

PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO EM MULHERES GESTANTES

Carlos Roberto Lopes¹; Eliane Cunha Gonçalves²

1. Acadêmico do Curso de Educação Física na Faculdade Brasileira – Multivix Vitória.
2. Professor Dra. em Ciência da Motricidade Humana. Multivix Vitória.

RESUMO

A musculação é um tipo de treinamento físico e não uma modalidade esportiva, sendo um exercício caracterizado pela resistência, variando as cargas, a amplitude, o tempo levado para contração e a velocidade dos movimentos. Este estudo visa investigar as metodologias utilizadas no treinamento resistido em mulheres gestantes na musculação existente na literatura. A pesquisa é de caráter descritivo, bibliográfica de abordagem qualitativa. O levantamento bibliográfico foi realizado pela Internet, no banco de dados do Google Acadêmico. Para o levantamento dos artigos, foi realizada uma busca inicial utilizando os seguintes descritores “musculação + atividade física”; “musculação + gestante”; “atividade física + gestante”. Os artigos selecionados foram aqueles que pontuaram as três palavras-chave, ou seja, “musculação”, “atividade física” e “gestante”. Os critérios utilizados para a seleção da amostra foram: artigos publicados em português, que abordassem a temática em questão, no período de 2016 a 2018. Constatou-se em que a prática de exercício físico moderado durante a gestação contribui para melhoras positivas na saúde da mãe e do feto, tanto na parte biológica como na psicológica, tomando alguns cuidados para não exceder os limites do corpo, com a liberação de um médico e acompanhamento de um profissional qualificado. Tomando todos os cuidados necessários, a prática de exercício físico é uma ótima opção para melhorar a qualidade de vida durante a gestação e pós-parto.

Palavras-chave: Musculação. Atividade Física. Gestantes.

ABSTRACT

This study aims to investigate the methodologies used in resistance training in pregnant women in bodybuilding in the literature. Based on the study by Artal et al. (1999), the importance of promoting physical exercise in the gestational period is given the greater possibility of modification to a physically active lifestyle which implies in better health conditions of the female population, since it would avoid discomforts generated during this process. The research is descriptive, bibliographical character of a qualitative approach. The bibliographical survey was conducted through the Internet, in the Google Scholar database. For the survey of the articles, an initial search was made using the following descriptors: "bodybuilding + physical activity"; "Bodybuilding + pregnant"; "Physical activity + pregnant". The selected articles were those that scored the three keywords, that is, "bodybuilding", "physical activity" and "pregnant". The criteria used for the selection of the sample were: articles published in Portuguese that addressed the theme in question, from 2016 to 2018. It is concluded that the practice of moderate physical exercise during pregnancy contributes to positive improvements in the health of the mother and the fetus, both biologically and psychologically, taking care not to exceed the limits of the body, with the release of a physician and accompanying a qualified professional. Taking all the necessary care, the practice of physical exercise is a great option to improve the quality of life during pregnancy and postpartum.

Keywords: Bodybuilding. Physical activity. Pregnant women.

INTRODUÇÃO

A musculação é um tipo de treinamento físico e não uma modalidade esportiva. Os exercícios que são realizados com peso constituem a base do culturismo (musculação de caráter competitivo) e os de levantamentos de peso (básico e olímpico). O treinamento de força também é a base de uma diversidade ampla de modalidades de esportes, já que oferecem o fortalecimento muscular (CHIESA, 2002).

Nos dias atuais a busca por essa modalidade direciona não só aos jovens, mas em idosos, cardiopatas e até mesmo em crianças, desde que respeitando as adaptações fisiológicas e os cuidados necessários com os mesmos. Porém, ainda se nota um despreparo de grande parte dos profissionais da área, apresentando conhecimentos insuficientes e pouca base científica nos conceitos utilizados no que diz respeito aos aspectos metodológicos e fisiológicos relacionados à modalidade muscular.

Os benefícios trazidos pela musculação dependem da dedicação do praticante na execução dos exercícios, ou seja, depende do período, intensidade, do volume e velocidade nos movimentos, dos tipos de séries e intervalos, e dos períodos para recuperação entre cada treino, respeitando a estrutura morfológica dos ossos e os tipos de distribuição das fibras musculares de cada pessoa (GERODETTI, 2013).

Para Chiesa (2002) a musculação, que classicamente é conceituada como um exercício de contra resistência, busca na verdade aprimorar a qualidade da força física através das características musculares. Predominantemente os exercícios analíticos trabalham a atividade muscular, que utilizam a tenacidade de forma crescente através de materiais, tais como: barras, aparelhos específicos, anilhas, halteres e até mesmo o próprio peso do corpo do indivíduo, outros materiais ainda podem ser utilizados.

A musculação é um exercício caracterizado pela resistência, variando as cargas, a amplitude o tempo levado para contração e a velocidade dos movimentos. Esses exercícios podem ser feitos de maneira isométrica (onde a contração do músculo é mantida), isocinética (com movimentos onde a velocidade do ângulo permanece em constante) ou isotônicas (onde as contrações são alternadas de forma concêntrica ou excêntrica), contínua ou com intervalos, moderada, leve ou com intensidade, utilizando recursos aeróbios ou anaeróbios. (VIEIRA et al., 2002).

