assumir várias funções durante o período gestacional, com caráter terapêutico, profilático, recreativo, estético e de manutenção da aptidão física. Estes autores ainda salientam que a musculação permite ao organismo materno adaptar-se às alterações posturais e prevenir traumas, quedas e desconfortos musculoesqueléticos.

Exercícios de grandes grupos musculares podem ser feitos em maiores repetições, no entanto, evitando cargas excessivas. É fundamental que o treino do músculo do assoalho pélvico (TMAP) seja realizado frequentemente por todas as gestantes NASCIMENTO e Col. (2014). A prática de musculação é dividida em dois tipos de sobrecargas, a tensional e a metabólica. A sobrecarga tensional é vista através da quantidade de cargas que ocasiona as tensões musculares. A sobrecarga metabólica é exibida pelos elevados números de séries repetidas das atividades e a duração de pausas para cada tipo de exercício (COSTA, 2004).

O volume da carga deve ser restritamente controlado, as pausas dos intervalos entre uma atividade e outra devem ser completamente atendidas, recomenda-se a realizar o treinamento resistido duas vezes na semana com séries de 10 repetições. O método de respiração no ato da musculação deve ser feito de forma tranquila e relaxante, o método de valsava não deve ser feito em hipótese alguma, conhecido como apneia respiratória, ocasiona aumento da pressão arterial e do sistema cardíaco (DE CARVALHO, ROCHA, DA COSTA, 2020).

2.3 OS EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA GESTAÇÃO

Segundo Godoy (2002), os efeitos da realização de exercícios físicos têm um estímulo fundamental e positivo na área emocional das pessoas, avaliações apontam que a prática pode auxiliar e controlar as tensões psíquicas e emotivas surgidas da correria cotidiana, melhorando os fatores de humor, autoestima e bem estar, diminuindo a ansiedade e doenças depressivas. Um estudo aleatorizado que incluiu 160 gestantes, no qual 80 realizaram treino de resistência muscular leve (10 a 12 repetições envolvendo vários grupos musculares, com pesos leves, ≤ 3 kg ou faixas elásticas) três vezes por semana, durante o segundo e o terceiro trimestres da gestação, não revelou diferença em relação ao peso do RN (Recém Nascido) e mostrou que aquelas gestantes que participaram do treino de fortalecimento muscular tiveram menor ganho de peso gestacional (BARAKAT, 2009).

De acordo com Gomes e Costa (2013), os exercícios resistidos podem intensificar a musculatura para uma maior flexibilidade, sem causar riscos de traumas a mãe e ao feto. Como no período gestacional as articulações e o equilíbrio corporal ficam menos acessíveis, o fortalecimento dos músculos ajuda a gestante a ter uma resistência e adaptação satisfatória diante das mudanças posturais surgidas da gravidez.

Para Zavorsky e Longo (2011), o possível benefício do fortalecimento muscular é a manutenção do condicionamento muscular ou o aumento de força muscular global, permitindo melhor adaptação do organismo materno às alterações posturais provenientes da evolução gestacional e contribuindo para a prevenção de traumas e quedas, bem como para a prevenção e o tratamento de desconfortos musculoesqueléticos.

Por fim, para COSTA (2004) afirma os benefícios proporcionados à gestante praticante de exercícios classificados em dois modos, o biológico e o psicossocial. As mudanças que favorecem autonomia do corpo e do organismo devido a prática de exercícios são consideradas benefícios biológicos e as mudanças psicológicas que estabelecem o bem-estar emocional são vistas como benefícios psicossociais.

3. METODOLOGIA

Este trabalho se caracteriza por ser uma revisão bibliográfica, mostrando os efeitos do treinamento resistido em gestantes. 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 (DA FONSECA, 2002, p. 32). Para Gil (2007, p. 44), os exemplos mais característicos desse tipo de pesquisa são sobre investigações sobre ideologias ou aquelas que se propõem à análise das diversas posições acerca de um problema. É uma pesquisa qualitativa, onde para Goldenberg, 1997, p. 34 não se preocupa com representatividade numérica, mas, sim, com o aprofundamento da compreensão de um grupo social, de uma organização, etc. E de caráter exploratório visto que para o autor Gil (2007), tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses. A grande maioria dessas pesquisas envolve: (a) levantamento bibliográfico; (b) entrevistas com pessoas que tiveram experiências práticas com o problema pesquisado; e (c) análise de exemplos que estimulem a compreensão.

