

**LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE
EDUCAÇÃO FÍSICA**

Clécio Alves Avelino da Silva

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO.

**Natal/RN
JUNHO/2012**

UNI-RN

**LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE
EDUCAÇÃO FÍSICA**

217.35
07820014
X-20 50

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO

Clécio Alves Avelino da Silva

Autor: Clécio Alves Avelino da Silva Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura/Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Licenciado/Bacharel em Educação Física.

Orientador: Omar Oliveira Junior

**Natal/RN
JUNHO/2012**

[Clécio Alves Avelino da Silva]
[Benefícios do exercício físico na gestação, 2012.]



Benefícios do exercício físico na gestação.

Nome do Autor: Clécio Alves Avelino da Silva

Orientador: Omar Oliveira Junior

Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura/Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado por:

Prof. Ms. Marcelo Henrique

Prof. Ms. Luciano Alonso

Presidente: Esp. Omar Oliveira Junior

Clécio Alves Avelino da Silva

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO.

Monografia apresentada junto ao curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em Natal, 21 de Junho de 2012.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Ms. Omar Oliveira Junior

Prof Ms. Marcelo Henrique

Prof. Ms. Luciano Alonso

RESUMO

Nos últimos anos muitos questionamentos são levantados sobre os benefícios do exercício físico para gestante, que possui como características uma atividade física estruturada. Lembrando que a atividade é recomendada na ausência de qualquer anormalidade mediante a avaliação médica especializada. Diante da recomendação da OMS (*Organização mundial de saúde*) todo indivíduo deve realizar ao menos 30 minutos de atividade física ao dia. As pesquisas de artigos que abordam o tema afirmam que a prática regular de atividade física leve ou moderada trazem benefícios significativos para alunas gestantes. Maiores pesquisas deverão ser realizadas para obterem informações a fim de esclarecer esse grupo a prática da musculação. Concluimos que o exercício físico é fundamental e o papel do educador se torna especial nesse momento para alunas gestantes, tendo a responsabilidade de orientar a promoção de um estilo de vida mais saudável explicando os benefícios do exercício físico para gestante como para seu bebê.

Palavras – chave: Benefício do Exercício. Benefício da Atividade. Gestação.

[Clécio Alves Avlino da Silva]

[Benefícios do exercício físico na gestação, 2012.]

Abstract

In recent years, many questions are raised about the benefits of exercise for pregnant women, which has features such as a structured physical activity. Recalling that the activity is recommended in the absence of any abnormality by specialized medical evaluation. Given the recommendation of WHO (World Health Organization) every individual should take at least 30 minutes of physical activity a day. The research articles that address the claim that regular practice of mild or moderate physical activity bring significant benefits to pregnant students. Further research should be conducted to obtain information to clarify this group the practice of bodybuilding. We conclude that physical exercise is essential and the role of the teacher becomes that special moment for women students, taking the responsibility to guide the promotion of a healthier lifestyle by explaining the benefits of exercise for pregnant women and for your baby.

Keywords: Benefit of Exercise. Benefit of activity. Pregnancy.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	Pág.07
2 MATERIAL E MÉTODOS.....	Pág.08
3 RESULTADOS.....	Pág.08
4 DISCUSSÃO.....	Pág.14
5 CONCLUSÃO.....	Pág.15
REFERÊNCIAS.....	Pág.16

INTRODUÇÃO

Um dos temas mais discutidos se tratando de atividade física e saúde, é a prática de exercícios durante a gestação. A mulher grávida necessita de cuidados especiais no transcorrer de sua gravidez e isto se aplica, também, aos exercícios físicos. O maior problema na realidade ocorre quando gestantes que nunca praticaram qualquer atividade física resolvem fazê-lo justamente no período da gravidez. Apesar de poucos estudos os exercícios resistidos podem de intensidade leve e moderada proporcionar uma melhoria na resistência e flexibilidade muscular, em aumento de lesões. A atividade física na gestação é recomendada na total ausência de qualquer anormalidade, mediante avaliação médica especializada e prescrição realizada por um profissional de educação física. Na gestação a mudança na estrutura da gestante é acompanhada por alterações no metabolismo e na função endócrino e cardiovascular. Matsudo e Matsudo (2012)

O quadro de obesidade em mulheres na fase reprodutiva, dietas hipercalóricas e sedentarismo aumentam a morbidade tanto para mãe como para o feto. Inúmeras situações estão associadas ao quadro de gestantes na obesidade tais como diabetes gestacional, hipertensão gestacional, pré-eclâmpsia, dentre outras complicações observadas em gestantes obesas como: Depressão, infecção da ferida cirúrgica, hemorragia, anemia, incontinência urinária de esforço, infecção urinária, endometrite, dificuldades na amamentação. Atividade física é definida como qualquer movimento corporal voluntário que resulta em gasto energético maior que o gasto em repouso. Já o exercício físico é caracterizado como toda atividade física estruturada, planejada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria da saúde e manutenção de um ou mais componentes da aptidão física. O esporte é um tipo de atividade física onde seus conceitos envolvem o desempenho e a competição. Matsudo e Matsudo (2012)

O objetivo do presente estudo é analisar a partir de uma revisão literária os possíveis benefícios dos exercícios físicos em atletas gestantes.