O controle das variáveis faz da musculação uma atividade com características versáteis e que pode ser adaptada para indivíduos em qualquer faixa etária e com diferentes tipos de objetivos.

Com relação aos objetivos buscados na musculação, o praticante pode desejar aumento da força e da massa muscular, perda de peso e da porcentagem de gordura corporal, melhora do condicionamento físico e desempenho nos esportes, aumento da massa magra, resistência muscular, entre outros. Outro benefício da prática de musculação é a correção da postura física. Após identificar o problema de desvio da postura (através da análise de um profissional capacitado), pode ser estabelecido um plano de exercícios e alongamentos adequados para a correção do problema (SILVA, MORAIS NETO, RODRIGUES; 2012).

Em virtude de suas qualidades, a musculação ganhou destaque nas academias. A modalidade permite ao praticante obter melhoria considerável na composição corporal, pois proporciona aumento da massa muscular e os exercícios realizados com peso também permitem a redução de gordura corporal e até mesmo o aumento da massa óssea. Além disso, traz novas expectativas de vida para o ser humano por proporcionar maior qualidade de vida (MALDONADO, 2006).

Destaca-se os benefícios e as qualidades dos exercícios praticados com pesos, pois podem ser facilmente adaptados a qualquer tipo de pessoa, incluindo idosos e pessoas debilitadas. São os exercícios mais completos, podem ser realizados de maneira desacelerada, apresentando, assim, pouco risco de lesões traumáticas, desde que sejam assistidos por profissionais da área. Vale destacar que possibilitam grandes avanços no processo de reabilitação para idosos e deficientes físicos (NIEMAN, 2009).

A musculação se adequa em um conceito que vai além do bem estar físico, pois abrange aspectos como força física, flexibilidade, coordenação motora, velocidade, potência, resistência, configura-se numa ferramenta muito importante para recuperar lesões além de ser um escudo contra diversas doenças. Ela pode tanto ser uma ferramenta útil para um atleta em sua modalidade de esporte, como fator crucial na preparação física, como se tornar parte de uma rotina de exercícios disciplinados para garantir hábitos de vida mais saudáveis, inclusive durante a gestação (SIMÓN, 2007).

A gestação é um fenômeno fisiológico e, por isso mesmo, sua evolução dar-se-á na maior parte dos casos sem intercorrências. Apesar desse fato, há uma parcela pequena de gestantes que, por serem portadoras de alguma doença, sofrerem algum agravo ou desenvolverem problemas, apresentam maiores probabilidades de evolução desfavorável, tanto para o feto como para a mãe (BRASIL, 2010).

Durante o processo gestacional a mulher vivencia níveis elevados de ansiedade relacionados com preocupações sobre o bem-estar do feto e com o do seu próprio bem-estar (ALDERDICE, MACNEILL; LYNN, 2013).

Os desconfortos associados às adaptações fisiológicas da gravidez comportam problemas de saúde a nível do bem-estar físico e psicológico da mulher. As mudanças ocorridas no corpo da gestante podem resultar em desconforto ou dor, causando certas limitações durante a realização das atividades da vida diária e profissional, prejudicando tanto a saúde quanto a qualidade de vida dela ou do feto. Fato que pode ser evitado praticando exercício físico regularmente (MANN et al. 2009).

Não havia tantas ocorrências de patologias induzidas pela gestação como na atualidade, pois o estilo de vida e os hábitos alimentares eram diferentes do que sentem atualmente. Devido a esses fatores houve um aumento acelerado na incidência de doenças cardiovasculares principalmente no período gestacional (JARAMILLOA et al., 2007).

Para que a gravidez transcorra de forma segura e saudável, são necessários cuidados da própria gestante, do parceiro, da família e, especialmente, dos profissionais de saúde (BRASIL, 2000).

Quando a mulher consegue esclarecer todas as dúvidas sobre o período gestacional, sana suas maiores preocupações, controla os picos de ansiedade e medo que acompanham a gestação, e adquirem hábitos mais saudáveis. Com isso, a gestante está favorecendo tanto a ela quanto ao bebê, tendo como resultado uma gestação mais tranquila (RIBEIRO, 2012).

Com a crescente inserção de mulheres praticando exercício físico é de fundamental importância na formação do feto, proporcionando uma boa gravidez e evitando com que algumas alterações fisiológicas não impliquem de maneira negativa na saúde, e promova o bem-estar durante esse processo (LIMA; OLIVEIRA, 2005).

A prática de exercícios físicos em gestantes vem sendo recomendado e incentivado por diversos organismos nacionais e internacionais visando à promoção da saúde, minimizando assim efeitos adversos de desconforto durante esse processo. No entanto não existe ainda um consenso da influência e da intensidade ótima do nível de exercício físico durante a gestação (TAKITO, NERI; BENÍCIO, 2008).