Os dados foram coletados através dos bancos de dados do Google Acadêmico, Pubmed, Scielo, Bireme e o Lilacs. Os descritores utilizados para a busca dos artigos foram: Gestação e treinamento resistido, atividade física e gravidez, atividade física para gestantes, exercício físico e gestantes, também usados as nomenclaturas em inglês pregnancy and resistance training e exercise and pregnancy.

Diante da pesquisa foram encontrados mais de 33.869 artigos, foi feita uma análise onde foram selecionados 100 artigos de acordo com o tema escolhido, logo em seguida fizemos uma segunda análise onde teve caráter de exclusão os artigos no qual não coincidiam com os objetivos do trabalho restando apenas 25 artigos no qual foram selecionados apenas artigos que foram publicados no período de 2015-2021, finalizando a busca com 5 artigos, dentre eles foram selecionados na língua inglesa e na língua portuguesa. Os trabalhos de língua inglesa foram traduzidos pelo Google tradutor.

FIGURA 1 – Fluxograma do desenvolvimento da pesquisa bibliográfica. Resumo das etapas estabelecidas.

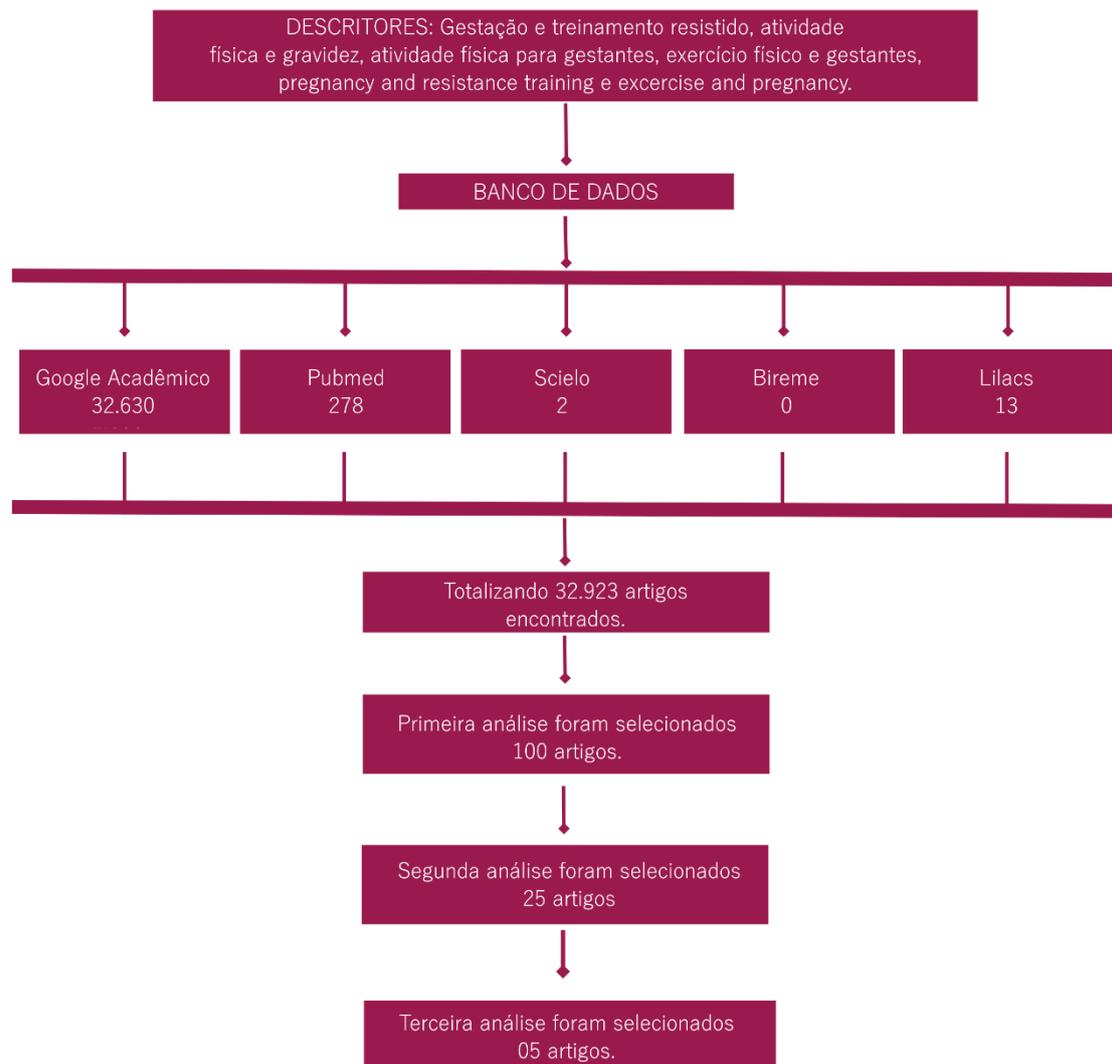


FIGURA 1 – Fluxograma do desenvolvimento da pesquisa bibliográfica.

4. RESULTADOS

Título/Autor	Objetivo	Método	Conclusão
<p>EXERCÍCIO DE INTENSIDADE MODERADA DURANTE A GRAVIDEZ É SEGURO PARA O FETO? ENSAIO CLINICO ABERTO (TRADUZIDO)</p> <p>Autores: Adriana Suely Oliveira Melo; Emanuela Barros; Alex Sandro Rolland Souza; João Luiz Pinto e Silva; Hugo Leonardo Santos; Fabiana de Oliveira Melo; Melania Marla Ramos Amorim.</p> <p>Ano: 2019</p>	<p>Determinar o efeito da caminhada em esteira sobre a frequência cardíaca materna (FCM) e parâmetros cardiotocográficos (batimentos cardíacos basais [BCFs], movimentos ativos fetais [MAFs], número de acelerações e desacelerações e variabilidade de curta [STV] e longa duração da frequência cardíaca fetal [LTV]) em gestantes na 36ª semana.</p>	<p>Foi realizado um ensaio clínico não randomizado e aberto com 88 gestantes saudáveis submetidas a caminhada de moderada intensidade na esteira e a cardiotocografia computadorizada em 3 momentos de 20 minutos (antes, durante e após a caminhada).</p>	<p>Em fetos saudáveis, o exercício físico mostrou-se seguro, uma vez que, embora os BCFs e os MAFs diminuam durante a caminhada na esteira, foi observado um aumento da SVT e da LTV.</p>
