



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - UEPB
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DEF
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA – CAMPUS I**

RAYANA VIEIRA MENEZES

**A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO PERÍODO GESTACIONAL: UMA
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

**CAMPINA GRANDE
2018**

RAYANA VIEIRA MENEZES

**A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO PERÍODO
GESTACIONAL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Trabalho de conclusão de curso – TCC, de natureza “artigo”, apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, em cumprimento às exigências para obtenção de título de graduação no curso de Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Washington Almeida Reis.

**CAMPINA GRANDE – PB
2018**

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.

M541i Menezes, Rayana Vieira.
A Importância do exercício físico no período gestacional: uma revisão bibliográfica [manuscrito] / Rayana Vieira Menezes. - 2018.
25 p. : il. colorido.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2018.
"Orientação : Prof. Me. Washington Almeida Reis , Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Saúde marterna. 2. Período gestacional. 3. Exercício físico na gestação. 4. Saúde marterna. I. Título
21. ed. CDD 618.2

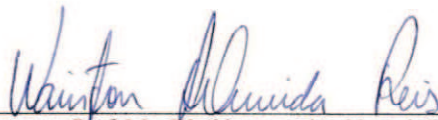
RAYANA VIEIRA MENEZES

**A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO PERÍODO
GESTACIONAL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

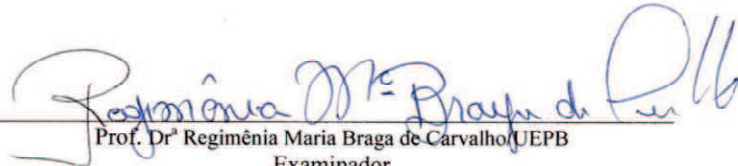
Trabalho de conclusão de curso na forma de artigo apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de licenciatura em Educação Física.

Aprovação em : 06 de Novembro de 2018.

Banca examinadora:



Prof. Me. Washington Almeida Reis/UEPB
Orientador



Prof. Drª Regimênia Maria Braga de Carvalho/UEPB
Examinador



Prof. Dr José Pereira Nascimento Filho/UEPB
Examinador

Aos meus pais, pela dedicação, companheirismo e amizade, DEDICO.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, reconheço meu esforço agradeço a Deus por ter me permitido chegar até aqui apesar de, em vários momentos, querer desistir.

Aos meus pais e familiares, por ter me apoiado desde o início e por ter me incentivado nos momentos mais difíceis da minha trajetória desde a minha entrada no curso até hoje.

Todos os meus colegas e amigos que ao longo da minha trajetória me fizeram acreditar que não importa em qual tempo de vida você está, sempre é tempo de aprendizado, de amizades sinceras, e experiências novas relacionadas ao ensino.

A todos os professores o meu muito obrigado e meu sincero agradecimento por ter feito parte do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba.

A todos a minha profunda gratidão.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. METODOLOGIA	8
3. RESULTADOS.....	9
3.1 PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO PERÍODO GESTACIONAL E OS BENEFÍCIOS NO PÓS-PARTO	16
4. DISCUSSÕES	19
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	20
ABSTRACT	21
REFERÊNCIAS.....	22

RESUMO

Historicamente as mulheres gestantes eram induzidas a ausentar-se das práticas de exercícios físicos, pois acreditava-se que os mesmos pudessem ser prejudiciais ao feto. Já atualmente sabe-se que, ao contrário do que era doutrinado, a prática regular de exercícios físicos traz inúmeros benefícios ao contexto de mãe e filho no período gravídico. Nesse sentido, o presente trabalho busca compreender a importância da prática dos exercícios físicos durante o período gestacional, bem como analisar sua influência para o parto normal e os benefícios no período de pós parto. A metodologia aplicada é uma revisão bibliográfica, com abordagem qualitativa, foram utilizadas as bases de dados eletrônicas da Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico. Para busca dos artigos foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DECS), que foram: “gravidez”, “exercício” e “gestantes”. Os resultados encontrados nessa pesquisa foram de grande valência, pois foi possível perceber a importância da prática de exercícios físicos nas mulheres em período gestacional, uma vez que a gravidez não deve ser motivo de abandono das atividades de categoria laboral, esportivas ou de lazer, bem como não é sinônimo de inatividade física. Sendo assim, os estudos baseiam-se nos paradigmas de benefícios e diminuição de complicações para mãe e filho, uma vez que o profissional de educação física compreenda as adaptações musculoesqueléticas e entenda os benefícios e riscos proporcionados para análise de quanto ao tipo, frequência e intensidade das atividades físicas para grávidas. As contribuições encontradas nas literaturas estudadas estão relacionadas a prevenção de possíveis patologias no período gestacional, promoção da qualidade de vida, bem como a segurança dos profissionais quanto a prescrição de exercícios físicos para esse público alvo.

Palavras chaves: Exercício Físico; Período Gestacional; Exercício Físico na Gestação.

