

## PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES SOBRE A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE A GESTAÇÃO

BOTELHO, Paulo Ricardo<sup>1</sup>  
MIRANDA, Eduardo Fernandes de<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Graduado em Educação Física pelo Centro Universitário UnirG.

<sup>2</sup> Professor Adjunto I do Curso de Educação Física do Centro Universitário UnirG

---

### RESUMO

A prática de exercício físico para gestantes é recomendada por vários autores com trabalhos desenvolvidos na área de Educação Física, entretanto, embora as muitas pesquisas sobre o tema busquem esclarecer dúvidas, riscos e benefícios dessa prática, ainda não existe um consenso sobre as recomendações de exercício físico para essa fase específica da vida da mulher. Cada modalidade prescreve atividades de diferentes volumes, intensidades e riscos, e não temos ainda conhecimento de nenhum estudo produzido em português que tenha feito uma revisão sobre essas recomendações. Durante a gestação, as alterações no organismo feminino são relevantes, porém com a prática regular de exercícios físicos essas modificações podem ser amenizadas. O presente trabalho teve como objetivo realizar um estudo bibliográfico sobre as principais recomendações de diferentes exercícios físicos para mulheres durante a gestação. Para o estudo foi realizada uma análise de conteúdo através de uma revisão da literatura científica publicada em língua portuguesa. Primeiramente foram apresentadas de forma quantitativa as produções científicas com a temática “exercício físico” e “gestante”; em seguida, foram apresentadas as recomendações de diferentes tipos de exercício físico para mulheres gestantes. Os autores estudados trazem como exercícios físicos mais recomendados a caminhada, a hidroginástica, a natação, a musculação e o alongamento. Alguns exercícios físicos não são recomendados, tais como os esportes coletivos, o esqui aquático, o mergulho e o hipismo, por propiciarem riscos de traumas. É muito importante que a prática de exercício físico durante a gestação seja acompanhada pelo médico e pelo professor de educação física, de modo que os profissionais atuem em conjunto e cessem os exercícios diante de quaisquer reações adversas, para garantir a saúde da gestante e do feto.

**Palavras-chave:** Gestante. Exercício físico. Recomendações. Educação Física.

---

### ABSTRACT

The practice of physical activity for pregnant women is recommended by several authors with work developed in the area of Physical Education, however, although much research on the theme seeks to clarify doubts, risks and benefits of this practice, there is still no specific guidelines for physical activity for this particular phase in the woman's life. Each mode prescribes activities of different volumes, intensities and risk, and neither studies still joined these recommendations. During pregnancy, the women's bodies suffer a lot of changes but with regular practice of physical exercises these modifications can be prevented. This paper aims to accomplish a bibliographic study on the main recommendation of different physical activities for women during pregnancy. For the study it was performed a content analysis through a review of scientific literature published in Portuguese. Quantitative scientific studies with the theme "physical activity" and "pregnant" were first presented, and then these recommendations were presented to different types of physical activity for pregnant women. The authors studied bring as most recommended physical activity walking, water gymnastics, swimming, strength training

and stretching. Some physical activities are not recommended, such as team sports, water skiing, scuba diving and horseback riding, for promoting the risk of trauma. It is very important that the practice of physical exercise during pregnancy is accompanied by the doctor and the physical education teacher, so that professionals act together and stop the exercise before any adverse reactions, to ensure the health of the mother and the fetus.

**Keywords:** Maternity. Exercise. Recommendations. Physical Education.

---

## INTRODUÇÃO

A gravidez é um processo que tem início na fecundação do embrião e termina no parto, aproximadamente 40 semanas depois (LIMA; OLIVEIRA, 2005), passando pelas etapas de fertilização, implantação e crescimento embrionário e fetal (REINEHR; SIQUEIRA, 2009).