A importância da promoção do exercício físico no período gestacional é dada a maior possibilidade de modificação para um estilo de vida ativo fisicamente o que implica em melhores condições de saúde da população feminina, visto que evitaria desconfortos gerados durante esse processo (ARTAL et al., 1999).

São muitos os fatores que estimulam a gestante a se manter fisicamente ativa durante a gestação; entre elas, evitar dores lombares, as quais são muito frequentes durante esse período da mulher, e oferecer, tanto para a mãe quanto para o bebê, uma gravidez segura e saudável. Além de garantir os benefícios, podendo ser citados: sensação de bem-estar e melhora do cansaço, da qualidade do sono e das dores nas costas, melhor controle de peso e melhor controle glicêmico em gestantes, inclusive diabéticas (MANN et al., 2009; RIBEIRO, 2012).

O exercício físico ajuda a reduzir o inchaço, melhorar a circulação sanguínea, amplia o equilíbrio muscular, alívio nos desconfortos intestinais (incluindo a obstipação), diminui câimbras nas pernas, fortalece a musculatura abdominal e facilita na recuperação pós-parto (YMCA; HANLON, 1999).

Segundo Wilmore e Costill (2001) a execução de exercícios durante a gravidez reduz o estresse cardiovascular, previne algias nas regiões da coluna vertebral, melhora a imagem corporal, além de ajudar a prevenir a diabetes gestacional.

Talvez a criação de uma equipe multiprofissional, estratégias educacionais, grupos de apoios às gestantes, se faça muito importante para conscientizar a melhora da qualidade de orientação para que as taxas de gestantes fisicamente ativas sejam maiores futuramente (VALLIM, 2005; RIBEIRO, 2011; NASCIMENTO et al., 2014).

O presente estudo se justifica pelo fato de que o mesmo contribuirá para levantar elementos necessários que auxiliem na compreensão da musculação, como prática, especialmente no que tange ao benefício da musculação para gestantes (VALLIM, 2005; RIBEIRO, 2011; NASCIMENTO et al., 2014).

Estudos comprovam que o exercício físico é considerado um tratamento não medicamentoso e que se for praticado regularmente, influencia na prevenção e no controle de doenças e agravos. As gestantes, em especial, é um grupo que merece uma atenção redobrada, principalmente por se tratar de dois seres humanos presentes em um só corpo. Isso significa que são dois corações batendo precisando de um maior fluxo sanguíneo para dar conta de fornecer uma quantidade suficiente de oxigênio e nutrientes (AFONSO, 2017).

A presença de profissionais qualificados nas academias é de suma importância para orientação dos alunos, porém, o mercado sofre encontra-se ainda distante de um padrão que poderia ser dito ideal para esse tipo de demanda.

É imprescindível que os exercícios sejam passados por um profissional com as habilidades necessárias ao cargo, isso por que é preciso respeitar as particularidades e os objetivos de cada aluno, ao procurar uma academia. Ressaltam-se ainda alguns aspectos que devem ser levados em conta antes de prescrever um treinamento de musculação, tais como: avaliação do médico e a realização de uma avaliação física, entre outros.

Diante disto, a prática de musculação por gestante, se torna um assunto muito importante e precisa receber bastante atenção por parte dos profissionais de Educação Física, além de contribuir para a sociedade em geral parte do princípio de que poderá auxiliar na capacitação os profissionais da saúde para que estes possam orientar e passar segurança para as gestantes, esclarecendo suas dúvidas já que muitas não praticam qualquer exercício pelo fato de ter medo que alguma coisa possa prejudicar o seu bebê.

Sendo assim este artigo tem o objetivo principal de investigar as metodologias utilizadas no treinamento resistido em mulheres gestantes na musculação existente na literatura.

METODOLOGIA

O tratamento dos dados coletadas durante pesquisa ao acervo bibliográfico relacionado ao tema foi feito por meio de abordagem qualitativa, buscando analisar e descrever o fenômeno em sua forma complexa. A análise e interpretação de dados foi feita de forma aberta, ou seja, as categorias de análise e interpretação foram definidas a partir da amostra do material coletado para o estudo emergindo do texto produzido na coleta de dados. A pesquisa também classifica-se como descritiva, o qual se considera mais apropriado para o tipo de análise que se pretende fazer.

Desta forma, para realização da pesquisa, o levantamento bibliográfico foi realizado pela Internet, no banco de dados do Google Acadêmico. Para o levantamento dos artigos, foi realizada uma busca inicial utilizando os seguintes descritores “musculação + atividade física”; “musculação + gestante”; “atividade física + gestante”. Os artigos selecionados foram aqueles que pontuaram as três palavras-chave, ou seja, “musculação”, “atividade física” e “gestante”.. Os critérios utilizados para a seleção da amostra foram: artigos publicados em português, que abordassem a temática em questão, no período de 2016 a 2018.