1. INTRODUÇÃO

A gravidez é uma condição para a sobrevivência da vida humana, sendo indispensável à renovação geracional, e representa o período de formação de um novo ser. É um período em que ocorrem alterações profundas no que respeita ao estilo de vida, provocando mudanças não apenas na vida pessoal, mas também na vida do casal e de toda a família (COUTINHO, 2014).

Durante toda a vida nos deparamos com histórias, relatos transmitidos pelas gerações que vão construindo uma representação da gravidez. Devido esse momento trazer satisfação, felicidade ou medo e angústia, isso facilita a incorporação dos mitos (SILVA, 2014)

A prática de exercício físico de forma regular é reconhecida tanto na comunidade científica quanto na mídia como parte de um estilo de vida saudável. Quando tratamos de mulheres grávidas não é diferente, nas três últimas décadas houve uma mudança de paradigma em relação às recomendações anteriores de repouso e interrupção das atividades laborais, passando ao estímulo à prática de exercícios nesse período (SURITA, 2014).

Antigamente as mulheres grávidas eram desestimuladas a praticar exercícios físicos, e deviam adotar a prática sedentária em todo o período gestacional, pois acreditava-se que as os mesmos pudessem ser prejudiciais ao feto (GIACOPINI et al, 2016). Hoje em dia, esse pensamento já tomou outras formas, e o que antes era um perigo pra saúde da gestante, hoje é levado como boa influência se realizado com auxílio profissional, sendo assim contribuindo na saúde da mãe e do bebê.

A prática regular de exercícios físicos traz inúmeros benefícios, como regulação hormonal e manutenção da massa óssea. Sendo prática indicada inclusive na gestação, pois prepara para o aumento da demanda física que essa condição impõe, além de promover diminuição de dores devido ao fortalecimento muscular (TAVARES, 2016).

A melhora da saúde materna é reconhecidamente um investimento não somente na saúde da gestante e seu conceito, mas também na saúde da mulher a longo prazo, pois complicações ocorridas na gestação podem se associar com morbidades futuras, como hipertensão arterial, diabetes e obesidade. Nesse contexto, a prática de exercício físico é uma das formas de melhorar a qualidade de vida e a saúde materna, além de ajudar no controle do ganho peso gestacional e no retorno ao peso no puerpério (SURITA, 2014).

Neste sentido, o presente trabalho busca compreender a importância da prática do exercício físico durante o período gestacional. Bem como analisar sua influência para o parto normal e seus benefícios no período de pós parto.

Os estudos avaliando a seguridade da mulher quanto à prática de exercícios físicos no período gestacional são amplos, porém cada um traz consigo enfoques e práticas diferentes. Nesta perspectiva, para este artigo teve-se a seguinte questão norteadora: “Qual a importância do exercício físico durante o período gestacional?”. Portanto, por meio deste trabalho fomos em busca de literaturas recentes ao qual abarcassem a temática aqui exposta.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica com abordagem qualitativa. A revisão de literatura tem que percorrer cinco etapas distintas: formulação da questão norteadora; coleta de dados; avaliação dos dados; análise; interpretação e apresentação dos resultados (MENDES, SILVEIRA e GALVÃO; 2008).

As buscas bibliográficas foram realizadas privilegiando os últimos 05 anos, ou seja, entre 2014-2018. Porém, alguns artigos científicos encontrados fora deste período foram utilizados por serem de grande relevância para a elaboração do texto.

Para selecionar os estudos de referência, pesquisou-se nas bases de dados eletrônicas da Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico. Foi realizada a busca nos referidos banco de dados, utilizando-se os descritores “gravidez”, “exercício” e “gestantes”. A totalidade dos artigos encontrados com os referidos descritores está discriminada na Tabela 1.

Tabela 1. Quantidade de artigos encontrados as referidas base de dados

Base de dados	“Gravidez”, “Exercício” e “Gestantes”
Lilacs	32
SciELO	18
Google Acadêmico	782
TOTAL	832

A partir disto foram seguidas três etapas para realização da triagem dos artigos: na primeira etapa foram selecionados os textos redigidos na língua portuguesa, com os descritores pré-determinados na base de dados escolhidas. Os estudos selecionados faziam referência à prática de exercícios físicos no período gestacional, sendo excluídos os que focalizavam em outro tipo de período.

Na segunda etapa, foram selecionados os textos completos e realizada triagem mais detalhada dos artigos, por meio da leitura dos resumos, sendo incluídos os estudos que abordavam em seu corpo de texto a prática de exercícios físicos em gestantes.

Na terceira etapa, ocorreu uma avaliação criteriosa dos artigos após a leitura dos trabalhos incluídos na análise. Foram considerados relevantes 14 estudos, que abordavam a prática de exercícios físicos direcionada a mulheres em período gestacional.

Figura 1. Cronograma de seleção dos artigos.



3. RESULTADOS

Ao final da seleção de artigos, 14 foram os que preencheram os critérios de elegibilidade, esses compuseram a amostra desse estudo. Todos os estudos enfatizaram as práticas de exercícios durante o período gestacional.