No período de gestação da mulher acontecem várias mudanças físicas que podem causar problemas articulares, pois o peso da mulher aumenta entre 10 e 15 kg e, como consequência, sobrecarrega as articulações, principalmente as dos joelhos e os discos intervertebrais (ALMEIDA; ALVES, 2009). Esse aumento no peso corporal ocorre devido ao útero aumentar de tamanho e forma, chegando a pesar até 1 kg, provocando modificações na posição das tubas uterinas e dos ovários que, ao comprimir a bexiga, aumenta, conseqüentemente, a frequência em urinar (VERDERI, 2006). Além disso, o peso do próprio feto, que aumenta no decorrer dos nove meses de gestação, contribui na elevação do volume e no peso corporal da gestante.

Para Chistófaló et al. (2003), esse aumento no volume e no peso abdominal acarreta também problemas posturais por causa do mecanismo compensatório, com a projeção do corpo para frente. Essas alterações no aparelho locomotor devem ser levadas em consideração, principalmente na prescrição dos exercícios físicos. Apesar disso, os exercícios físicos realizados pelas gestantes são os mesmos praticados por mulheres não gestantes, mas com algumas adaptações, porque ainda não existe um consenso sobre exercícios físicos específicos para mulheres grávidas (REINEHR; SIQUEIRA, 2009).

As gestantes que não apresentam contraindicações médicas devem ser incentivadas a realizar atividades aeróbicas, treinamento resistido e alongamento (LIMA; OLIVEIRA, 2005). Elas devem escolher atividades que apresentem pouco risco de traumas, impacto excessivo e evitar os esportes coletivos (ALMEIDA; ALVES, 2009).

Nas áreas de Educação Física e de Saúde, as pesquisas com a temática “gestante” e “exercício físico” tratam de esclarecer dúvidas sobre possíveis benefícios e fatores de risco para a grávida e para o feto. No entanto, não existe consenso ou qualquer tipo de padronização nas recomendações de exercício físico para gestantes. Cada autor estabelece uma modalidade, com diferentes intensidades, volumes, sobrecargas e riscos durante a prática. Observa-se, portanto, que, ainda hoje, não foi realizado um trabalho dedicado a reunir as diversas recomendações sobre os diferentes tipos de exercícios físicos para gestantes. Desse modo, o objetivo desta pesquisa foi realizar um estudo bibliográfico sobre as principais recomendações de diferentes exercícios físicos para mulheres durante a gestação.

## METODOLOGIA

Inicialmente foi realizada uma busca por informações nas fontes de consulta, que consistem em artigos científicos da Scielo, que são periódicos científicos em texto completo de responsabilidade da Biblioteca Regional de Medicina (BIREME), artigos

científicos da revista eletrônica Efdeportes, artigos científicos da Revista Brasileira de Ciência do Esporte (RBCE). A ferramenta utilizada na busca dos artigos foi o “Google Acadêmico” utilizando as seguintes palavras-chave: gestante, gravidez, grávida, gestação, exercício físico, atividade física, exercício aeróbio, recomendações.

Outras fontes de consulta foram livros e artigos científicos impressos. O material coletado foi lido e fichado, conforme as ideias semelhantes dos autores em relação às recomendações de prática de atividade física para gestantes.

Foi utilizada neste estudo a técnica de análise de conteúdo. De acordo com Minayo (2003), a análise dos conteúdos é dividida em quatro fases: a primeira é a pré-análise, que consiste na organização do material a ser estudado; a segunda fase é a exploração do material, através de leituras e fichamentos; em seguida é feita a interpretação dos resultados obtidos; e, por fim, a última fase caracteriza-se pela apresentação do conteúdo estudado sem excluir informações e características dos fenômenos analisados.

Após os dados serem agrupados conforme as tendências dos autores, eles foram analisados e transcritos para o trabalho, de acordo com as recomendações de cada atividade física. Primeiramente, foram apresentadas de forma quantitativa as produções científicas relacionadas à prática de atividade física e gestante. Posteriormente, foram apresentadas de forma qualitativa as recomendações quanto à prescrição de vários tipos de atividade física para gestantes, variando quanto à intensidade, o volume, a sobrecarga e os riscos durante a prática.