No estudo, o termo exercício, a atividade e o esporte possuem características distintas.

MATERIAL e MÉTODOS

Para o desenvolvimento do estudo foram realizadas pesquisas de artigos com revisão literária bibliográfica SCIELO, ACMS. Com base de dados pesquisando artigos em língua portuguesa, livros e contatos profissionais visando obter o máximo de informações e conhecimento teórico atual sobre os benefícios do exercício físico na gestação no período de 2005 a 2012.

RESULTADOS

Importante ressaltar que a OMS (*organização mundial de saúde*), órgão internacional recomenda que todo cidadão realize pelo menos 30 minutos de atividade física por dia, na maior parte dos dias da semana, de intensidade moderada, de forma contínua e acumulada.

Recomendação em relação à mulher grávida: Matsudo e Matsudo (2012)

Que as grávidas deveriam acumular pelo menos 30 minutos ao dia, o que significa que aquelas que quiserem, puderem ou estão acostumadas a fazer estão incluídas. Que está recomendada atividade física e não esporte. Atividades como ir ao banco, escola, mercado, ao trabalho, dançar contam.

Que as características das atividades mencionadas não exigem roupas ou sapatos especiais, locais incrementados ou monitores ao seu redor; o que barateia o custo, mas que principalmente facilita o acesso. Que por estarmos querendo desenvolver um estilo de vida que um acanhado programa de exercícios, se considera cinco o numero de dias na semana e se possível todos.

Que a intensidade sugerida é a moderada (que permite conversar enquanto a realize; e 4 a 7 METS), mas com o progredir da gestação ou nos casos de dúvidas passe a fazer atividades leves.

As gestantes dentro de suas limitações, condição física e tempo poderão realizar as atividades de forma continuada. Mas se não for o caso e principalmente nas grávidas ou nas fases tardias da gestação, lembre-se desse novo conceito: você pode acumular saúde em sessões, ou seja, tanto faz à grávida realizar uma sessão de 30 minutos de uma só vez ou acumular três sessões de 10 minutos cada.

Atividade Física sobre indicadores de fisiológicos da grávida

Nesse momento passaremos a analisar os impactos fisiológicos que ocorrem nas grávidas que se envolvem em atividades.

O comportamento nos níveis de glicose sem dúvidas é a maior preocupação dentre as alterações hormonais que acontecem com o exercício na grávida.

A intensidade, duração como também a condição física do indivíduo interfere diretamente aos níveis de glicose que se mantêm estáveis na gravidez quando o exercício realizado de forma leve ou moderada. No entanto o exercício prolongado pode induzir a hipoglicemia rapidamente durante gestação. A principal resposta hemodinâmica do exercício é a redistribuição seletiva de sangue aos músculos em atividades, com redução aos órgãos esplâncnicos e potencialmente ao útero e ao feto. Essas afirmações são reforçadas por estudo de Clapp e cols (1999) que mostrou que o exercício físico regular reduz a necessidade de redistribuir o fluxo durante o esforço das vísceras maternas em direção ao cérebro fetal.

Em relação à gravidez a mulher que se exercita antes da gestação e durante de forma continuada tendem a pesar menos e ter filhos menores, em caso mães que realizaram atividades extenuantes, porém outros estudos de autores baseados em experiências pessoais relatam que o peso não é afetado dos fetos de mães bem nutridas que realizam atividades leves ou moderada.

Efeitos dos Benefícios dos Exercícios Físicos na gravidez Matsudo e Matsudo (2012)

A partir da relação do exercício físico com a gravidez podemos citar os principais:

- Menor ganho de peso e adiposidade materna
- Diminuição do risco de diabetes
- Diminuição de complicações obstétricas
- Ausência de diferenças significativas em idade gestacional, duração do parto, peso ao nascimento, tipo de parto, valores de APGAR e complicações maternas e fetais.
- Menor risco de parto prematuro
- Menor duração da fase ativa do parto
- Menor hospitalização
- Diminuição na incidência de cesárea
- Altos valores de APGAR
- Melhora na capacidade física

APGAR (escala que verifica: FC, Respiração, Tônus muscular, Cor, Irritabilidade reflexa) criada pela Dr^a. Virginia Apgar

Cada vez mais está dando ênfase aos benefícios psicológicos e sociais que são igual ou mais importante que as vantagens biológicas.

