



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA

CAMPUS I – CAMPINA GRANDE

CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

BRUNA EDUARDA XAVIER ARRUDA DE ANDRADE

A OBESIDADE NA GRAVIDEZ EM REFERÊNCIA À ATIVIDADE FÍSICA

CAMPINA GRANDE – PB

2016

BRUNA EDUARDA XAVIER ARRUDA DE ANDRADE

A OBESIDADE NA GRAVIDEZ EM REFERÊNCIA À ATIVIDADE FÍSICA

Trabalho de Conclusão de Curso- TCC em formato de Artigo, apresentado ao Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento às exigências para obtenção do grau de Licenciada plena em Educação Física.

Orientador: Prof^a. Dr^a. Regimênia Maria de Braga Carvalho

CAMPINA GRANDE - PB

2016

É expressamente proibida 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 da dissertação.

A553o Andrade, Bruna Eduarda Xavier Arruda de.
A obesidade na gravidez em referência a atividade física
[manuscrito] / Bruna Eduarda Xavier Arruda de Andrade. - 2016.
19 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2016.

"Orientação: Profa. Dra. Regimênia Maria De Braga Carvalho, Departamento de Educação Física".

1. Atividade física. 2. Gestação – Atividade física. 3.
Obesidade. I. Título.

21. ed. CDD 613.704 5

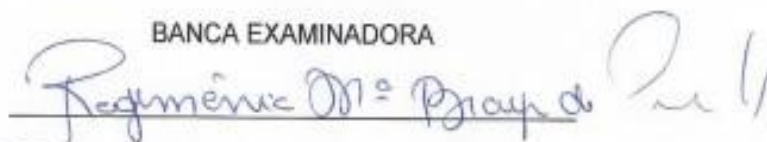
BRUNA EDUARDA XAVIER ARRUDA DE ANDRADE

A OBESIDADE NA GRAVIDEZ EM REFERENCIA A ATIVIDADE FÍSICA

Trabalho de Conclusão de Curso- TCC em formato de Artigo, apresentado ao Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento às exigências para obtenção do grau de Licenciada em Educação Física.

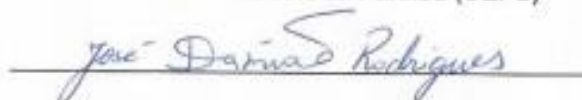
Aprovada em: 01/12/2016

BANCA EXAMINADORA



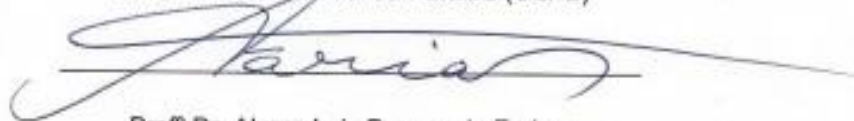
Prof. Dr. Regimênia Maria Braga de Carvalho(Orientador)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Mestre José Damião Rodrigues

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Alvaro Luis Pessoa de Farias

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	5
2 METODOLOGIA.....	8
3 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	9
3.1 Pontos de concordância localizados na literatura pesquisada.....	12
3.2 Recomendações de exercício físico por trimestre gestacional.....	13
3.2.1 Primeiro trimestre.....	13
3.2.2 Segundo trimestre.....	14
3.2.3 Terceiro trimestre.....	15
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	15
5 REFERÊNCIAS.....	17

A OBESIDADE NA GRAVIDEZ EM REFERENCIA A ATIVIDADE FÍSICA

ANDRADE, B. E. X. A.