## **REVISÃO DA LITERATURA**

### **CONCEITOS E CONCEPÇÕES SOBRE A GRAVIDEZ**

As semanas gestacionais, para Bee, citado por Reinehr e Siqueira (2009), são divididas em estágios. O primeiro é o estágio germinal, que corresponde à fecundação do óvulo pelo espermatozóide; o segundo é o embrionário, período em que tem início a formação dos órgãos e das estruturas anatômicas; o terceiro e último estágio é o fetal, quando acontece a maturação dos órgãos e tecidos na preparação para a vida fora do útero.

Verderi (2006) define as oito primeiras semanas como o período em que o óvulo é fecundado, divide-se em embrião e placenta, membros e órgãos internos começam a ser definidos; por isso, essas são consideradas as semanas mais complicadas da gravidez, porque o embrião ainda está em formação. A autora ressalta ainda que, após esse período, inicia-se a etapa mais tranquila da gestação.

Com aproximadamente 15 a 20 semanas gestacionais o sexo do bebê já pode ser descoberto, estruturas cartilaginosas começam a se ossificar e, no último trimestre, o feto começa a finalizar o processo de maturação e se preparar para o nascimento, que pode ocorrer entre a 36<sup>a</sup> e 42<sup>a</sup> semanas de gravidez (VERDERI, 2006).

Durante todo o período gestacional as mulheres devem seguir orientações nutricionais de profissionais especialistas, manter um programa de atividade física acompanhada por um professor de educação física, seguir todas as orientações médicas de como e quando ter relações sexuais, quanto ao uso de drogas lícitas e ilícitas, um aconselhamento genético, e frequentar, durante toda a gravidez, um programa de pré-natal.

Entendendo os aspectos fisiológicos, a gravidez é um momento único na vida da mulher e deve ser tratada com toda a especificidade necessária. Pesquisas descritas a seguir demonstram que as atividades físicas regulares promovem ganhos satisfatórios para mulher e para o feto.

## BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A GRAVIDEZ

Os benefícios da atividade física estão relacionados à aptidão física e à saúde dos indivíduos. Dessa forma, a prática regular de exercícios físicos é benéfica para vários tipos de sujeitos, tais como diabéticos, hipertensos, idosos e gestantes (ASSUMPÇÃO et al., 2002). No entanto, durante a gravidez, a prática de exercícios físicos é realizada com menor intensidade.

A prática regular de atividade física estabelece uma relação com a conduta saudável, e as melhorias são fisiológicas, psicológicas e sociais. No aspecto fisiológico, a atividade física aumenta a potência aeróbia, melhora o perfil lipídico, diminui a pressão arterial e a frequência cardíaca em repouso, além de diminuir a gordura corporal e aumentar a força e a massa muscular (ASSUMPÇÃO et al., 2002).

A atividade física também promove grandes benefícios durante a gravidez e ajuda a mulher a controlar algumas das alterações que acontecem no seu corpo e melhorar sua imagem corporal. Cada vez mais as mulheres procuram praticar exercícios físicos durante a gestação. “Antigamente elas eram aconselhadas a interromper qualquer tipo de atividade física, até mesmo o trabalho ocupacional” (BATISTA et al., 2003).

De acordo com Reinehr e Siqueira (2009), durante a gestação, a prática de exercícios físicos oferece menor ganho de peso, diminuição do risco de diabetes, menor risco de parto prematuro e melhora na capacidade física. A atividade física durante a gestação traz mais benefícios biológicos e psicossociais, como menor duração na fase ativa do parto, diminuição de complicações obstétricas, menor tempo de hospitalização e a prevenção da lombalgia. Os exercícios ainda melhoram a autoimagem e a autoestima da mulher (COSTA, 2004).

O exercício durante a gestação nos últimos três meses pode induzir a hipoglicemia rapidamente. Mas pode ser benéfico nas grávidas diabéticas tipo II, pois exercícios de intensidade leve são suficientes para atingir um efeito de treinamento físico e, assim, sensibilizar os receptores de insulina e aumentar a utilização de glicose nessas pacientes (REICHELDT; OPPERMANN; SCHMIDT, 2002). Outro benefício é a redução no estresse cardiovascular, que se reflete em menor frequência cardíaca, maior volume sanguíneo em circulação e diminuição da pressão arterial (PA), prevenindo trombozes e varizes e aumentando a oxigenação celular (RODRIGUES et al., 2008).

## RISCOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A GRAVIDEZ

A prática de exercícios físicos por gestantes é bastante incentivada nos dias atuais por vários profissionais da área da saúde, como médicos e professores de educação física. No entanto, trata-se de um grupo especial e existem contraindicações a respeito da prática de atividade física regular durante o período gestacional. Essas contraindicações são subdivididas em contraindicações absolutas e relativas.

### **Contraindicações absolutas**

É totalmente proibida a prática de atividade física quando a gestante possuir: doenças miocárdicas, hipertensão (REINEHR; SIQUEIRA, 2009), doenças reumáticas (COSTA, 2004), embolia pulmonar, macrossomia, tromboflebite e suspeita de estresse fetal (SIMÕES et al., 2008).

Durante a gravidez, as alterações cardiovasculares podem complicar-se quando a mulher possui doenças miocárdicas. Nos últimos anos houve um aumento na incidência de doenças cardiovasculares em mulheres (BRASIL, 2002) e a atividade

física provoca um aumento no fluxo sanguíneo e na pressão arterial (PA). De acordo com a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (2000), não é recomendada a prática de exercícios físicos regulares quando a mulher possuir doenças miocárdicas ou hipertensão arterial.

O exercício físico controlado ajuda no tratamento da hipertensão arterial, pois resulta em grandes adaptações autonômicas e hemodinâmicas, dessa forma o exercício físico influencia o sistema cardiovascular, tratando diferentes patologias, como a hipertensão arterial. Apesar dos benefícios do exercício físico no controle da hipertensão, os riscos durante a gestação são muito grandes e inviabilizam a prática (LATERZA; RONDON; NEGRÃO, 2007).

A macrossomia, um retardo no crescimento intrauterino, ocorre em pacientes que possuem diabetes não controladas. O exercício provoca hipoglicemia na gestante e, por isso, mulheres que são diabéticas, e não fazem um tratamento controlado da doença, não podem praticar exercícios físicos regulares, pois aumentam os riscos de complicações durante a gestação (REICHEL; OPPERMANN; SCHMIDT, 2002).

As doenças reumáticas são inflamações de tecidos conjuntivos, que atingem estruturas articulares e cartilaginosas. Essas doenças levam a um comprometimento das funções do cotidiano, sendo as mais comuns a artrite, artrose, tendinite, bursite, sinovite e lombalgia (FELLETT et al., 1999). As mulheres que possuem alguma dessas patologias não podem realizar um programa de exercícios físicos, para evitar complicações durante a gestação (COSTA, 2004).

#### **Contraindicações relativas**

A prática de exercício físico por gestantes é proibida de acordo com o grau das seguintes patologias: anemia (COSTA, 2004), doença cardíaca conhecida (REINEHR; SIQUEIRA, 2009), doença da tireóide e diabetes melito (SIMÕES et al., 2008).

A anemia é a redução no transporte de oxigênio pelo sangue, ocorre devido ao menor número de eritrócitos e a diminuição na absorção dos macronutrientes. Na gestação, a probabilidade da mulher adquirir essa doença é maior, por causa da absorção dos nutrientes pelo feto (GUERRA et al., 1990). É desaconselhável a prática de atividade física por gestantes anêmicas de acordo com o nível dessa doença, podendo acarretar diminuição no peso do feto ao nascer. Assim, a gestante deve controlar essa variável antes de iniciar a prática de exercícios físicos. (BATISTA et al., 2003).

O diabetes melito é uma doença que, segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2002), ocorre por causa dos efeitos inadequados da insulina, ocasionando hiperglicemia e distúrbios metabólicos dos macronutrientes. A prática de atividade física por gestantes deve ser controlada de acordo com o nível de glicemia, pois podem acarretar problemas para a mulher e o feto (REICHEL; OPPERMANN; SCHMIDT, 2002).