De acordo com CHEIK (2003) Atividade física que é uma expressão genérica que pode ser definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso, já o exercício físico é uma

atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem como objetivo final ou intermediário aumentar ou manter a saúde/aptidão física.

A análise de conteúdo enquanto método de organização e análise dos dados aceita que o seu foco seja qualificar as vivências do sujeito, bem como suas percepções sobre determinado objeto e seus fenômenos (BARDIN, 1997).

Tabela 2. Detalhamento dos estudos analisados

Autor, ano de publicação	Tipo de estudo	Objetivos	Métodos	População	Resultados	Conclusão
BOTELHO, P. R., MIRANDA, E. F.; 2012	Bibliográfico	Estudo sobre as principais recomendações de diferentes exercícios físicos para mulheres durante a gestação.	Buscas de informações nas fontes de consulta.	Gestantes	Para se iniciar um programa de exercícios devem-se considerar a individualidade biológica e o estilo de vida da mulher.	A atividade física proporciona uma melhoria na qualidade de vida e no condicionamento físico da mulher, no pré e pós-parto.
FERREIRA, A. F. N. F.; NETO, N. T. A.; MORALES; CALOMENI, M. R.; 2014	Pesquisa de campo com caráter descritivo	Verificar através da pesquisa de campo relatos de experiência sobre a realização de atividades físicas durante a gestação observando seus benefícios para as gestantes e para o desenvolvimento do feto.	Questionário individual	Mulheres que durante a gravidez tiveram diferentes tipos de experiências relacionadas à atividade física.	O grupo que praticou atividade física teve a percepção de que ter se mantido ativas durante a gestação trouxe benefícios para formação do feto, enquanto que as mulheres do grupo que não praticou AF não puderam ter tal percepção.	Mulheres ativas fisicamente na gravidez conseguem manter a rotina do dia-a-dia, e tiveram uma recuperação pós-parto excelente.
GIACOPINI, S. M.; OLIVEIRA, D. V.; ARAÚJO A.	Revisão de literatura	Apresentar uma revisão de literatura sobre as questões que envolvem os benefícios e as	Buscas bibliográficas	Gestantes	Exercícios bem orientados auxiliam no retorno venoso,	Dentre os inúmeros benefícios listados neste estudo, os que recebem destaque,

P.; 2016		recomendações da prática de exercícios físicos na gestação			aumentando a oxigenação do feto, melhoram a flexibilidade, diminuem a possibilidade do desenvolvimento de patologias fisiológicas como a pré-eclâmpsia e o diabetes gestacional, assim como previnem lombalgia e outros tipos de dor provocadas por alterações no perfil físico da gestante.	por meio do exercício físico, se referem à melhora da postura, quando a mulher suporta melhor seu peso corporal e melhora do equilíbrio, a prevenção de doenças cardiovasculares, a manutenção do peso, ao equilíbrio dos níveis glicêmicos e a melhora da auto-estima.
GOMES, D. O.; COSTA, G. M. T.; 2013	Revisão de literatura	Apresentar considerações a respeito do exercício físico na gravidez	-	-	Pontos positivos a respeito das mudanças fisiológicas, posturais e psicológicas da mulher gestante. E também, vantagens significativas para o desenvolvimento fetal e após o nascimento.	As indicações de intensidades leves a moderadas, a frequência de treino de no mínimo três vezes por semana, o percentual da zona de trabalho de 50 a 70% da frequência cardíaca máxima, ingerindo bastante líquido e obedecendo aos períodos do dia menos quentes, devem ser respeitados para que nenhuma gestante corra o risco de reverter os benefícios em pontos negativos.
MARTINS, A. B. T.;	Pesquisa	Analisar as mudanças	Entrevistas e diário de	Grupo de dez	O saber das gestantes	A aplicação da TES conduziu as

SANTOS, Z. M. S. A.; SILVA JUNIOR, G. B.; et al, 2016	de campo	comportamentais em gestantes na adesão ao exercício físico com vista à prevenção e/ou controle do risco da síndrome hipertensiva na gravidez (SHG) com a utilização de uma tecnologia educativa em saúde (TES) embasada na Teoria Estágio de Mudança.	campo	gestantes no período de agosto a outubro	acerca do EXERCÍCIO FÍSICO era fragmentado. Com a aplicação da TES, percebemos a adesão ao EF, assim como a construção do saber sobre os benefícios para a sua saúde, tornando-as agente multiplicadoras.	gestantes ao “estágio de manutenção”, significando que elas aderiram ao EF, como conduta promotora de saúde. No entanto, ainda é necessário incentivo para mantê-las neste estágio, elevando-as à terminação, mediante a incorporação desta conduta no seu estilo de vida.
NASCIMENTO, S. L.; GODOY, A. C.; SURITA, F. G.; PINTO E SILVA, J. L.; 2014	revisão crítica da literatura	Disseminação das recomendações existentes sobre exercício físico na gestação entre os profissionais de saúde que assistem às gestantes no Brasil			recomendações de exercícios físicos tanto para as gestantes de baixo risco quanto para populações especiais de mulheres, como atletas, hipertensas, diabéticas e obesas	A conscientização dos benefícios auferidos por um estilo de vida mais saudável durante e após a gestação deve ser sempre lembrada e estimulada pela equipe atendente
SANTOS, T. M.; 2015	Estudo descritivo Estudo de intervenção,	Analisar o padrão de atividade física e percepção sobre a saúde geral na gravidez e pós-parto	experimental de tipo aleatório	86 participantes com uma média de idade 31 anos, em que 24 grávidas eram do grupo de intervenção e 62 puérperas do grupo de	Não existiu diferenças significativas entre o aumento de peso e a frequência semanal da prática de atividade física, no entanto comparando os grupos registou-se um menor aumento de	necessário uma maior sensibilização dos profissionais de exercício e da saúde para a promoção do exercício físico orientado.