- Melhora auto-imagem
- Melhora da auto-estima
- Melhora da sensação de bem estar
- Diminuição da sensação de isolamento social
- Diminuição da ansiedade e do stress
- Diminuição do risco de depressão

Tipos de Atividades Físicas

Para a gestante existem vários tipos de exercícios físicos que, no entanto dependerá das preferências e dos recursos disponíveis. Diversas atividades poderão ser realizadas por mulheres grávidas desde que sejam de baixo e médio risco, porém haverá determinadas precauções. Atividades de alto risco estão completamente contra indicadas.

Atividade de Baixo Risco

Essas atividades são recomendadas para mulheres grávidas que sejam sedentárias e desejam iniciar algum tipo de atividade física durante a gravidez. Atividades indicadas para essa mulher: a caminhada, a hidroginástica e a natação ambas leves e pedalar na bicicleta ergométrica. Algumas precauções devem ser tomadas com a temperatura ambiente, a hidratação, o terreno e evitar fases anaeróbicas (períodos de curta duração e alta intensidade).

A natação possui um componente aeróbico que não suporta o seu peso corporal, então se torna uma alternativa de atividade durante a gravidez, entretanto a hidroginástica com características parecidas tem se mostrado a atividade benéfica no período gestacional, exercício com menos estresse articular. As pesquisas mostram que atividades realizadas em meio aquático resultam que o estresse térmico, a frequência cardíaca, pressão arterial, temperatura corporal e estoque de calor são menores na água.

Lembrando que a temperatura da água deve estar em torno de 28° a 30°, já que as temperaturas maiores podem levar a vasodilatação e as menores a vasoconstrição. O yoga e o thai-chi-chuan são atividades indicadas para manter o tônus muscular.

Atividades de Médio Risco

Essas atividades são atividades como ginástica aeróbica, musculação e modalidades esportivas. Essas atividades podem ser realizadas diante de algumas precauções evitando exercícios onde ocorre a super extensão e atividade que a aluno fique em posição de costas. A musculação tem trazido alguns questionamentos já que existem poucos estudos a essa prática com alunas gestantes.

Atividades de Alto Risco

Todas as atividades ou esportes nos quais ocorre o contato físico com alguma possibilidade de trauma deverão ser desconsiderados para gestantes.

CONTRA-INDICAÇÕES Matsudo e Matsudo (2012)

Contra-indicações absolutas:

- Doenças miocárdicas
- Insuficiência cardíaca congestiva
- Enfermidade cardíaca reumática
- Tromboflebite
- Embolismo pulmonar recente
- Enfermidade infecciosa aguda.
- Risco de parto prematuro
- Colo uterino incompetente
- Gestação múltipla
- Saneamento uterino, rotura da bolsa
- Retardo de crescimento intra-uterino
- Macrossomia
- Enfermidade hipertensiva grave
- Suspeita de estresse fetal

Contra-indicações relativas: Matsudo e Matsudo (2012)

- Hipertensão arterial essencial
- Falta de controle pré-natal
- Anemia e outras alterações sangüíneas
- Enfermidade tiroideia
- Diabetes mellitus
- Obesidade excessiva ou baixo peso extremo

Existe uma série de sintomas ou sinais que indicam o momento da suspensão da atividade física, nos quais estão: dor, contrações uterinas, desmaio, sangramento vaginal, palpitações, edema generalizados, náusea, vômito, e diminuição da atividade fetal.

DISCUSSÃO

O presente estudo dos benefícios do exercício físico ou atividade física vem para rever determinados mitos impostos pela sociedade, onde gestante não pode realizar atividades no seu dia-dia sejam elas comuns ou exercícios programado. Em comparação, as pesquisas realizadas mostram que a partir do momento que a aluna gestante pratica atividades, a mesma obtém benefícios para sua saúde para todo o período gestacional. As inúmeras situações são de grande relevância para o bem estar do feto e gestante a partir do início de uma atividade física. Os dados obtidos nessa pesquisa foram baseados em artigos e publicações de temas que abordam o questionamento sobre os benefícios dos exercícios físicos na gestação. Diante de novas pesquisas melhores resultados poderão ser encontrados a fim de aumentar o nível de conhecimento para profissionais na área de educação física. Nesta pesquisa os métodos utilizados, através dos meios de comunicação foram de grande importância para a coleta do material adequado. “Visto que maiores pesquisas poderão ser realizadas em volta da musculação para obter maiores informações dos seus benefícios”.

Segundo *Piccinini (2012)* a gestação está associada a mudanças não só biológicas e somáticas, mas também psicológicas e sociais, que influenciam a dinâmica psíquica individual e relacional da gestante.