As doenças tireoidianas, como o hipotireoidismo e o hipertireoidismo provocam distúrbios na secreção dos hormônios das glândulas da tireóide e alterações metabólicas, podendo ocorrer complicações maternas e fetais como eclampsia, má formação do feto, aumento na incidência de partos prematuros e recém-nascido pequeno para a idade (ALMEIDA et al., 2005). Com isso, a gestante tem que interromper o programa de exercício, pois as doenças tireoidianas alteram o perfil lipídico, provocam dores musculares e nas articulações e fraqueza muscular (BATISTA et al., 2003).

Outra patologia que se desenvolve em grávidas é a trombose, isto é, a formação de coágulos no interior das veias, causando edemas e cianose nos membros inferiores por falta de movimentação (OLIVEIRA et al., 2009). Isso pode ocasionar outra patologia mais grave, a embolia pulmonar, que pode levar a óbito (OLIVEIRA et



al., 2009). A atividade física previne essas patologias, mas durante a gravidez não é recomendada a prática de exercícios para pacientes com essas doenças (RODRIGUES et al., 2008).

## ATIVIDADES FÍSICAS E SUAS RECOMENDAÇÕES

Na prescrição de exercícios físicos para gestantes, existem várias recomendações de diferentes práticas corporais. Serão apresentadas a seguir as recomendações de diferentes modalidades para gestantes, assim como a intensidade.

Para realizar este estudo, foram analisadas nove pesquisas de revisão de literatura, nove pesquisas experimentais e um livro de recomendações de atividade física para gestantes, sendo que todas as publicações eram relacionadas à atividade física e gestação.

### **Caminhada**

A caminhada é o exercício físico mais recomendado durante a gestação, tendo sido apontado em todos os trabalhos estudados. É um exercício de baixo risco e ajuda a manter a condição física da gestante, mas devido à gravidez há um aumento progressivo do seu peso corporal e, assim, também aumenta a sobrecarga nas articulações, principalmente as dos joelhos.

A caminhada é recomendada para mulheres previamente sedentárias e que querem iniciar uma atividade física durante a gestação (REINEHR; SIQUEIRA, 2009). O exercício deve ser realizado com 50 a 70% do VO<sub>2</sub> máx., com duração aproximada de 40 minutos e frequência cardíaca de, no máximo, 140 batimentos por minuto (bpm) (VERDERI, 2006). Considerando que durante a gestação a frequência cardíaca em repouso aumenta de 10 a 15bpm, a frequência cardíaca durante o exercício pode variar de acordo com a individualidade biológica da mulher.

A caminhada pode ser realizada com uma frequência de três vezes por semana, podendo ser em locais abertos ou esteira, porém devem-se evitar horários muito quentes. A temperatura corporal deve ficar em média 38,5°C, por isso sempre utilizar roupas leves e adequadas para atividade física e manter a hidratação durante todo o tempo de exercício (VERDERI, 2006).

Essa atividade pode ser praticada durante os nove meses de gravidez, tendo como principais benefícios a manutenção do condicionamento físico e a diminuição no ganho de peso durante esse período, mas o exercício deve ser mantido com intensidade baixa durante toda prática (ALMEIDA; ALVES, 2009).

### **Natação**

As atividades aquáticas são bastante recomendadas, todos os trabalhos indicam esse tipo de atividade por não oferecer impacto para as articulações. A natação é recomendada devido à flutuabilidade do corpo na água e o principal benefício é para a articulação do joelho.

Essa atividade também promove benefícios para o feto por causa do efeito termorregulador da água sobre o corpo, estabilizando a elevação da temperatura corporal. A água deve estar com uma temperatura aproximadamente entre 28°C e 30°C e esse tipo de atividade é mais relaxante que outros exercícios (BATISTA et al., 2003).

A natação traz melhorias para a circulação sanguínea e fortalecimento muscular, é uma atividade de baixo risco por oferecer pouca chance de lesão, por isso é um esporte perfeito para ser praticado durante a gestação. A intensidade e o volume dos

exercícios devem ser prescritos de acordo com as recomendações médicas (VERDERI, 2006).