				controle	peso no grupo de intervenção ao longo dos trimestres. O grupo de intervenção registou maior idade gestacional (40) comparativamente ao grupo de controlo (38,5). O parto normal foi o que registou maior percentagem de ocorrência (Grupo de Controlo-66,1% e Grupo de Intervenção-66,7%)	
SILVEIRA, L. C.; SEGRE, C. A.; 2012	Prospectivo de campo	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	Questionário de triagem e intervenções em dois grupos (implementação e de controle)	66 gestantes primíparas 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 grupo que praticou exercício regular teve maior número de partos vaginais	O exercício físico em primíparas aumentou as chances de ocorrência de parto vaginal e, ainda, foi observada maior adesão ao exercício entre grávidas com nível superior de escolaridade quando comparadas a grávidas com nível fundamental de escolaridade.

MANN, L.; KLEINPAU L, J. F.; TEIXEIRA, C. S.; et al; 2017	Pesquisa bibliográfica	Determinar a prevalência e as características da lombalgia em gestantes, bem como apontar possíveis fatores de risco relacionados a esta dor e o efeito do exercício físico como meio de intervenção e prevenção em gestantes	25 artigos indexados no período de 1997 a 2007	-	evidenciado que as dores aumentam principalmente se a mulher apresentava esta queixa antes de engravidar, além disso, esse sintoma pode perdurar no período pós-parto e acabar gerando intervenção na realização das atividades diárias e profissionais, acarretando prejuízo na qualidade de vida e na saúde geral	muitos programas de exercícios físicos estão sendo propostos para diminuir a intensidade da dor ou prevenir sua ocorrência. Algumas atividades, como ginástica aquática, natação, yoga e alongamentos são indicadas para esse público, demonstrando eficiência na prevenção, redução e/ou alívio definitivo
COUTINHO, E. C.; SILVA, C. B.;CHAVES, C. M. B.;et al.; 2014	qualitativa, exploratório	conhecer as mudanças nos estilos de vida provocadas pela gravidez e pelo parto em mulheres	entrevista semiestrutu rada	oitenta e duas mulheres	A principal mudança, após o parto, manifestada por estas mulheres, foi que a sua vida passou a ser gerida em função do bebê.	principais mudanças ocorridas nos estilos de vida, provocadas pela gravidez, as relacionadas com a alimentação, atividade diária, exposição a perigos, sono e repouso, relações sociais e familiares, saídas, cuidado consigo própria, trabalho, vestuário e calçado, viagens, vigilância de saúde, vivências da sexualidade, e consumos.
COSTA, R. C.; CAMPOS,	qualitativa e quantitativa	descrever o perfil socioeconômico,	questionário	17 mulheres, com faixa	O diagnóstico de 6 (35,4%) das	A abordagem de uma gestante com DMG deve ser

M. O. C.; MARQUES, L. A. R. V.; et al.; 2015	a PESQUISA DE CAMPO	epidemiológico e clínico das gestantes portadoras de DMG e a relação com a atividade física		etária predominante entre 30 a 34 anos	participantes DMG ocorreu antes da 20ª semana de gestação, e estavam relacionados com aos aspectos genéticos e mudança nos hábitos alimentares e -prática regular de exercícios	multidisciplinar e atuação dos profissionais de saúde é fundamental na prevenção e educação em saúde, visto que se trata de uma enfermidade complexa que demanda cuidados.
ESPÍRITO SANTO, E. V.G.; Caniço, H. P.; 2015	Revisão da literatura	Abordar os diferentes aspectos que determinam o estilo de vida da mulher na gravidez E O papel da nutrição e prática de exercícios como indicadores da saúde materna	Artigos obras e relatórios	-	A prática de exercício físico É benéfica tanto para a saúde da grávida, como à saúde do feto. As grávidas reconhecem a sua importância, no entanto, isso não se traduz numa maior adesão	Os estilos de vida da mulher durante a gravidez constitui um tema que levanta muitas questões tendo em conta a sua dimensão física, psicológica e social.
PEREIRA, J. F.; AGUIAR, V. L. S.; 2016	Revisão de literatura	Realizar um levantamento da produção científica sobre a temática Atividade física e gravidez publicada em periódicos científicos da área da saúde	REVISÃO DE ARTIGOS	67 ARTIGOS	A maioria das mulheres grávidas experimenta algum desconforto neste período, proveniente dos efeitos negativos das alterações físicas e psicológicas, e a prática de atividade física tem proporcionado melhor qualidade de vida para a	Apesar de não haver estudos decisivos em relação ao padrão ótimo de atividade física e exercícios durante a gestação há um consenso na literatura científica de que a atividade física regular e contínua, realizada com uma intensidade leve a moderada proporciona inúmeros benefícios e estes,