<p>A EFICÁCIA DO EXERCÍCIO DE RESISTÊNCIA</p>	<p>Para avaliar o efeito e a segurança da</p>	<p>A intervenção foi administrada durante a gestação semanas 14–</p>	<p>Esses resultados indicam que</p>

<p>MODERADO A VIGOROSO DURANTE A GRAVIDEZ: UM ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO (TRADUZIDO)</p> <p>Autores: Karolina Petrov Fieril; Anna Glantz; Monika Fagevik Olsen.</p> <p>Ano: 2015</p>	<p>resistência moderada a vigorosa</p> <p>exercício durante a gravidez. Projeto. Estudo controlado randomizado.</p> <p>Contexto. Dois clínicas pré-natais em Gotemburgo, Suécia. População. Noventa e duas mulheres grávidas saudáveis.</p>	<p>25. O grupo de intervenção recebeu exercícios de resistência supervisionados duas vezes por semana, realizado em um nível de atividade equivalente a moderado a vigoroso (n = 51). O grupo controle recebeu recomendação generalizada de exercícios, um programa de treinamento domiciliar e acompanhamento por telefone (n = 41).</p>	<p>supervisionado, moderado a vigoroso exercícios de resistência não prejudicam o estado de saúde de gestantes saudáveis mulheres ou o feto durante a gravidez, mas parece ser um adequado forma de exercício na gravidez saudável.</p>
<p>EFEITOS DO TREINAMENTO DE RESISTÊNCIA EM DOMÍNIOS RELACIONADOS À FADIGA DE QUALIDADE DE VIDA E HUMOR DURANTE A GRAVIDEZ: UM ENSAIO RANDOMIZADO EM MULHERES GRÁVIDAS COM DORES NAS</p>	<p>Para testar se a adoção de duas vezes por semana, treinamento de resistência de intensidade baixa a moderada durante as semanas 22–34 de gravidez pode melhorar a qualidade de vida e o humor.</p>	<p>Um ensaio de grupo paralelo foi conduzido. Mulheres no segundo trimestre (n = 134) foram atribuídos aleatoriamente a 12 semanas de lista de espera, aulas bimestrais de educação sobre gravidez ou duas vezes treinamento de resistência semanal de baixa a moderada intensidade. O</p>	<p>Mudanças adversas nos sintomas de energia e fadiga durante a gravidez são atenuado pela adoção de treinamento de resistência de baixa a moderada intensidade.</p>