Durante qualquer prática de atividade física é importante o acompanhamento de um professor de educação física. Na natação para gestantes a importância é ainda maior, por se tratar de um grupo especial. Dessa forma, o volume e a intensidade dos exercícios devem ser estipulados pelo professor, de acordo com a liberação médica e as condições físicas da gestante.

### **Hidroginástica**

Como a natação, a hidroginástica é uma atividade aquática e está entre as mais praticadas pelas gestantes, tendo sido recomendada em todos os trabalhos estudados. É uma modalidade que inclui exercícios aeróbios e de alongamentos trabalhando com todos os grupos musculares, e também são realizados exercícios de respiração para proporcionar a diminuição da ansiedade (VERDERI, 2006).

A hidroginástica proporciona vários benefícios para a grávida e para o feto, como dizem Simões et al. (2008), os exercícios de alongamentos aquáticos reduzem a formação de edemas, muito comuns em gestantes, diminuem o estresse articular, diminuem os desconfortos musculares e melhoram a termorregulação, possibilitando ao feto uma estabilidade maior quanto à elevação de temperatura.

Essa atividade pode ser praticada de duas a três vezes por semana, com duração de 40 minutos a uma hora; proporciona relaxamento e, por ser realizada em grupo, pode ser divertida e socializa a mulher com outras gestantes, diminuindo os riscos de depressão gestacional (BATISTA et al., 2003).

### **Treinamento Resistido**

Treinamento resistido, também conhecido como musculação, é uma modalidade bastante discutida quanto a sua prática durante a gestação. Batista et al. (2003) não recomendam a prática de musculação durante a gravidez. Por outro lado, Simões et al. (2008) a recomendam, mas a classificam como uma modalidade de risco moderado.

O trabalho de treinamento resistido pode ter vários objetivos, podendo ter caráter competitivo, profilático, terapêutico, recreativo, estético e de preparação física. Na gravidez, os exercícios resistidos devem representar uma forma de lazer e descartar a atuação no ambiente competitivo e de preparação física, pois a atividade tem que ser realizada com baixa intensidade, ou seja, pouca sobrecarga (COSTA, 2004).

Segundo Matsudo e Matsudo, citados por Costa (2004), a musculação durante a gestação deve ser praticada duas vezes por semana, com a estimulação de 10 a 15 grupos musculares. Os exercícios devem ter de 3 a 5 séries com no máximo 10 repetições e a intensidade das cargas deve ser moderada, de 30 a 40% da carga máxima, com recuperação energética total entre os exercícios.

Existem algumas contraindicações na prática de musculação por gestantes. O *American College of Obstetricians and Gynecology*, citado por Costa (2004), define alguns sintomas que devem interromper o programa de exercícios resistido ou de qualquer outra atividade física, como a perda de líquido amniótico, contrações uterinas, hemorragia vaginal, fraqueza muscular e redução dos movimentos do feto.

### **Alongamento**

Os exercícios de alongamento são recomendados por todas as publicações estudadas, durante toda a gestação, mas com ênfase maior no último mês, com a

diminuição dos exercícios na preparação para o parto. Podem ser utilizados durante toda a gestação para a melhoria de dores musculares geradas pelo aumento do peso e por alterações posturais (BATISTA et al., 2003).

Os alongamentos devem ser de baixa intensidade e não devem provocar movimentos bruscos e desconfortáveis. É importante que os exercícios sejam realizados em posição de decúbito dorsal ou sentados, para não ocorrer riscos de queda; também podem ser de forma dinâmica ou estática (VERDERI, 2006).

Essa atividade pode ser praticada todos os dias da semana, mas não deve ser confundida com exercícios de flexibilidade, porque podem causar lesões musculares e articulares. O exercício deve utilizar a amplitude máxima do movimento e não utilizar sobrecarga, principalmente nas costas (VERDERI, 2006).