RESUMO

O objetivo desta revisão sistemática foi de analisar estudos sobre obesidade na gravidez em referencia a atividade física. Este estudo de revisão abordou estudos publicados entre os anos de 2005 a 2016 por intermédio de buscas sistemáticas utilizando banco de dados eletrônicos: — *PubMed, Web of Science, EMBASE, Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature (CINAHL)* , LILACS , Sielo e acervo bibliográfico da Universidade Estadual da Paraíba, o processo de ganho de peso no período gestacional é um fato de relevância, pois tornasse preocupante a prevalência de obesidade em mulheres em idade gestacional devido ao desfecho gestacional e neonatal. Os estudos analisados demonstraram que a pratica de atividade física e boa alimentação são mecanismos eficiente que contribui na redução do peso corporal, aliada a outros hábitos positivos a saúde. No entanto a intensidade, duração e até mesmo a modalidade ideal de exercício físico é controverso no meio especializado, havendo certa predominância de estudos que apontam para os exercícios aeróbios de baixa a moderada intensidade devido à minimização dos riscos a saúde. Os estudos direcionados para os exercícios anaeróbicos demonstraram ser mais eficientes no controle de peso corporal, pois além de contribuir para perda de gordura corporal favorece a manutenção e/ou aumento da massa corporal magra. Recomendam-se estudos experimentais com delineamento mais amplo que favoreça investigar a relação dos diferentes tipos de exercício físico no controle do peso corporal.

Palavras chaves: Atividade Física. Gestação. Obesidade

1 INTRODUÇÃO

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal decorrente de contração muscular, com dispêndio energético acima do repouso que, em última análise, permite o aumento da força física, flexibilidade do corpo e maior resistência, com mudanças, seja no campo da composição corporal ou de performance desportiva. A prática de atividade física regular demonstra a opção por um estilo de vida mais ativo, relacionado ao comportamento humano voluntário, onde se integram componentes e determinantes de ordem biológica e psico-sócio-cultural.

A obesidade é um dos principais problemas de saúde nos países em desenvolvimento e também nos industrializados, podendo ser caracterizada como uma doença na qual o excesso de gordura corporal se acumula a tal ponto que a saúde pode ser afetada. Para o sexo masculino o percentual de gordura considerado aceitável para a saúde é de 18% a 25% e para o sexo feminino é de 20% a 30% segundo Mattar estudos indicam que as obesas têm maior prevalência de amenorréia e infertilidade, sendo que 35 a 40% das mulheres com síndrome dos ovários policísticos são obesas. A obesidade também reduziria as chances de sucesso dos tratamentos para esterilidade e aumentaria a probabilidade de abortamento espontâneo.

O estado nutricional é determinado, principalmente, pela ingestão de nutrientes, seja em termos de micro ou macronutrientes; portanto, um inadequado aporte energético da gestante pode levar a uma competição entre a mãe e o feto, limitando a disponibilidade dos nutrientes necessários ao adequado crescimento fetal.

A epidemia de obesidade deve o seu grande avanço a uma série de fatores. Apesar de a predisposição genética ter papel relevante na suscetibilidade individual para se ganhar peso, o equilíbrio energético é basicamente resultante da ingestão calórica e da atividade física. Aliado aos avanços dos meios de transporte e da disponibilidade de equipamentos que facilitam o desempenho de quase todas as atividades da vida diária, nunca o acesso à comida foi tão fácil, e os alimentos ricos em gordura e açúcar são geralmente os mais baratos. Portanto, os confortos da sociedade moderna criaram um ambiente “obesogênico”. Sendo confirmado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), sobrepeso e obesidade são definidos como

acúmulo anormal ou excessivo de tecido adiposo que pode levar a prejuízos para a saúde.

No entanto, em meados da década de 90, Batista *Apud American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG)*, reconheceu que a prática da atividade física regular no período gestacional, deveria ser desenvolvida desde que a gestante apresentasse condições apropriadas. Segundo Batista *Apud Artal e Gardin*, as mudanças na sociedade quanto aos direitos de cidadania relativos à posição das mulheres, que se fortaleceram através de movimentos sociais nos anos sessenta, refletiram-se também na assistência pré-natal, ampliando as estratégias implementadas no atendimento, o que contribuiu para que o exercício físico ganhasse ênfase. Todavia, Batista *Apud* para Gallup, ainda são insuficientes até hoje, os trabalhos publicados com enfoque na prática da atividade física regular durante a gestação bem como informações sobre a sua indicação.