CONCLUSÃO

Concluimos que os exercícios físicos são fundamentais, e o papel dos profissionais da saúde, os de educação física em especial, tem com o publico de alunas gestantes, a responsabilidade de orientar a promoção de um estilo de vida cada vez mais saudável explicando os beneficios em que o exercício físico tem para gestante como para seu bebê. No entanto durante a gravidez é uma área onde ainda existe falta de pesquisas científicas para dar maior suporte às recomendações que podem ser feitas durante este período gestacional. Concluimos que estar grávida não deve ser a razão para começar a pratica de exercícios físicos, porém a gestante que está sedentária deve ser bem orientada no inicio das suas atividades de forma leve, confortável e prazerosa.

Em geral o exercício físico não interfere no feto de forma negativa. Nesse sentido se ressalta a progressiva necessidade de monitorar os beneficios biológicos mas também e cada vez mais os psicológicos e sociais que obtém a grávida ativa.

REFERÊNCIAS

E-mail: clecioalves7@hotmail.com

ALMEIDA, Jéssica Daniela Nunes de; TUMELERO, Sérgio. **Prática da yoga durante o período de gestação**. Centro universitário Moura Lacerda. Disponível em: <Faculdades Integradas toledo de Araçatuba>. Acesso em: 30 maio 2012.

CHISTÓFALO, Cristiane; MARTINS, Arianne Jacon; TUMELERO, Sérgio. **A prática do exercício físico durante o período de gestação**. Centro universitário Moura Lacerda. Disponível em: <Faculdades Integradas toledo de Araçatuba>. Acesso em: 30 maio 2012.

Clapp, J.F., Stepanchak, W., Tomaselli, J., Kirtan, M., and Fanselow, S. **The effect of exercise training during pregnancy on flow redistribution in mother and fetus**. Med Sci Sports Exerc 31(5): S139, 1999.

FINKELSTEIN, Ilana et al. **Comportamento da frequência cardíaca e da pressão arterial, ao longo da gestação, com treinamento no meio líquido**. Disponível em: <Revista Brasileira de Medicina no Esporte>. Acesso em: 30 maio 2012.

GOUVEIA, Raquel et al. **GRAVIDEZ E EXERCÍCIO FÍSICO Mitos, Evidências e Recomendações**. Disponível em: <Unidade de Neonatologia, Serviço de Pediatria. Hospital de Santa Maria. Instituto de Medicina Preventiva. Faculdade de Medicina de Lisboa. Lisboa>. Acesso em: 30 maio 2012.

GAZANEO, Marta Madeira; OLIVEIRA, Lilian Fernandes de. **Alterações posturais durante a gestação.** volume 3 numero 2 1998. Disponível em: <Escola de Educação física e desportos>. Acesso em: 30 maio 2012.

LEITÃO, Marcelo Bichels et al. **Posicionamento oficial da sociedade brasileira de medicina do esporte: atividade física e saúde na mulher.** Disponível em: <Revista Brasileira de Medicina no Esporte>. Acesso em: 30 maio 2012.

LIMA, Fernanda R.; OLIVEIRA, Natalia. **Gravidez e Exercício.** Disponível em: <Revista Brasileira de Reumatologia>. Acesso em: 30 maio 2012.

MANN, Luana et al. **Dor lombo-pelvica e exercício físico durante a gestação.** Disponível em: <Revista Fisioterapia em Movimento>. Acesso em: 30 maio 2012.

MATSUDO, Victor K.r.; MATSUDO, Sandra M.m.. **Atividade Física e Esportiva na Gravidez.** Disponível em: <Centro de estudos do laboratório de aptidão física de São Caetano do Sul>. Acesso em: 30 maio 2012.

PICCININI, Cesar Augusto et al. **GESTÇÃO E A CONSTITUIÇÃO DA MATERNIDADE.** Disponível em: <Psicologia em estudo, Maringá>. Acesso em: 30 maio 2012.

REICHELT, Angela J.; OPPERMANN, Maria Lúcia R.; SCHMIDT, Maria Inês. **Recomendações da 2a . Reunião do Grupo de Trabalho em Diabetes e Gravidez.** Disponível em: <Arq Bras Endocrinol Metab v.46 n.5 São Paulo out. 2002>. Acesso em: 30 maio 2012.

SANTOS, Marília Manfrin Dos; GALLO, Ana Paula. **Lombalgia gestacional: prevalência e características de um programa pré-natal.** Disponível em: <Arq Bras Ciên Saúde, Santo André, v.35, n.3, p.174-9, Set/Dez 2010>. Acesso em: 30 maio 2012.

TAHARA, Alexander Klein; SANTIAGO, Danilo Roberto Pereira; TAHARA, Ariany Klein. **As atividades aquáticas associadas ao processo de bem-estar e qualidade de vida.** Universidade Federal de Juiz de Fora/MG. . Disponível em: <Universidade Estadual Paulista - UNESP/Rio Claro>. Acesso em: 30 maio 2012.