					mãe e para o feto	sobrepõem substancialmente os riscos
SURITA, F. G.; NASCIMENTO, S. L.; SILVA, J. L. P.; 2014	Revisão bibliográfica	Evidenciar as práticas saudáveis na gestação com objetivos de incluem exercícios físicos de uma forma geral, avaliação e orientação nutricional e programas de preparo para o parto	Buscas bibliográficas	-	Praticar exercício físico regularmente ao menos 30 minutos ao dia pode promover inúmeros benefícios, como por exemplo a prevenção de diabetes gestacional	Estimular a adoção de estilo de vida saudável deve ser parte da orientação médica e sistematizada para todas as mulheres em qualquer fase da vida, visando não só os comprovados benefícios durante a gestação, mas também a prevenção de doenças crônico-degenerativas associadas ou não à obesidade ao longo de sua vida

3.1 PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO PERÍODO GESTACIONAL E OS BENEFÍCIOS NO PÓS-PARTO

No Brasil, as doenças crônicas não transmissíveis correspondem a 72,4% das causas de mortes (BRASIL, 2014). A inatividade física na gestação é um fator de risco modificável altamente presente em países desenvolvidos (CARVALHAES et al, 2013).

No processo educacional da gestante há a promoção da saúde, e esse processo favorece o aprendizado e o desenvolvimento pessoal através de trocas de experiências. Essas trocas de experiências devem ser feitas entre as grávidas e profissionais da saúde, e é neste momento que ocorre o recebimento de informações científicas sobre o período gestacional (SILVA, 2014).

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).

Os benefícios de se obter um estilo de vida mais saudável devem ser tema abordado de modo sistemático na assistência pré-natal, um momento particularmente propício para a intervenção de profissionais da saúde (NASCIMENTO, 2014).

Gestantes com diagnóstico ou suspeita de pré-eclâmpsia devem evitar a prática de exercício físico, visto que o exercício aumenta ainda mais a pressão arterial e reduz o fluxo uteroplacentário que já está deficiente. Em gestante de baixo risco, alguns estudos observacionais sugerem que a prática regular de exercício antes e no início da gestação está associada à diminuição do risco de desenvolvimento de pré-eclâmpsia. Uma metanálise, publicada em 2012, mostrou que mulheres ativas antes da gestação têm 44% menos chance de desenvolver pré-eclâmpsia, enquanto que gestantes que se envolvem em atividades físicas têm 23% menos chance (KASAWARA, et al. 2012).

São recomendados para as gestantes, exercícios que combinem atividades aeróbicas envolvendo grandes grupamentos musculares, assim como atividades que desenvolvam a força de determinados músculos. A ativação de grandes grupos musculares propicia uma melhor utilização da glicose e aumenta simultaneamente a sensibilidade a insulina (LIMA, 2005).

Durante muito tempo, em décadas passadas, o exercício foi visto como fator negativo, pois se acreditava que poderia causar parto prematuro de acordo (SEBASTIÃO 2013; GOMES 2013).

Santos (2015) cita um estudo que relata que a prática de exercício físico parece facilitar o trabalho de parto, verificando-se a diminuição das complicações obstétricas.

Programa de exercícios direcionado a este grupo promover substanciais mudanças na capacidade física da mãe, prevenir a trombose, melhorar o retorno venoso e diminuir os riscos de diabetes gestacional, ele tem efetiva contribuição para facilitar o mecanismo do trabalho de parto normal e diminuir a complexidades obstétricas, além de favorecer nascimentos a termo (COSTA et al, 2015).

Além da associação com a melhora da função cardiovascular e ganho de peso, os exercícios podem ajudar em controle de algias posturais na gravidez, diminuição de incontinência urinária e também no trabalho de parto. A dor lombo-pélvica é um problema para a uma grande parcela das gestantes e a yoga é um dos métodos alternativos mais utilizados para aliviar essa dor (SURITA,2014).

Para aprimorar o equilíbrio da musculatura dorso-lombar, músculos abdominais e do assoalho pélvico, assim como exercícios respiratórios, os alongamentos atuam favorecendo uma maior consciência corporal, levam ao relaxamento e auxiliam no trabalho de parto (GIOPINNI et al, 2016).

Toda gestante saudável deve ser incentivada a iniciar ou continuar um programa de atividade física, sempre em busca de um melhor bem-estar físico, social e mental, com acompanhamento médico adequado, contemplando todos os inúmeros benefícios proporcionados pelos exercícios físicos (PEREIRA E AGUIAR, 2016).