<p>COSTAS. (TRADUZIDO) Autores: Patrick J. O'Connor; Mèlaine S. Poudevigne; Kristen E. Johnson; Juliana Brito de Araujo; Cristhie L. Ward-Ritacco. Ano: 2019</p>		<p>treinamento de resistência envolveu um abdômen exercício sem carga externa e cinco exercícios (extensão de perna, leg press, puxão lateral de braço, flexão de perna, e extensão lombar) com uma carga externa que progrediu gradativamente e o exercício ativo total o tempo durante cada sessão de exercício foi de ~ 17 minutos. Qualidade de vida e humor foram medidos antes e depois das intervenções usando o Short Form Health Survey de 36 itens (SF-36) e o Perfil de estados de humor. ANOVAs de modelo misto de intenção de tratar (3 grupos X 2 vezes, pré e pós-intervenção) testaram a hipótese de que os resultados piorariam para os controles e não mudariam ou</p>	
--	--	--	--

		melhorar para o grupo de treinamento de resistência.	
<p>IMPACTO DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS COM GRÁVIDAS DE BAIXO RISCO EM UMA MATERNIDADE PÚBLICA NA CIDADE DE MANAUS.</p> <p>Autores: Caroline Brelaz Chaves; Ilse Sodré da Motta; Maria Suely de Sousa Pereira; Semírames Cartonilho de S. Ramos</p> <p>Ano: 2016</p>	<p>O objetivo deste trabalho delimita-se em descrever a experiência com gestantes que participam de um projeto de extensão realizando exercícios resistidos e relatar o trabalho do preparo realizado com essas mulheres de gestação de baixo risco para a obtenção de um melhor preparo físico, psicológico, nutricional, para uma gestação mais tranquila garantindo uma boa recuperação no pós-parto.</p>	<p>Trata-se de um estudo descritivo que relata a experiência vivenciada por uma docente e uma acadêmica da Escola de enfermagem de Manaus/UFAM com gestantes de baixo risco em prática de exercícios resistidos. A experiência deste trabalho foi proporcionada em meio a um projeto transcorrido entre agosto de 2011 a agosto de 2012. Sua equipe de coordenação e execução foi constituída por uma enfermeira e educadora física e uma acadêmica de enfermagem cursando a disciplina de obstetrícia.</p>	<p>A vivência permitida pelo projeto intitulado Atividade Física com Gestantes levou a crer que o exercício físico durante a gestação mostra-se imprescindível no auxílio de uma gravidez mais saudável. Este oportuniza mudanças de hábitos no estilo de vida da mulher e promove um trabalho sistematizado com gestantes e com a equipe por parte dos profissionais. No entanto, na realidade de Manaus, muitas grávidas desconhecem as vantagens que os exercícios resistidos possibilitam oferecer à mulher em processo gestacional. Não só ela, mas também</p>

			<p>muitos enfermeiros ignoram esse fato. É necessário que os profissionais de saúde da Atenção Básica tomem ciência de que os exercícios podem ser iniciados e incentivados a partir do terceiro mês pela grávida sem riscos, segundo a Associação Americana de Ginecologia e Obstetrícia.</p>
<p>AUTOPERCEPÇÃO DAS GESTANTES SOBRE A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA GESTAÇÃO.</p> <p>Autores: Dirce Rodrigues Caixeta; Sara de Abreu Martins; Sergio da Cunha Neves Junior.</p> <p>Ano: 2021</p>	<p>Analisar na população gestante a sua autopercepção sobre a importância e os benefícios da prática de exercícios físicos regular e orientada, assim como a ocorrência do aconselhamento profissional.</p>	<p>A pesquisa foi realizada com 30 mulheres, sendo os critérios de inclusão: estar gestante e apresentar a confirmação médica do estado de gravidez há pelo menos um mês; ter idade entre 19 e 35 anos; morar no Distrito Federal (DF) ou entorno.</p>	<p>Prática de exercícios físicos contribui positivamente na qualidade de vida durante a gestação e após o parto, tanto para a mãe, quanto para o bebê. Nesse sentido, identificou-se que as gestantes acreditam ser tal prática importante para uma boa saúde, no entanto, seu entendimento mostrou-se raso sobre os seus inúmeros benefícios e</p>