MARCO TEÓRICO

Após leitura e análise minuciosa de todos os artigos, optou-se por selecionar aqueles que tivessem como assunto principal as palavras-chave “musculação”, “atividade física” e “gestante”. A amostra inicial dos artigos encontrados foi composta por 99 publicações, no entanto, optou-se por selecionar uma amostra final composta por 10 artigos científicos, sendo estes selecionados de acordo com a classificação por relevância em relação aos descritores utilizados.

Os estudos incluídos na revisão foram desenvolvidos no Brasil, publicados no período de 2014 a 2018 nas bases do Google Acadêmico, em português.

Os resultados obtidos são observados no Quadro 1 que se segue, na qual são identificados os autores dos artigos, ano de publicação, metodologia, resultados e recomendações/conclusões.

Quadro 1 – Artigos Selecionados

AUTOR	METODOLOGIA	RESULTADOS	CONCLUSÃO
Afonso (2017)	Foi realizada uma metodologia descritiva do tipo quantitativa onde foi aplicado um questionário com o objetivo de identificar os principais benefícios e a importância do exercício físico durante a gestação na concepção das gestantes.	Foi analisado que as mulheres grávidas estão praticando cada vez mais exercício físico durante a gestação e tomando consciência da sua importância durante esse período. Além disso, mostra os principais motivos que levam a não praticar nenhum tipo de exercício durante esta fase. No entanto, esse tema precisa ser mais discutido para que mais grávidas possam se beneficiar.	Vários estudos mostram que o exercício físico se realizado sob a orientação de um profissional qualificado, pode favorecer uma gravidez tranquila, proporcionando bem-estar e autoestima elevada. Além de prevenir a diabetes gestacional, o parto cesáreo, a ansiedade e a depressão. O profissional de educação física que irá trabalhar com esse público, deve conhecer muito bem todas as mudanças e particularidades do período gestacional para realizar um trabalho consciente e seguro.
Coll (2017)	Foi realizada uma revisão sistemática da literatura quantitativa e qualitativa, e a	As diretrizes atuais recomendam que mulheres grávidas pratiquem atividade física de intensidade	As barreiras mais reportadas pelas mulheres foram os sintomas e limitações do período

	partir daí foram elaborados 3 artigos para a tese de doutorado.	moderada com duração de 30 minutos, na maior parte, se não todos os dias da semana, visando inúmeros benefícios para a saúde materna e infantil. Entretanto, o período gestacional tem sido identificado como contribuinte para o declínio da prática de atividade física entre as mulheres em idade reprodutiva e a literatura tem demonstrado que a inatividade física é frequente entre gestantes. Embora o acúmulo de evidências que suportam os benefícios da prática de atividade física durante a gestação seja crescente, seu efeito sobre alguns desfechos de saúde ainda necessita de uma compreensão mais ampla.	gestacional. Além disso, a incerteza quanto aos riscos da prática de atividade física na gestação, a falta de recomendação médica e de suporte social foram frequentemente mencionadas. No segundo artigo, avaliou-se as tendências temporais da prática de atividade física na gestação nos últimos onze anos comparando-se dados das Coortes de Nascimento de 2004 e 2015 da cidade de Pelotas-RS, Brasil. Os resultados desse artigo mostram que a prática de atividade física na gestação declinou ao longo do período estudado. No terceiro artigo avaliou-se os efeitos de uma intervenção com exercício físico na gestação (PAMELA Trial) sobre a incidência de sintomas depressivos no período pós parto. Esse estudo foi conduzido de maneira aninhada à Coorte de Nascimentos de 2015. Os resultados do estudo mostraram que a incidência de sintomas depressivos
--	--	--	--

			no período pós-parto (≥ 12 pontos no teste de Edimburgo) foi significativamente menor entre as participantes do grupo intervenção quando comparadas ao grupo controle (que não praticou atividade física).
Freitas (2017)	Trata-se de um estudo qualitativo-descritivo tendo como a população em estudo gestantes entre os 20 aos 35 anos que frequentam as sessões de fisioterapia no Centro de Saúde da Bela Vista. Para instrumento de colheita das informações, realizou-se entrevistas estruturadas recorrendo a uma guia de entrevista previamente corrigido	Os resultados da pesquisa revelaram-se extremamente positivos o que sublinhou ainda mais a necessidade de se promover esta prática e de capacitar o pessoal da enfermagem para incentivar e prestar este tipo de cuidado junto a gestante por forma a melhor a vivência da sua gravidez.	Acreditava-se que as gestantes não poderiam fazer exercícios físicos para evitar possíveis complicações na gravidez, crenças estas baseados no conceito de que a gravidez era um estado de extrema fragilidade. Porém muitos autores, quebraram estas possíveis crenças e reconheceram os importantes benefícios que a prática regular de exercícios pode proporcionar a gestante, além de não haver evidências de efeitos adversos para o feto e/ou recém-nascido. No entanto poucas gestantes aderem a mesma prática devido a receios e dúvidas quanto a segurança da realização dos mesmos, e é neste sentido que o enfermeiro no âmbito da saúde materna