O controle do ganho de peso gestacional, adquiriu um "novo conceito" com o impingir social da "estética da magreza". A preocupação da gestante, quanto ao ganho de peso, divide-se entre o peso necessário e suficiente que deverá obter sem prejuízo para a gestação, e o peso que terá após o parto. Todavia, vale lembrar, a dieta de controle para perda ou manutenção de peso não é indicada nessa fase, mesmo para gestantes obesas, praticantes ou não de atividade física.

Em estudo realizado no Núcleo de Estudos e Pesquisas Epidemiológicas – NEPE/Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) Mato *et al* afirma que à obesidade na Região Nordeste, mas apenas estudos posteriores poderão confirmar. Se, por um lado, encontra-se ainda uma prevalência elevada de desnutrição no início da gravidez, são, todavia, bastante elevadas as taxas de sobrepeso e obesidade, o que poderia ser explicado pela baixa escolaridade e pelos hábitos alimentares atuais que privilegiam uma dieta rica em carboidratos e lipídeos . Ambos os fatores seriam um dos reflexos das respostas em cascata determinadas pela condição socioeconômica inferior.

Comparadas às mulheres de peso normal, as obesas têm maior risco de morte não apenas na vida adulta, mas também no ciclo gravídico-puerperal, mesmo em países desenvolvidos. Segundo os dados mais recentes do relatório confidencial sobre saúde materna e infantil do Reino Unido, 35% de todos os casos de morte materna eram de mulheres obesas, comparado com 23% da população materna

geral – um aumento dramático, se comparado aos 16% de obesidade no relatório de mortalidade de 1993.

Em gestantes que apresentam diabetes gestacional, a atividade física pode contribuir para manter os níveis glicêmicos normais. Essa patologia ocorre, de modo geral, na fase tardia da gestação. Todavia, parece que o excesso de peso corporal pode ser um elemento contrário aos benefícios da atividade física para a gestante. Segundo Dye *et al.*, que estudaram a prática da atividade física durante a gestação como forma de prevenção de diabetes gestacional, somente depois de controlado o efeito do Índice de Massa Corporal (IMC), foi encontrada associação entre a prática de atividade física e o não surgimento de diabetes gestacional (*odds ratio* = 1,9). Os autores concluíram que o peso expresso através do IMC foi determinante para o surgimento da patologia, especialmente quando o IMC superava 33kg/m². Em gestantes que apresentaram diabetes gestacional e praticaram atividade física regular durante todo o período gestacional observou-se antecipação no trabalho de parto, quando comparadas com aquelas que interromperam a atividade ao final do segundo semestre.

Sabe-se que a atividade física e a preparação para o parto são importantes para que a gestação seja um sucesso. Além de sofrer menos com as mudanças que estão ocorrendo no seu corpo, uma gestante que se exercita pode ter menor probabilidade de complicações durante o parto e melhor recuperação pós-parto, o que produzira uma sensação de bem estar e um melhor relacionamento com o bebê (MARQUES *et al.*, 1996).

Os exercícios físicos para gestantes 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). 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 numa faixa de 130 a 150 batimentos por minutos.

A frequência mínima é de três vezes na semana e programados em diferentes atividades, duração e intensidade. Atividades onde existam contatos físicos e chances de queda são desaconselhadas (BARROS, 1999).

2 METODOLOGIA

Visando alcançar esses propósitos, adotamos a pesquisa bibliográfica como procedimento metodológico desse trabalho por tratar-se da pesquisa "dedicada a reconstruir teoria, conceitos, ideias, ideologias, polêmicas, tendo em vista, em termos imediatos, aprimorar fundamentos teóricos" (DEMO, 2000, p. 20). As buscas foram realizadas em cinco bases de dados bibliográficas — *PubMed*, *Web of Science*, *EMBASE*, *Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature* (CINAHL) e *LILACS*. Ao finalizar as pesquisas em cada base, as referências duplicadas foram excluídas.