			<p>sua extensão ao feto. Como visto, tal situação parece estar atrelada a falta de aconselhamento e informação por parte dos profissionais da saúde sobre tal temática, resultando na insegurança das gestantes para a sua aderência.</p>
--	--	--	---

5. DISCUSSÃO

Não é novidade que a prática regular de atividades físicas traz benefícios que afetam uma melhor qualidade de vida, e foi isso que o presente estudo tentou trazer a partir de estudos encontrados na literatura. O primeiro estudo com o autor Melo (2019), procurou analisar a frequência cardíaca média da gestante durante a atividade de caminhada e a frequência do feto, o autor notou que em caminhada moderada resultou em alteração no MAF e FCM, com uma elevação da bradicardia fetal durante a fase do exercício. Após a análise da regressão logística, as variáveis que permaneceram associadas a bradicardia fetal foram avaliadas no 28º dia de bradicardia física e o peso materno na 36ª semana, na fase inicial os batimentos cardíacos da gestante chegava a 137 bpm, após as avaliações caiu para 98 bpm, outra atividade que foi notada pelo autor é a redução dos movimentos fetais durante a marcha.

Já os autores Petrov et al (2015) em seus estudos concluíram que se a prática de atividade física supervisionada e praticada de forma moderada ou rigorosa duas vezes por semana não tem um impacto significativo na dor do parto ou PA (pressão arterial), porém ele ressalta que é importante notar os efeitos físicos e emocionais nas alterações de estados que a gravidez sofre, incluindo a diminuição no estado funcional e aumento da dor sem fazer exercício ou não. Em um outro estudo O'CONNOR (2018), que os treinos de baixa a moderada intensidade, realizados durante as semanas 22 a 34 de gravidez ressaltou a melhoria na fadiga que aumentou ao longo do tempo em dois grupos comparando aos que não praticaram exercícios.

O'CONNOR (2018) também relata que em estudos anteriores foi observado que programas de força na gestação iniciados nove semanas mais tarde podem ser mais eficaz na melhora do cansaço. Por fim, no mesmo estudo verificou que o treino de força não teve efeito significativo na melhora de auto relato físico, assim como não teve efeitos significativos na melhora da ansiedade ou depressão das mulheres grávidas.

No estudo de Chaves et al (2016) constatou que a prática de atividade física resultou em uma melhora na autoestima e relacionamento conjugal, os sintomas que é apresentado durante a gravidez teve uma diminuição significativa. As gestantes relataram melhor disposição nas atividades diárias, melhora dos desconfortos da gestação, melhor recuperação após o parto e gerou hábitos de vida saudáveis.

Caixeta et al (2021) em seu estudo mostrou que tem uma totalidade de gestantes que entendem a importância da prática de atividade física durante o período gestacional.

Foi apresentado no estudo que 87% das gestantes sabiam da importância para o controle da massa corporal, 50% para os sintomas de depressão, 60% para as dores musculares, e apenas 47% destacou sua ação positiva referente a pré-eclâmpsia e diabetes gestacional. O trabalho mostrou também que 77% das mulheres praticavam atividade física antes do período gestacional, e esse número foi reduzido para 50% para o período de gravidez. O mesmo relatou sobre as atividades mais praticadas entre as mulheres, e foi encontrado que a mais praticada era a caminhada, correspondendo a 93%, em seguida a musculação e alongamento, ambas com 13%. Por fim foram analisados os motivos pelas quais elas não praticavam atividade física, onde 40% relatou que era por falta de orientação, 27% por falta de tempo, 27% não gostava de praticar e 7% era gravidez de alto risco;

Lima e Oliveira (2005), em contrário, percebe-se que há um limbo entre tal reconhecimento e a concretização de ações práticas à realização de exercícios físicos por essa população, pois somente 50% da amostra estudada praticava exercícios regularmente durante a gestação. No mesmo sentido, o estudo de Nascimento et al. (2014) afirma que as gestantes compreendem a importância da prática de exercícios físicos durante a gravidez, mas não aderem a nenhuma modalidade por receios quanto à sua segurança e à do bebê.