			deve fazer uso de medidas educacionais para esclarecer estas dúvidas e auxiliar a gestante a vivenciar a sua gravidez da forma mais tranquila e saudável possível.
Klein (2017)	Realizou-se uma revisão sistemática da literatura com o objetivo de verificar quais os exercícios físicos são recomendados para as gestantes, bem como identificar seus benefícios e seus riscos. A busca contemplou artigos publicados em Português entre os anos de 2007 e 2017 nas bases de dados SCIELO, MEDLINE e LILACS utilizando-se as palavras-chave: <i>atividade física; exercício físico e gestação</i> .	Parece consenso que a prática de atividades físicas de intensidade leve ou moderada não consiste em fator de risco para alguns desfechos e pode representar fator de proteção.	Através dessa pesquisa foi possível identificar alguns benefícios da prática orientada e regular do exercício físico durante a gestação, como por exemplo, menor ganho de peso, menor índices de cesáreas, diminuição de dor lombar, redução da pressão sanguínea, redução dos índices de gestantes que desenvolveram diabetes gestacional, entre outros. Entretanto, as atividades recomendadas para as gestantes são de baixo-risco, sendo aeróbias e anaeróbias, intensidade leve e moderada, controlando sempre os batimentos cardíacos e a pressão arterial para que não haja nenhuma complicação com a gestante e com o feto.
Santos	Realizou-se uma	As atividades mais	Pode-se concluir que

(2017)	revisão de literatura. Foram utilizados os termos gestação, exercício, atividade física e prescrição nas principais bases de dados Pubmed, Medline e Google Acadêmico.	recomendadas para as gestantes form as que não necessitam de adaptações nos materiais, espaço físico, tipo de movimento executado como as caminhadas, corridas, natação, bicicletas estacionárias, remos e esteiras ergométricas, yoga e pilates. O fator mais relevante observado foi que poucas condições clínicas impedem a prática de atividade física na mulher gestante. Entretanto, dentre as situações que podem desencadear problemas e possivelmente interromper o programa de treinamento destacam-se os sangramentos vaginais, dispneia de repouso, fortes dores de cabeça, fraqueza muscular e mau-súbitos que afetam o equilíbrio.	os benefícios fisiológicos, biomecânicos, físicos e psicológicos da prática de atividade física para gestante são diversos. Dentre eles, destacam-se diminuição da pressão arterial (pré-eclâmpsia), redução do risco de depressão pós-parto e desconforto físico que pode aparecer na gestação, redução no tempo total do trabalho de parto e a necessidade de cesariana e complicações neonatais.
Silva et al. (2017)	Este artigo foi delineado como bibliográfica, que foram utilizados artigos científicos para o estudo sobre os benefícios da musculação para gestantes. Com relação ao manuscrito, o critério de inclusão se deu da seguinte maneira: foram selecionados	Diante da pesquisa, pôde fundamentar sobre a importância da musculação durante a gestação e os benefícios da prática.	Com base na pesquisa realizada, pode-se concluir que a musculação para gestantes é uma atividade possível desde que a gestante tenha uma orientação médica e a supervisão de um profissional de educação física para a realização dos exercícios. Os resultados da pesquisa podem

	alguns artigos publicados a partir do ano 2000 que se mostrou indispensável para referenciar o presente estudo.		contribuir para que o profissional que esteja interessado em trabalhar com gestantes possa refletir sobre a prescrição de exercícios nesse período.
Soares et al. (2017)	Este estudo consiste de uma revisão integrativa, construindo uma síntese geral a respeito da temática abordada.	Atividades Físicas promovem benefícios no âmbito social, mental e físico, de modo que terá como resultados positivos a saúde. Por isso, esta prática é muito importante nos diferentes estágios da vida, inclusive na gravidez. Sabe-se que a adoção de um estilo de vida ativo e a manutenção dele durante a gestação pode trazer benefícios não somente para a mãe, mas também para o bebê em desenvolvimento.	A AF regular durante a gravidez é uma estratégia de cuidado pré-natal recomendada com benefícios de curto e longo prazo para a saúde da mãe e do bebê. Infelizmente, muitas gestantes são insuficientemente ativas para obter os benefícios proporcionados pela AF. Entre os diversos benefícios que podem ser gozados pela gestante ativa destacam-se: controle do aumento do peso corporal, facilidade em voltar ao peso normal após o dar a luz, controle do nível glicêmico, diminuição do risco de obter diabetes gestacional, diminuição da dor lombar e articular, diminuição da necessidade de cesariana e melhora na sensação de bem-estar.
Amaral (2018)	Trata-se de uma pesquisa de campo, de caráter descritivo e	Os resultados demonstraram que 60% das gestantes estavam com idade entre 20 a 30	Verificou-se que no início da ação a maioria das gestantes estava