Esse procedimento metodológico é relevante para o levantamento de um amplo número de informações sobre o tema e a (re) construção da definição do quadro conceitual envolvido na investigação do grupo pesquisado, através da análise de diversas fontes, dentre elas literatura especializada artigos, trabalho de conclusão de curso e periódicos publicados em universidades, periódicos e revistas de congressos publicados em 2002 a 2016, chegando à essência de suas relações, processos e estruturas teóricas, ideológicas e culturais (MIOTO & LIMA, 2007).

Dessa maneira, optamos por utilizar referenciais teóricos com palavras chaves: atividade física na gestação, prescrição de exercício na gestação, sobretudo com relação à busca por saúde no período gestacional, dentre os principais autores destacamos Mattar, Alexandre, Tavares, Batista, Assunção, Rodrigues e Nascimento.

Para evitar problemas e diferenças nos processos de indexação nas bases de dados bibliográficas; portanto, optou-se pela busca por termos livres, sem o uso de vocabulário controlado (descritores). Com essa estratégia, houve uma recuperação de um número maior de referências, garantindo a detecção da maioria dos trabalhos publicados dentro dos critérios pré-estabelecidos. Foram incluídos todos os artigos originais indexados no período pré-estabelecido.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Tabela 1: Síntese dos estudos envolvendo exercício como intervenção no controle do ganho de peso gestacional em gestantes.

Pesquisador	Sínteses	Publicação
TAVARES J.S. et AL 2009	A coorte incluiu 137 gestantes, tendo ocorrido 13,9% de perdas de seguimento resultando em uma amostra de 118. Em relação ao padrão de atividade física, percebe-se a alta prevalência do padrão sedentário e baixo percentual do padrão moderado e a ausência do padrão vigoroso de atividade física em todas as idades gestacionais estudada	Scielo
BATISTA D. C. et al 2003	Embora muito se saiba sobre a nutrição do atleta e a nutrição durante a gravidez, ainda são escassos os estudos integrando os dois aspectos. Consideradas fundamental que diversos fatores relacionados às necessidades nutricionais na fase gestacional sejam observados, tais como: idade, paridade, intervalo interpartal, estado nutricional preconcepção e atual, atividade ocupacional, tipo e intensidade do exercício físico, e fase gestacional dentre outros.	Scielo
ASSUNÇÃO P.L. et al 2009	O conhecimento do estado nutricional materno antes e durante a gravidez, é fator fundamental para a saúde da mãe e de seu filho. No Brasil, a	FEMINA Abril vol 37 nº 4

		preocupação com a persistência do baixo peso e com o crescente aumento da prevalência da obesidade feminina é premente, particularmente em mulheres em idade reprodutiva, devido aos riscos para desfechos gestacionais e neonatais desfavoráveis e seus respectivos efeitos imediatos e em longo prazo	
RODRIGUES 2007	V.D.	O estímulo à atividade física é crescente em todo âmbito da saúde, e a cada dia aumenta o número de mulheres que a praticam. A gravidez, embora não seja uma doença, é um período que envolve diversas modificações no organismo materno. A atividade física pode trazer riscos para mãe como: hipoglicemia, hipertermia e lesões músculo esquelética, mas também apresenta benefícios como: melhor sensibilidade à insulina, melhor controle da gordura corporal, interações psicossociais e eventual facilitação do trabalho de parto.	Universidade Estadual de Montes Claros – UNIMONTES SciELO
SOUSA L.M.		A obesidade é resultado do consumo de uma quantidade de calorias maior que aquela que o corpo utiliza, podendo ser classificada em dois tipos. O tipo I é a obesidade ginóide que pode ser chamada de periférica caracterizada com o acúmulo de gordura na região inferior do corpo, no quadril e nas pernas, sendo mais	Núcleo de Estudos em Atividade Física & Saúde - Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia

	comum entre as mulheres	
MATTAR R. 2009	A obesidade é um grave problema de Saúde Pública. Sua prevalência vem aumentando sistematicamente ao longo das últimas décadas, tanto em países desenvolvidos como em boa parte dos países em desenvolvimento ² . A situação mundial atual é tão grave que, no século 21, se fala em um epidemia global de obesidade – a chamada “globesidade”	Rev Bras Ginecol Obstet.
ALEXANDRE L.V	A atividade física vem sendo considerada um importante componente para um estilo de vida saudável, devido a sua associação com o bem estar físico e mental. Estudos epidemiológicos, baseados em evidências, confirmaram o papel decisivo desta prática na promoção da saúde, na qualidade de vida e na prevenção ou controle de diversas doenças.	TCC apresentado na Universidade Pontifícia Católica de Goiás (CEEN)
NASCIMENTO S.L	O exercício em intensidade leve a moderada parece não ser determinante nos resultados perinatais, sendo uma prática segura para gestantes com sobrepeso e obesidade.	Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro Scielo

3.1 Pontos de concordância localizados na literatura pesquisada

- Com o grande aumento de pessoas procurando fazer atividade física, o número de mulheres gestantes que praticam vem crescendo cada vez mais, devido aos benefícios que os exercícios físicos promovem desde que seja liberado por um médico e tenha um acompanhamento de um profissional qualificado. A presente pesquisa teve como objetivo fazer uma revisão de literatura utilizando bases eletrônicas e periódicos sobre o assunto. Concluiu-se que exercícios aeróbios combinados com exercícios de força e flexibilidade são importantes no auxílio do parto, saúde da mãe e também do feto durante o trabalho de parto.
- O exercício de intensidade leve a moderada é recomendado a qualquer tipo de gestante, mesmo as sedentárias que desejem iniciar alguma atividade durante a gestação. Neste caso é aconselhado o aumento gradual do tempo e intensidade do exercício.
- O exercício durante a gestação já faz parte das recomendações do *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG) desde meados da década 90. É reconhecido como uma prática segura, indicado para gestantes saudáveis, desde que respeitando uma intensidade, duração, frequência e particularidades de cada mulher. Em relação à obesidade na gestação a ACOG não se posiciona quanto à segurança do exercício, apenas a obesidade mórbida aparece como uma das contraindicações relativas para tal prática.
- A execução de um programa de exercícios físicos regulares e um estilo de vida saudável proporciona benefícios durante o período gestacional, reduzindo a incidência de efeitos indesejáveis durante a gravidez como câibras, edema e fadiga, além de melhorar a função cardiovascular.
- Apesar de parecer consenso que o exercício de intensidade leve a moderada consiste em fator de proteção para alguns desfechos na gravidez, os estudos

são controversos sobre o efeito do exercício no controle do ganho de peso. Quanto à via de parto e peso do recém-nascido, o exercício em intensidade leve a moderada parece não ser determinante.

- A indicação do exercício físico na gravidez, inclusive para as gestantes obesas, já é considerada uma prática segura, devendo ser conhecida e orientada por toda equipe de profissionais da saúde. Porém, novos estudos devem ser desenvolvidos com objetivo de preencher as lacunas sobre recomendações de intensidade, frequência e duração do exercício, a partir de métodos diretos de avaliação do bem-estar fetal.
- Vale ressaltar que a gravidez é um período ideal para a modificação de comportamentos, com isso a introdução de um estilo de vida ativo para pessoas previamente sedentárias se torna interessante, inclusive pela manutenção de efeitos em longo prazo.