6. CONCLUSÃO

Diante de tudo, que foi analisado e estudado, que houveram prós e contras, os benefícios encontrados foram: melhoria na fadiga praticando exercícios, melhoria no cansaço para realização das atividades diárias, melhoria no desconforto da gestação, e também uma melhor recuperação após o parto, sua ação positiva referente a pré-eclâmpsia e diabetes gestacional, um grande desempenho na melhora da depressão nas gestantes visto que elas socializam com outras mulheres, uma melhora no controle da ansiedade e por fim contribuindo para hábitos mais saudáveis. E se tratando dos malefícios foram: não ter um efeito significativo na melhora da aparência física pelas gestantes, não havendo uma interferência na dor do parto.

Podemos notar também a grande importância que o profissional de Educação Física vem ganhando em vários âmbitos, trazendo qualidade de vida nos nas pessoas, como também em especial nas gestantes, supervisionando e prescrevendo a atividade física de forma correta.

Por fim, notamos que apesar de poucos estudos relacionados ao treinamento resistido em gestantes, pode notar que a uma grande contribuição dos exercícios na qualidade de vida e bem estar. Também notamos que muitas das vezes as mulheres sabem a importância da pratica dos exercícios físicos mais tem receios por medo de prejudicar o feto, visto que vários estudos mostram que a atividade física trás melhorias não só durante, como também pós gestação.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS. Exercise during pregnancy and the postpartum period: ACOG technical bulletin number 189—February 1994. **International Journal of Gynecology & Obstetrics**, v. 45, n. 1, p. 65-70, 1994.

BARAKAT, Ruben et al. Exercise during pregnancy reduces the rate of cesarean and instrumental deliveries: results of a randomized controlled trial. **The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine**, v. 25, n. 11, p. 2372-2376, 2012.

BARAKAT, Rubén; LUCIA, A.; RUIZ, Jonatan R. Resistance exercise training during pregnancy and newborn's birth size: a randomised controlled trial. **International journal of obesity**, v. 33, n. 9, p. 1048-1057, 2009.

BOTELHO, Paulo Ricardo; MIRANDA, E. F. Principais recomendações sobre a prática de exercícios físicos durante a gestação. **Revista Cereus**, v. 6, p. 1-10, 2012.

CAIXETA, Dirce Rodrigues; DE ABREU MARTINS, Sara; JUNIOR, Sergio da Cunha Neves. Autopercepção das gestantes sobre a importância da prática de exercícios físicos na gestação. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 1, 2021.

CHASAN-TABER, Lisa et al. Development and validation of a pregnancy physical activity questionnaire. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 36, n. 10, p. 1750-1760, 2004.

CHAVES, Caroline Brelaz et al. IMPACTO DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS COM GRÁVIDAS DE BAIXO RISCO EM UMA MATERNIDADE PÚBLICA NA CIDADE DE MANAUS. **BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, v. 7, n. 3, p. 76-83, 2016.

CHRISTÓFALO, C.; MARTINS, Ariane Jacon; TUMELERO, A. S. A prática de exercício físico durante o período de gestação. **EFDeportes.com**, v. 9, p. 59, 2003.

COSTA, A.J.S. Musculação Na Gravidez. **Revista Virtual Educação Física Artigos**, Natal, V.2, N.7, agosto, 2004.

DA FONSECA, João José Saraiva. **Apostila de metodologia da pesquisa científica**. João José Saraiva da Fonseca, 2002.

DE CARVALHO, JOSEMARY MARCIONILA FREIRE R.; ROCHA, JADER RODRIGUES DE CARVALHO; DA COSTA, JÉSSICA BRUNA BENDITO. Gestação e Exercícios Físicos: Qualidade de Vida Para a Mãe e o Bebê. **Diálogos em Saúde**, v. 2, n. 1, 2020.