	exploratório, de abordagem quantitativa, realizado num Centro de Saúde localizado em São Luís – MA.	anos, 56,7% eram de raça parda, 60% possuíam somente o ensino médio, 36,7% tinham união estável e 76,7% vivam com 1 a 3 salários mínimos; 40% das gestantes estavam no 3º trimestre, 56,7% já era a 2º gestação ou mais, 53,3% tinham mais de 6 consultas de pré-natal e 100% não eram tabagista e elitista. Observou-se que a maioria das gestantes estavam com sobrepeso (50%), seguido de gestantes com obesidade (26,7%), apesar que 53,3% das gestantes receberam orientações sobre a importância da prática de atividade física. Quanto aos resultados QFAG, observou-se que 50%, está classificada como atividade “leve”, mostrando que há uma prevalência de pouca atividade física durante o período gestacional.	acima do peso, com uma prevalência de atividade física reduzida durante o período gestacional. Após os três meses de intervenção, verificou-se que as gestantes ficaram mais ativas e o resultado é a diminuição de peso e uma gestação mais saudável, visto que a maioria saiu de um nível de atividade leve sedentária, para moderada e vigorosa.
Bernardo et al. (2018)	Este artigo de revisão literária se enquadra na linha de pesquisa das Ciências do Esporte e da Saúde, pois seu objeto de estudo é a prática de exercícios físicos e os benefícios que o mesmo pode causar as gestantes e aos seus lactentes.	A prática de exercício físico quando bem orientada pode incrementar o limiar de tolerância tanto fisiológica como psicológica do indivíduo que decisivamente contribuiria ao decréscimo da velocidade e progressão de determinada condição. No entanto, é necessário ter em mente a diferença entre	Diante da pesquisa realizada em publicações científicas encontramos autores que respondem de forma sucinta a questão levantada inicialmente, informando quais são os benefícios que a prática orientada de exercício físico pode proporcionar as gestantes e seus

		exercício físico e atividade física, pois muitas são as confusões e dúvidas por parte dos indivíduos, que confundem esses dois conceitos e o tratam como iguais.	lactentes. Conclui-se que a hipótese apresentada na introdução coincide com a resposta dos autores, pois vários são os benefícios que a prática de exercício físico pode proporcionar, basta que se tenha conhecimento sobre as alterações fisiológicas que a prática do exercício físico proporciona ao organismo da gestante e ao próprio feto. Portanto, faz-se necessário que os profissionais de educação física tenham conhecimento sobre os efeitos do exercício físico na gestação, bem como as restrições para esta prática e a indicação para este grupo.
Carmo (2018)	Foi realizada uma revisão de literatura, utilizando uma busca na base de dados Scielo, com publicações entre 2007 até 2018.	Foi identificado que apesar de não haver estudos decisivos em relação ao padrão ótimo de atividade física e exercícios durante o período da gestação há um consenso na literatura de que a atividade física regular e contínua, realizada com intensidade de leve a moderada proporciona vários benefícios e, conseqüentemente, diminuição de riscos e complicações durante a	A atividade física durante a gestação traz inúmeros benefícios para a mãe e para o feto, desde que sejam tomados os devidos cuidados quanto ao tipo, duração e intensidade dos exercícios, respeitando as contraindicações e patologias associadas com acompanhamento profissional e

		gestação.	indicação médica de maneira individualizada. Embora já se conheça os benefícios da prática de exercício físico regular e com orientação durante o período da gestação, ainda não foi encontrado um consenso no estabelecimento da conduta ideal para essa prática. Contudo, tendo por base a revisão, concluiu-se que quando indicada, a prática de atividade física regular, moderada, controlada e orientada pode produzir efeitos benéficos sobre a saúde da gestante e do feto.
Queiroga et al. (2018)	Foram 30 participantes gestantes, em uma UBS localizada num município do Alto Tietê. As participantes deveriam responder um questionário referente ao seu nível de atividades físicas. Para a coleta de dados será utilizado um Questionário adaptado de Atividade Física para Gestantes – QAFG elaborado	As participantes em geral não apresentaram nível de atividade maior no período de 3-6 meses, sendo que nos primeiro e terceiro trimestres as atividades foram mínimas. Talvez isso se deva à natureza do programa onde foram abordadas as voluntárias, pois no pré-natal há orientação para atividade física.	Concluiu-se que a atividade física acompanhada por profissionais da saúde durante a gestação é muito importante, para a prevenção de doenças durante e após o período gestacional ajudando no crescimento do bebê e na recuperação mais rápida da gestante. Mas como foi apontado nessa pesquisa muitas gestantes ainda não praticam atividade

	por Silva (2007) contendo 33 perguntas.		física regularmente.
--	---	--	----------------------

Mulheres que cultivam hábitos sedentários podem obter certo declínio durante o período gestacional, nesse aspecto é necessário aumentar a prática de exercício físico no intuito de melhorar a qualidade de vida (AFONSO, 2017; COLL, 2017; FREITAS, 2017).

Dessa forma, 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 (KLEIN, 2017; SANTOS, 2017; SILVA et al., 2017). Exercícios de baixa a moderada intensidade com características aeróbicas combinadas com musculação e trabalhos de alongamento são cruciais resultando em um bom trabalho gestacional (SOARES et al., 2017, AMARAL, 2018; BERNARDO et al., 2018).

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 (CARMO, 2018; QUEIROGA, 2018).