3.2 Recomendações de exercício físico por trimestre gestacional

3.2.1 Primeiro trimestre

A gestante somente deve iniciar ou retomar a sua própria rotina de exercícios habituais após a primeira consulta de pré-natal, estabelecida a ausência de risco gestacional e após liberação médica. A atividade física de intensidade leve a moderada é recomendada a todas as grávidas, mesmo as sedentárias que desejam iniciá-la durante a gestação, sendo nesse caso a recomendação atual iniciá-la após a 12^a semana de gestação. As gestantes fisicamente ativas antes de engravidar podem manter suas atividades inclusive no primeiro trimestre gestacional, porém modificando (ou adaptando) sua intensidade e frequência.

Contudo, o primeiro trimestre pode ser uma fase delicada para a prática de exercício, pois as alterações hormonais determinam com relativa frequência mal-estar, como náuseas e vômitos, além de sonolência e indisposição, o que pode dificultar a aderência e a disposição para os exercícios.

Os exercícios aeróbicos são recomendados para as mulheres que os praticavam antes da gestação, porém com menor intensidade, frequência e duração, de acordo com o discutido anteriormente. Os alongamentos podem ser realizados, sem contraindicações. Já os exercícios para o fortalecimento muscular são recomendados, desde que de forma supervisionada. Recomenda-se preferir sempre exercícios envolvendo grandes grupos musculares, com pouca carga e maior número de repetições, bem como evitar manobra de Valsava durante o treino de resistência muscular. Todas as gestantes devem ser orientadas a realizar diariamente o treinamento dos músculos do assoalho pélvico com contrações sustentadas e rápidas dos músculos do assoalho pélvico (MAP) desde o primeiro trimestre. Também não há contraindicação para as mobilizações articulares e relaxamento.

3.2.2 Segundo trimestre

Em geral, é o melhor período para a prática de exercícios, pois a mulher se encontra mais disposta, livre, em geral, dos inconvenientes do início da gravidez. Mulheres que não praticavam exercício antes da gestação podem iniciar sua prática a partir do segundo trimestre. A partir de 20^a semanas, com o crescimento acelerado do volume uterino, deve-se ter cuidado com a realização de exercícios em posição supina por tempo prolongado, a fim de evitar a síndrome da hipotensão supina. Os exercícios aeróbicos continuam recomendados para todas as gestantes, mesmo as que eram sedentárias antes da gestação, desde que sigam as instruções de tipos, intensidade e frequência do exercício escolhido. Quanto ao alongamento, embora recomendado para esse período, deve levar em conta alguns cuidados a partir da décima semana de gestação, quando ocorre o pico do hormônio relaxina circulante, levando à maior flexibilidade dos tecidos articulares e ligamentares; logo, alongamentos extensos e extremos podem aumentar o risco de lesões dessas estruturas. Exercícios para o fortalecimento muscular, exercícios perineais e mobilizações articulares e relaxamento seguem as mesmas recomendações do primeiro trimestre.

3.2.3 Terceiro trimestre

A gestante naturalmente tende a diminuir a intensidade dos exercícios em função do aumento de peso corporal e outros desconfortos e limitações. No entanto, a prática de exercícios leves deve continuar a ser estimulada. Nesse período, atividades aeróbicas na água, como natação e hidroginástica, e caminhadas são indicadas para manter a capacidade aeróbica e o condicionamento físico, assim como os exercícios de respiração, mobilizações e relaxamento envolvidos na preparação para o parto. Algumas adaptações ao exercício podem ser necessárias nesse período, por exemplo, pedalar em bicicleta ergométrica horizontal pode ser mais confortável para a gestante do que em bicicleta ergométrica vertical tradicional. O TMAP deve continuar durante o terceiro trimestre, não havendo contraindicação para a sua prática. Para as mulheres que realizaram treino do MAP durante a gestação, o terceiro trimestre é o momento ideal para conscientização sobre o relaxamento dos MAP e o aumento da sua flexibilidade. No entanto, enquanto a efetividade do fortalecimento dos MAP durante a gestação está bem estabelecida na literatura para a prevenção de sintomas urinários, a utilização de técnicas como massagem perineal ainda necessita de mais estudos para esclarecer seu efeito protetor sobre o assoalho pélvico durante e após o parto.