O retorno à atividade física no pós-parto está associado a inúmeras vantagens, como a redução da incidência de depressão, diferenças no perfil hormonal, redução da pressão arterial, entre outras (ACOG, 2002).

As alterações provocadas pela gravidez praticamente desaparecem num período de seis semanas após o parto, logo deve retomar-se as atividades gradualmente, pois algumas dessas alterações podem condicionar a prática de atividade física. Se a grávida realizar um parto normal, pode começar exercícios como a flexão e extensão do pé e progressivamente da perna no dia a seguir ao parto, passando para o exercício abdominal três dias após o parto (SPALLICCI, 2002).

Espírito Santo (2015); Ferreira et al (2014) têm demonstrado que apesar de a gravidez estar associada a profundas alterações anatômicas e fisiológicas, são inúmeros os benefícios do exercício físico quando iniciado numa fase precoce da gravidez, como o aumento da capacidade funcional da placenta e aumento da distribuição de nutrientes, alívio nos desconfortos intestinais, maior facilidade e menor tempo no trabalho de parto, com redução das complicações obstétricas, efeito protetor contra parto prematuro, redução do edema, câimbras e fadiga, melhor adaptação cardiovascular, aumento do nível de líquido amniótico, menor risco de desenvolver o diabetes gestacional e a pré-eclâmpsia, prevenção do excesso de peso, da intolerância à glicose, das dores lombossacrais e hérnias de disco, manutenção da forma física e postura, melhor adaptação psicológica as mudanças corporais, melhoria do sono.

Dependendo do tipo de parto, a maior parte dos exercícios podem ser realizados no período após o parto. Devido ao cansaço do parto e aos cuidados que terão de prestar ao filho, muitas mulheres sentem necessidade de diminuir o tempo das sessões de treino bem como a sua intensidade. No entanto a prática de exercício nas 06 semanas após o parto torna-se importante para prevenir futuros problemas (MORKVED & BO, 1997).

Além disso, o fortalecimento dos músculos abdominais é uma das mais importantes contribuições da atividade física no pós-parto. A falta de tônus muscular pode gerar diástase da parede abdominal e a incontinência urinária, onde ambas são comuns em mulheres no período do pós parto.

Um dos receios entre as gestantes é a interferência do exercício físico na amamentação. Porém as literaturas já se atentaram para isso e afirmam que a prática de atividade não prejudica a produção e nem a composição do leite. Basta à mulher ficar atenta a consumir mais água do que o já é recomendado normalmente durante os exercícios.

4. DISCUSSÕES

Conforme a tabela 2 os estudos que compuseram esta revisão enfatizam os tipo de atividade física recomendada que baseiam-se nas seguinte análises: Botelho (2012), Ferreira (2014), Giacopini (2016), Gomes (2013), Nascimento (2014) e Santos (2015) abordam a prática dos exercícios aeróbicos . Botelho (2012), Giacopini (2016) E Nascimento (2014) falam dos benefícios dos exercícios resistidos, já os Botelho (2012), Giacopini (2016), Gomes (2013), Martins (2016) E Nascimento (2014) enfatizam o alongamento e a flexibilidade enquanto os Botelho (2012), Giacopini (2016), Nascimento (2014), ressaltam as práticas aquáticas pela sua característica de baixo nível de impacto.

Nesse sentido, os estudos não adotam um único método de exercícios para o período gestacional, uma vez que temos o contexto das grávidas ativas ou atletas e também temos as grávidas inativas, sendo assim, deve haver o respeito à individualidade biológica para periodização adequada.

Os Martins (2016, Santos (2015), Silveira (2012), MANN (2017), Costa (2015), E Surita (2014) relacionam a influência de tipo de parto, sendo assim correlacionam-se quanto a nossa segunda categoria de influência para o parto normal. Nesse contexto, ressalta-se a aprimoração do equilíbrio da musculatura favorecendo uma maior consciência corporal que levam ao relaxamento e auxiliam no trabalho de parto , diminuindo o risco de infecção tanto para mãe quanto para o bebê.

Os Giacopini (2016), Martins n(2016), Coutinho (2014), Espírito Santo (2015) E Pereira (2016) abordam pós parto, destacam que a prática de atividade física não interfere no processo de amamentação, uma vez que a mesma não interfere na produção e composição do leite.

Quanto à importância do exercício físico no período gestacional observa-se que a gravidez não deve ser motivo de abandono das atividades de categoria laboral, esportivas ou de lazer, bem como não é sinônimo de inatividade física.

Observa-se por unanimidade que os estudos baseiam-se nos paradigmas de benefícios e diminuição de complicações para mãe e filho, uma vez que o profissional de educação física compreenda as adaptações musculoesqueléticas e entenda os benefícios e riscos proporcionados para análise de quanto ao tipo, frequência e intensidade das atividades físicas para grávidas.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho procurou compreender a importância da prática de exercícios físicos durante o período gestacional, bem como analisar sua influência para o parto normal e os benefícios no período de pós-parto. O estudo atingiu o objetivo esperado, uma vez que os resultados encontrados nas bases de dados virtuais abrangeram em sua maioria o valor exposto da temática em questão.