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 (AFONSO, 2017; FREITAS, 2017; CARMO, 2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Atividades Físicas promovem benefícios no âmbito social, mental e físico, obtendo resultados positivos a saúde. Por isso, esta prática é muito importante nos diferentes estágios da vida, inclusive no período gestacional. Sabe-se que a adoção de um estilo de vida ativo e a manutenção dele durante a gestação pode trazer benefícios não somente para a mãe, mas também para o bebê em desenvolvimento.

A partir do estudo pode-se constatar que a prática de exercício físico moderado durante a gestação contribui para melhoras positivas na saúde da mãe e do feto, tanto na parte biológica como na psicológica. Faz-se necessário alguns cuidados para não exceder os limites corpóreos necessitando a liberação médica, além do acompanhamento de um profissional Educação Física qualificado e do próprio médico.

A literatura aponta que a prática da atividade física acompanhada por profissionais da saúde durante a gestação é muito importante, para a prevenção de doenças durante e após o período gestacional ajudando no crescimento do bebe e na recuperação mais rápida da gestante.

Apesar da prática do exercício físico ser uma ótima opção para a melhora da qualidade de vida durante o período gestacional e o pós-parto, pode-se constatar que muitas gestantes ainda não praticam atividade física regularmente.

Embora já se conheça os benefícios da prática de exercício físico regular e com orientação durante a gestação, ainda não foi encontrado um quanto a conduta específica para essa prática.

Contudo, tendo por base a revisão utilizada no estudo, constatou-se que quando indicada, a prática de atividade física regular, moderada, controlada e orientada pode produzir efeitos benéficos sobre a saúde da gestante e do feto.

Recomenda-se que sejam feitas mais pesquisas como essa, mas com gestantes, a fim de que se possa discutir ainda mais sobre o quão importante que seja mudado esse cenário de ainda de sedentarismo de muitas gestantes, uma vez que a prática das atividades regulares podem trazer mais benefícios do que riscos para as mesmas.

REFERÊNCIAS

- ACSM. **Manual de pesquisa das diretrizes do ACSM para testes de esforço e sua prescrição**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003. p. 280-283.
- ALDERDICE, F., MACNEILL, J., LYNN, F. (2013). **A systematic review of systematic reviews of interventions to improve maternal mental health and well-being**. *Midwifery*, 29, 389-399.
- ARTAL, R.; WISWELL, R.A.; DRINKWATER, B.L. **O exercício na gravidez**. São Paulo: Manole, 1999.
- BATISTA, D. C. et al. **Atividade Física e gestação: saúde da gestação não atleta e crescimento fetal**. Ver. Brasileira de Saúde Materna infantil. V.3 n. 2. Abr. Recife 2003.
- BEUREN, J. J.; BAGNARA, I. C. **Benefícios da atividade física para gestantes**. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, ano 16, n. 158, jul. 2011.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Assistência Pré-Natal: Manual Técnico. Brasília, 2000. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cd04_11.pdf>. Acesso em: 19 abr. 2015.
- BRASIL. **Gestação de alto risco**. Brasília/DF: Ministério da Saúde, 2010.
- BRASIL. Ministério da saúde. **Caderneta da gestante**. Brasília. 2016.
- CHIESA, Carlos. **Musculação: Aplicações práticas**. Rio de Janeiro: Shape, 2002.
- FERREIRA, Maria Elisa Caputo et al. A obsessão masculina pelo corpo: Malhado, forte, sarado. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 27, n. 1, p. 170, 2005.
- GERODETTI, L.F.P. **Musculação na adolescência**. Trabalho de Conclusão. (2013). Disponível em < <http://cienciadotreinamento.com.br/wp-content/uploads/2017/04/MUSCULA%C3%87%C3%83O-NA-ADOLESCENCIA.pdf>>. Acesso em: 09 Nov. 2017.
- GONÇALVES, Luciana C. et al. **Prevalência de hipertensão arterial em mulheres com passado de distúrbios hiperglicêmicos na gestação**. Arq. Bras. Endocrinol. Metab. v. 49, n. 2, p. 265-270, abr. 2005.
- HAAS JS, JACKSON RA, FUENTES-AFFLICK E, et al. **Changes in the health status of women during and after pregnancy**. *Gen Intern Med* 20: 45-51, 2005.
- HARTMANN S, BUNG P. **Physical exercise during pregnancy: physiological considerations and recommendations**. *J Perinat Med* 1999; 27: 204-15.

JARAMILLOA, Patricio López et al. **Patología socioeconômica como causa de las diferencias regionales en las prevalencias de síndrome metabólico e hipertensión inducida por el embarazo.** Rev Esp Cardiol. v. 60, n. 2, p. 168-178, fev. 2007.

LIMA, Fernanda; OLIVEIRA, Natália. Gravidez e exercício. **Rev. Bras. Reumatol.**, São Paulo, v. 45, n. 3, p. 188-190, June 2005. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0482-50042005000300018&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 12 Oct. 2015.

MALDONADO, G. **A educação física e o adolescente: a imagem corporal e a estética da transformação na mídia impressa.** Tamboré: Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, 2006.