Não existe claramente descrita na literatura consultada uma idade gestacional limite para a interrupção da prática de exercícios, sendo muito variável entre as grávidas. Nesse período, as mulheres devem ficar atentas e ser muito bem orientadas sobre sinais e sintomas que indiquem a proximidade e o início do trabalho de parto, e os sinais de alerta para interromper a prática.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A literatura chega a um consenso bastante importante que o aumento da prática de exercício físico durante o período gestacional trás inúmeros benefícios na saúde da mãe e do feto (MARQUES *et al.*, 1996; BARROS, 1999; ARTAL *et al.*, 1999; CONTTI *et al.*, 2003). Exercícios de baixa a moderada intensidade com características aeróbicas combinadas com musculação e trabalhos de alongamento

são cruciais resultando em um bom trabalho gestacional (MARQUES *et al.*, 1996; BARROS, 1999; ARTAL *et al.*, 1999; CONTTI *et al.*, 2003).

Apesar de parecer consenso que o exercício de intensidade leve a moderada consiste em fator de proteção para alguns desfechos na gravidez, os estudos são controversos sobre o efeito do exercício no controle do ganho de peso. Quanto à via de parto e peso do recém-nascido, o exercício em intensidade leve a moderada parece não ser determinante.

A indicação do exercício físico na gravidez, inclusive para as gestantes obesas, já é considerada uma prática segura, devendo ser conhecida e orientada por toda equipe de profissionais da saúde. Porém, novos estudos devem ser desenvolvidos com objetivo de preencher as lacunas sobre recomendações de intensidade, frequência e duração do exercício, a partir de métodos diretos de avaliação do bem-estar fetal.

O exercício de intensidade leve a moderada é recomendado a qualquer tipo de gestante, mesmo as sedentárias que desejem iniciar alguma atividade durante a gestação. Neste caso é aconselhado o aumento gradual do tempo e intensidade do exercício

Vale ressaltar que a gravidez é um período ideal para a modificação de comportamentos, com isso a introdução de um estilo de vida ativa para pessoas previamente sedentárias se torna interessante, inclusive pela manutenção de efeitos em longo prazo.

Os estudos científicos também indicam que os benefícios dos exercícios físicos proporcionam às gestantes melhora psicológica e emocional, garantido também efeitos positivos mesmo depois do trabalho de parto (MARQUES *et al.*, 1996; BARROS, 1999; ARTAL *et al.*, 1999; CONTTI *et al.*, 2003).

Ressalta-se que mulheres que não apresentam contra indicação devem praticar exercícios físicos regulares, buscando melhorar à saúde e qualidade de vida, e entre as recomendações destacam-se a frequência cardíaca não pode ser muito elevada, a temperatura interna também não pode subir de forma exagerada, a hidratação deve ser mantida entre outros cuidados na prescrição do treinamento (MARQUES *et al.*, 1996; BARROS, 1999; ARTAL *et al.*, 1999; CONTTI *et al.*, 2003).

OBESITY IN PREGNANCY IN REFERENCE TO PHYSICAL ACTIVITY

ANDRADE, B. E. X. A.

ABSTRACT

The objective of this systematic review was to analyze studies on obesity in pregnancy in reference to physical activity. This analysis addressed studies published between the years 2005 to 2016 through systematic searches using electronic databases: — *PubMed*, *Web of Science*, *EMBASE*, *Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature (CINAHL)* , *LILACS*, *Sielo* And a bibliographic collection of the University of Paraiba. The process of weight gain in the gestational period is a relevant fact, because it makes it worrying the prevalence of obesity in women of gestational age due to gestational and neonatal outcome. The analyzed studies demonstrated that the practice of physical activity and good nutrition are efficient mechanisms that contribute to the reduction of body weight, together with other positive health habits. However, the intensity, duration and even the ideal modality of physical exercise is controversial in the specialized setting, with a certain predominance of studies that point to low to moderate intensity aerobic exercises due to the minimization of health risks. Studies directed to anaerobic exercises have shown to be more efficient in controlling body weight, as it contributes to the loss of body fat, favors the maintenance and/or increase of lean body mass. We recommend experimental studies with a broader design that favors investigating the relation of the different types of physical exercise in the control of body weight.