GARSHASBI, A.; ZADEH, S. Faghih. The effect of exercise on the intensity of low back pain in pregnant women. **International Journal of Gynecology & Obstetrics**, v. 88, n. 3, p. 271-275, 2005.

GENEST Ds, Falcao S, Gutkowska J, Lavoie JI. 2012. Impact Of Exercise Training On Preeclampsia: Potential Preventive Mechanisms. **Hypertension**, v. 60, n. 5, p. 1104-1109, 2012.

GIACOPINI, Silvane M.; DE OLIVEIRA, Daniel Vicentini; DE ARAÚJO, Ana Paula S. Benefícios e recomendações da prática de exercícios físicos na gestação. **Revista biosalus**, v. 1, n. 1, 2016.

GIL, A. C. **Como Elaborar Projetos De Pesquisa**. 4. Ed. São Paulo: Atlas, 2007.

GOLDENBERG, M. **A Arte De Pesquisar**. Rio De Janeiro: Record, 1997.

GOMES, D.O.; Costa, G.M.T. Exercício Físico Na Gravidez. **Revista De Educação Do Ideau**. V.8, N. 18, Julho/Dezembro,2013.

JUHL, Mette et al. Physical exercise during pregnancy and the risk of preterm birth: a study within the Danish National Birth Cohort. **American journal of epidemiology**, v. 167, n. 7, p. 859-866, 2008.

KARDEL, Kristin R.; KASE, Trygve. Training in pregnant women: effects on fetal development and birth. **American journal of obstetrics and gynecology**, v. 178, n. 2, p. 280-286, 1998.

LIMA, F.R.; Oliveira, N. Gravidez E Exercício. **Revista Brasileira De Reumatologia**, V.45, N.3, P.188-190, 2005.

MELO, Adriana Suely Oliveira et al. Exercício de intensidade moderada durante a gravidez é seguro para o feto? Ensaio clínico aberto. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 41, n. 9, p. 531-538, 2019.

MØRKVED, Siv et al. Pelvic floor muscle training during pregnancy to prevent urinary incontinence: a single-blind randomized controlled trial. **Obstetrics & Gynecology**, v. 101, n. 2, p. 313-319, 2003.

NASCIMENTO, S.L. Et Al. Recomendações Para A Prática De Exercício Físico Na Gravidez: Uma Revisão Crítica Da Literatura. **Revista Brasileira De Ginecologia E Obstetrícia**, V.36, N.9, P.423-431, 2014.

O'CONNOR, Patrick J. et al. Effects of resistance training on fatigue-related domains of quality of life and mood during pregnancy: A randomized trial in pregnant women with back pain. **Psychosomatic medicine**, v. 80, n. 3, p. 327, 2018.

PETROV FIERIL, Karolina; GLANTZ, Anna; FAGEVIK OLSEN, Monika. The efficacy of moderate-to-vigorous resistance exercise during pregnancy: a randomized controlled trial. **Acta obstetrica et gynecologica Scandinavica**, v. 94, n. 1, p. 35-42, 2015

PRACTICE, ACOG Committee Obstetric. ACOG Committee opinion. Number 267, January 2002: exercise during pregnancy and the postpartum period. **Obstetrics and gynecology**, v. 99, n. 1, p. 171-173, 2002.

PUENTE, Mireia Peláez. **Efecto del ejercicio físico durante el embarazo sobre la ganancia excesiva de peso y sus consecuencias**. 2011. Tese de Doutorado. Universidad Politécnica de Madrid. At <https://serviciosgate.upm.es/tesis/tesis/6766>.

SANTOS, Iracema Athayde et al. Aerobic exercise and submaximal functional capacity in overweight pregnant women: a randomized trial. **Obstetrics & Gynecology**, v. 106, n. 2, p. 243-249, 2005.

SILVEIRA, Lílian Cristina da; SEGRE, Conceição Aparecida de Mattos. Physical exercise during pregnancy and its influence in the type of birth. **Einstein (São Paulo)**, v. 10, n. 4, p. 409-414, 2012.

World Health Organization. Global Strategy On Diet, Physical Activity And Health. Geneva: **Who**; 2004.

ZAVORSKY, Gerald S.; LONGO, Lawrence D. Exercise guidelines in pregnancy. **Sports Medicine**, v. 41, n. 5, p. 345-360, 2011.