Através do presente estudo, pode-se observar que as modificações causadas na gravidez ocorrem principalmente por conta do aumento da ação de alguns hormônios, que de acordo com suas características irão preparar o corpo da mulher para o desenvolvimento do bebê. Com isso a inserção da atividade física para a gestante deve ser leve e relaxante e pode ser realizada diariamente, mas sempre respeitando as limitações da mulher.

Percebe-se, nesse sentido, que a importância dos exercícios físicos perpassa o período gestacional, uma vez que, a mesma abarca outros dimensionamentos tanto no antes, durante e após período o parto. Nessa perspectiva encontra-se a necessidade de semear informação relacionado a gestante e as atividades físicas, uma vez que existe tabus que precisam ser quebrados gerando a saúde em todos os âmbitos vitais.

Assim, diante das literaturas estudadas nesse trabalho, é possível perceber a importância da prática de exercícios físicos na mulher em período gestacional, uma vez que a mesma serve como método de auxiliar a gestante a progredir com uma gravidez leve diminuindo assim os possíveis danos causados a saúde da mulher nesse período como diabetes e hipertensão e edemas decorrentes as mudanças fisiológicas que estão ocorrendo. Nesse contexto, a prescrição de exercício físico à gestante torna-se extremamente importante, uma vez que a mesma irá contribuir para a saúde da mãe e do bebê durante todo período gestacional.

ABSTRACT

Historically as pregnant women were induced to perform physical functions, as it was believed that they could be harmful to the fetus. You already have, on the contrary, high school, regular exercise of work around the basic principles and the non-per dense son gravidarum. During exercise, exercise management should be performed during the gestational period, as well as its influence on normal exercise and benefits in the postpartum period. The applied methodology is a bibliographical bibliography, with super-qualitative, were used as electronic databases of the Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) and Google Scholar. To search the articles, the descriptors in Health Sciences (DECS) were used, which were: "pregnancy", "exercise" and "pregnant women". The results were found by high-valence serum, but no exercise was performed in women during gestation, as it is not synonymous with physical inactivity. Thus, the studies are based on benefit paradigms and the reduction of complications for the mother and child, since the education professional is understood as musculoskeletal adaptations and the inclusion of benefits and risks provided for the analysis of frequency, frequency and intensity of physical activities for interest. In this context, the prescription of physical exercise for pregnant women becomes important for the health of the mother and the baby throughout the gestational period, avoiding complications such as diabetes mellitus, arterial hypertension, eclampsia, hormonal deregulations, prematurity and obstetric complications, as well as helping in the control of the gestational weight gain and in the return of the same in the puerperium. The scholarships in the respective literature are related to the prevention of pathologies in the gestation period, the promotion of the quality of life, as well as the security of the data regarding the prescription of individual exercise.

Keywords: Physical Exercise; Gestational Period; Physical Exercise in Pregnancy.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. Análise de conteúdo. **Lisboa: Edições 70 Ltda**, 1977

BRASIL, Ministério da Saúde. **Vigitel** — Brasil 2014: Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2014. Disponível em: <http://www.brasil.gov.br/saude/2014/05/pesquisa-revela-aumento-na-pratica-deatividades-fisicas>. Acessado em Setembro de 2018

BOTELHO, P. R., MIRANDA, E. F. Principais recomendações sobre a prática de exercícios físicos durante a gestação. **Revista Cereus** n.º.6, online – dez/2011-jun/2012

CARVALHAES, M. . B. L.; MARTINIANO, A. C. A.; MLTA, M. B.; et al. Atividade física em gestantes assistidas na atenção primária à saúde. **Rev Saúde Pública**, vol. 47, n. 5 , pp.958-67, 2013

CASTRO, C. A. A importância da atividade física na gravidez para a saúde de mãe e filho. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - **Centro Universitário de Formiga–UNIFOR**, Formiga, 2013

CHEIK, N.C.; REIS, I. T.; HEREDIA, R. A. G.; VENTURA, M. L.; TUFIK, S.; ANTUNES, H. K. M.; MELLO, M. T. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **R. bras. Ci. e Mov**, 2003

COLÉGIO AMERICANO DE OBSTETRAS E GINECOLOGISTAS. Exercício durante gravidez e pós-parto. **Int J Gynecol Obstet Period**, 2002

COSTA, R. C.; CAMPOS, M. O. C.; MARQUES, L. A. R. V.; et al. Diabetes gestacional assistida: perfil e conhecimento das gestantes. Saúde (Santa Maria), **Santa Maria**, Vol. 41, n. 1, Jan./Jul, p. 131-140, 2015

COUTINHO, E. C.; SILVA, C. B.;CHAVES, C. M. B.;et al. Gravidez e parto: O que muda no estilo de vida das mulheres que se tornam mães. **Rev Esc Enferm USP**, vol. 48, n.2, pp.17-24, 2014

ESPÍRITO SANTO, E. V.G.; Caniço, H. P. Estilos De Vida na Gravidez, Evidências e Recomendações. **FMUC Medicina** - Teses de Mestrado, 2015.