Key words: Physical activity. Gestation. Obesity

REFERÊNCIAS

ACOG - *Committee Obstetric Practice. ACOG Committee opinion. Number 267, January 2002: exercise during pregnancy and the postpartum period.* *Obstet Gynecol* 2002; 99:171-3.

ARTAL, R; GARDIN, S.K. **Perspectiva histórica.** In: Artal, R, Wiswell, A.R, Drinkwater, L.R. **O Exercício na gravidez.** São Paulo, p.1-7, Manole; 1999.

ASSUNÇÃO, L, P. *et al.* **Ganho ponderal e desfechos Gestacionais em Mulheres atendidas pelo programa de saúde da família em Campina Grande, PB, Brasil.** *Revista Brasileira de Epidemiologia*, São Paulo, v. 10, n 3, p. 352-360. Set/2007.
BAIÃO, M., R.; DESLANDES, S., F. **Alimentação na gestação e puerpério.** *Revista Nutrição*, Campinas, v.19, n. 2, p. 245-253. Março/Abril. 2006.

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

BATISTA, D.C **Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal.** *Rev. Bras. Saúde Mater. Infant.* vol.3 no.2 Recife Apr./June 2003. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1519-38292003000200004>> Acesso em: 13/10/2016.

BATISTA, **Treinamento de força para gestantes.** 2003. Disponível em: <<http://www.slideshare.net/felipethoaldo/treinamento-de-fora-gestantes>> Acesso em 13/10/2016.

BENUTE, G. R. G. *et al.* **Repercussões de um trabalho grupal interdisciplinar junto a gestantes de alto risco internadas: relato de experiência.** *Revista de Ginecologia e Obstetrícia*, São Paulo, v.11, n.2, p.67-73, 2000.

CANTO, C. R. E. M.; MARQUES, A. P.; BIO, E. R. **A influência da atividade física materna sobre o curso gestacional e desenvolvimento fetal.** *Femina*, São Paulo, v.24, n.5, p.459-460, 1996.

CONTTI, B. D. *et al.* **Atividade Física e gestação: saúde da gestação não atleta e crescimento fetal.** *Ver. Brasileira de Saúde Materna infantil*, v.3, n.2, Recife; 2003.

FISCHER, B. **Os Benefícios e os riscos do exercício físico na gestação,** 2003.
MATSUDO, V.K.R; MATSUDO, S.M.M. **Atividade física e esportiva na gravidez.** Publicado no livro: *A Gravida.* TEDESCO JJ (Editor), São Paulo, Atheneu, pp. 59-81, 2000.

MELO A. S. *et al.* **Estado nutricional materno, ganho de peso gestacional e peso ao nascer** *Rev. bras. epidemiol.* vol.10 no.2 São Paulo. 2007 Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1415-790X2007000200012>> Acesso em: 13/10/2016.

PORTAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA, **Sete atividades para uma gravidez mais saudável**. 2011. disponível em: <<http://www.educacaofisica.com.br/index.php/grupos-especiais/20183-seteatividades-fisicas-para-uma-gravidez-mais-saudavel>> Acesso em 13/10/2016.

TAVARES J.S *et al.* **Associação entre o padrão de atividade física materna, ganho ponderal gestacional e peso ao nascer em uma coorte de 118 gestantes no município de Campina Grande, Nordeste do Brasil** Rev. Assoc. Med. Bras. vol.55 no.3 São Paulo. 2009 Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0104-42302009000300029>> Acesso em: 14/10/2016.