MANN, L.; KLEINPAUL, J. F.; TEIXEIRA, C. S.; LOPES, L. F. D.; KONOPKA, C. K.; MOTA, C. B. **Gestação:** equilíbrio corporal, dor lombar e quedas. Brazilian Journal of Biomechanics, São Paulo, v. 9, n.18, p. 14- 21, 2009. Disponível em: <http://143.107.170.186/ojs/index.php/rbb>. Acesso em: 1 jul. 2009.

MAUAD FILHO, F. et al. **Exercício físico na gravidez.** Ver. Go Atual. V. 8 n. 11-12, p. 54-58, nov,1999.

NASCIMENTO, Simony Lira do. et al. **A prática de atividade física na gestação e puerpério e suas repercussões perinatais.** 2014. 175 f. Tese (Doutorado) - Curso de Ciências Médicas, Ciências Biomédicas, Unicamp, Campinas, 2014.

NIEMAN, David. **Exercício e saúde:** como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento. São Paulo: Manole, 2009.

PRAZERES, M.V. **A prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida.** Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC. Florianópolis, 2007. Disponível em <<https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/39412862/0000085E.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1528036355&Signature=bg3w9yYmo2LyOiC9MmY30BFhYTE%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3D0000085E.pdf>>. Acesso em: 29 Nov. 2017.

RIBEIRO, Carmen Silvia Porto. **CONHECIMENTO, ATITUDE E PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA GRAVIDEZ.** 2011. 122 f. Tese (Doutorado) - Curso de Ciências Médicas, Ciências da Saúde, Unicamp, São Paulo, 2011.

RIBEIRO, Eduarda Matias; PORFIRO, Graziella. Exercícios Físicos e Gestantes. **@rgumentandum: Revista Eletronica das Faculdades Sudamerica**, Cataguases, v. 4, 2012. Disponível em: <<http://www.sudamerica.edu.br/revista/?p=415>>. Acesso em: 25 Abr. 2015.

ROBERGS RA, ROBERTS SO. **Princípios fundamentais de fisiologia do exercício para aptidão, desempenho e saúde.** 1ª Ed. São Paulo: Phorte Editora, 2002

SANCOVSKI, M. **Diabetes e gravidez**. Terapêutica em diabetes. Centro BD de educação em diabetes. v. 5, n. 25, p. 1-5, 1999.

SETÚBAL, A.A. Análise de Conteúdo: suas implicações nos estudos das comunicações. In. MARTINELLI, Maria Lúcia. **Pesquisa qualitativa: um instigante desafio**. São Paulo: Veras Editora, 1999, p.25 - 73.

SILVA, A.G.; MORAIS NETO, A.T.; RODRIGUES, V. **Treinamento de força para adolescentes: riscos ou benefícios**. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires - Año 17 - Nº 169 - Junio de 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd169/treinamento-de-forca-para-adolescentes.htm>> Acesso em: 03 Set. 2017.

SIMÓN, Felipe Calderón. **Técnicas de Musculação**: Guia passo a passo, totalmente ilustrativo. São Paulo: Câmara Brasileira de Livros, 2007. 194 p.

TAKITO, M.Y.; NERI, L.C.L.; BENÍCIO, M.H.D. **Avaliação da Reprodutibilidade e Validade de Questionário de Atividade Física para Gestantes**. Revista Brasileira Medicina Esporte. Vol. 14. Num. 2. 2008.

VALLIM, Ana Lourdes Bernardo de Aguiar. EXERCÍCIOS FÍSICOS AQUÁTICOS, QUALIDADE DE VIDA E EXPERIÊNCIA DE PRÉ-NATAL EM GESTANTES ATENDIDAS EM SERVIÇO PÚBLICO DE SAÚDE. 2005. 93 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Ciências Biomédicas, Tocoginecologia, Unicamp, São Paulo, 2005. Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=vtls000374415>. Acesso em: 20 maio 2018.

VERGARA, S.C. **Projetos e relatórios de pesquisa em Administração**. São Paulo: Atlas, 2005.

VIEIRA, C.R.V. et al. **A atividade física na adolescência**. In: Adolesc. Latinoam, Porto Alegre, v.3, n.1, agosto, 2002.

YOUNG MEN'S CHRISTIAN ASSOCIATION (YMCA). **Ginastica para gestantes**. São Paulo: Manole, 1999.

WILMORE, J. H; COSTIL, D. L. **Fisiologia do Esporte e do Exercício**. 2 ed. São Paulo: Manole, 2001.

ZAJDENVERG, L.; RODACKI, M.; LACATIVA, P. G. S. Diabetes na gravidez. In: OLIVEIRA, J. E. P.; MELICH, A. **Diabetes Mellitus: clínica, diagnósticos, tratamento multidisciplinar**. São Paulo: Atheneu, 2004. p. 239-249.

ZAUPA, C.; ZANONI, J. N. **Diabetes Mellitus**: aspectos gerais e neuropatia diabética. Arq. Ciênc. Saúde Unipar, v. 4, n.1, p. 19-25. 2000.