FERREIRA, A. F. N. F.; NETO, N. T. A.; MORALES, A. P. CALOMENI, M. R.; Atividade Física e Gestação: Riscos e Benefícios. **Persp.online:biol.& saúde**, campos dos goytacases, Vol.4, n.14, pp.01-08 2014

GIACOPINI, S. M.; OLIVEIRA, D. V.; ARAÚJO A. P. S. Benefícios e Recomendações da Prática de Exercícios Físicos na Gestação. **Revista BioSalus**, vol.1, n 1, pp.1-19, 2016

GOMES, D. O.; COSTA, G. M. T. Exercício Físico na Gravidez. Instituto de Desenvolvimento Educacional do Alto Uruguai – IDEAU. **REVISTA DE EDUCAÇÃO DO IDEAU**, Vol. 8 – Nº 18 - Julho - Dezembro 2013

KASAWARA, K. T., NASCIMENTO, S. L., COSTA, M. L., SURITA, F. G., PINTO e SILVA, J.L. Exercício e atividade física na prevenção da pré-eclâmpsia: Revisão sistemática. **Acta Obstet Gynecol Scand**, v.91, p.1147-1157, 2012

MANN, L.; KLEINPAUL, J. F.; TEIXEIRA, C. S.; et al. Dor lombo-pélvica e exercício físico durante a gestação. **Fisioterapia em Movimento**, v. 21, n. 2, 2017

MARTINS, A. B. T.; SANTOS, Z. M. S. A.; SILVA JUNIOR, G. B.; et al. Adesão da gestante ao exercício físico para a prevenção e/ou controle do risco da síndrome hipertensiva. **Rev Bras Promoç Saúde**, Fortaleza, vol.29, pp.25-35, 2016

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVAO, C. M. Revisão integrativa: Método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. Texto contexto - **Rev. Enferm.**, vol.17, n.4, pp.758-764, 2008

MORKVED , S.; BO, K . Prevalência e tratamento da incontinência urinária pós-parto. **Epidemiologia Norsk**, 1997

NASCIMENTO, S. L.; GODOY, A. C.; SURITA, F. G.; PINTO E SILVA, J. L. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: Uma revisão crítica da literatura. **Rev Bras Ginecol Obstet.**, vol. 36, n. 9, 2014

NEGREIROS, A.F.; FERREIRA, F.; NETO, N.T. A.; MORALES, A. P.; CALOMENI, M. R. Atividade Física e Gestação: Riscos e Benefícios. **Revista Perspectiva online: biologia e saúde**, Campos dos Goytacazes, vol.14. n.4, PP.1-8, 2014

PEREIRA, J. F.; AGUIAR, V. L. S. Atividade física e gestação: uma breve revisão de literatura. Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado ao **Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal Do Espírito Santo**. Vitoria, 2016

PIGATTO, C.; SANTOS, C. M.; SANTOS, W. M.; NEME, W. S.; PORTELA, L. O. C.; MORAES, E. N.; GALLARRETA, F. M. P. Efeito do exercício físico sobre os parâmetros hemodinâmicos fetais, **Rev Bras Ginecol Obstet.** 2014

SANTOS, T. M. Padrão de Atividade Física e Saúde na Gravidez e Pós-Parto Implementação de um Programa de Atividade Física na Gravidez. **Rio Maior**, 4 de fevereiro de 2015

SEBASTIÃO, A. B. Padrão de Atividade Física na Gravidez e no Pós-Parto: Revisão Sistemática e Análise de uma População Portuguesa. Dissertação com vista à obtenção do grau de Mestre em Atividade Física em Populações Especiais da Escola Superior de Desporto de Rio Maior; **Rio Maior**, 13 Maio de 2013

SILVA, L. S.; PESSOA, F. B.; PESSOA, D. T. C.; et al. Análise das mudanças fisiológicas durante a gestação: Desvendando mitos. **Revista Faculdade Montes Belos (FMB)**, v. 8, n. 1, pp.1-16, 2015

SILVEIRA, L. C.; SEGRE, C. A. Exercício físico durante a gestação e sua influência no tipo de parto. **Einstein** vol. 10, n.4, pp.409-14, 2012

SPALLICCI, M. D. B.; COSTA, M. T. Z. C.; MELLEIRO, M. M. Gravidez & Nascimento. **Edusp – Editora da Universidade de São Paulo**. Ed.1, 2002

SURITA, F. G.; NASCIMENTO, S. L.; SILVA, J. L. P. Exercício físico e gestação. Rev. **Bras. Ginecol. Obstet.** vol. 36, n. 12, 2014

TAVARES JUNIOR, A. C.; PLANCHE, T. C. Motivos de Adesão de Mulheres a Prática de Exercícios Físicos em Academias. **Rev. Equilíbrio Corporal Saúde**, vol. 8, n. 1, pp. 28-32, 2016

UNICEF. **Fundo das Nações Unidas para a Infância**. 2017