## EXERCÍCIOS NÃO RECOMENDADOS

Algumas atividades físicas não são recomendadas durante a gestação, de acordo com Matsudo e Matsudo citados por Reinehr e Siqueira (2009), como os esportes coletivos: voleibol, futebol, basquetebol, futsal e handebol; esportes aquáticos: esqui aquático e mergulho; e esportes campestres, como o hipismo. A prática dessas atividades deve ser evitada durante toda a gestação por oferecer sérios riscos de traumas para a gestante e para o feto.

Nenhum tipo de atividade competitiva é recomendado durante a gestação e mulheres que são atletas devem cessar os treinos no período gestacional (BATISTA et al., 2003). As lutas, em geral, também não são indicadas para gestantes devido ao contato físico entre as praticantes e, mesmo que a mulher já pratique essa atividade, ela deve ser interrompida durante a gravidez (SIMÕES et al., 2008).

A prática de atividade física durante a gestação é muito importante e benéfica para a mulher e para o feto, tanto para uma gravidez saudável quanto para a mulher voltar à sua composição corporal assim como antes do período gestacional, por isso devem ser prescritas e acompanhadas pelo professor de educação física, além da equipe multidisciplinar e de acordo com a liberação médica.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade física proporciona uma melhoria na qualidade de vida e no condicionamento físico da mulher, no pré e pós-parto. Entretanto, para se iniciar um programa de exercícios devem-se considerar a individualidade biológica e o estilo de vida da mulher, pois o sedentarismo antes da gestação e algumas patologias influenciam na prescrição dos exercícios.

Outro fator fundamental a ser considerado antes de se começar um programa de atividade física é a avaliação médica, além do acompanhamento regular de um professor de educação física. Os profissionais devem atuar em conjunto durante todo o período gestacional e estar atentos a quaisquer reações adversas que possam exigir a interrupção da prática de exercícios.

Após a realização de uma revisão na literatura científica foram identificados alguns indicadores, de acordo com os autores estudados, relacionados a seguir. Entre as atividades físicas mais recomendadas figuram a caminhada, a hidroginástica, a natação, o treinamento resistido e o alongamento. Outras práticas corporais não são recomendadas para mulheres no período gestacional, por causa dos grandes riscos de traumas, entre elas estão os esportes coletivos, o esqui aquático, o mergulho e o hipismo e lutas.



As recomendações fazem uma generalização entre as gestantes, sendo que o estilo de vida e os aspectos culturais não são considerados na prescrição das atividades. Essas definições de padrões de sobrecarga e intensidade das atividades não se apóiam no estilo de vida ativo que algumas mulheres já seguem antes da gestação. Dessa forma, mulheres que praticam qualquer tipo de atividade física podem manter a mesma atividade, com pequenas adaptações para evitar algum tipo de trauma.

Apesar de todos os benefícios que o exercício físico proporciona para gestantes, a assiduidade à prática é muito baixa. Pode-se observar que grande parte da sociedade trata a gravidez como uma doença, mas essa afirmação é totalmente errada, pois a gestante deve levar um estilo de vida normal e realizar todas suas tarefas do cotidiano, inclusive a prática sistematizada de exercício físico.

De acordo com a literatura analisada, a prática de exercícios físicos para mulheres no período gestacional é alvo de discussões por conta dos riscos inerentes à sua prática, no entanto, são necessárias mais pesquisas que aprofundem os estudos desse tema. Desse modo, as áreas de Educação Física e de Saúde necessitam de mais estudos multidisciplinares e experimentais sobre esse tema para verificar os efeitos dos exercícios físicos em gestantes e assim elaborar consensos sobre atividades físicas para mulheres nesse período, de forma a melhorar sua saúde e de seu filho, além dos aspectos emocionais.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Nádía F. A. e ALVES, Marcus V. P. Exercícios Físicos para Gestantes. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 14, n.131, abril de 2009. Disponível em: <[www.efdeportes.com/](http://www.efdeportes.com/)>.

ALMEIDA, C. A. et al. Hipertireoidismo por doença de Graves durante a gestação. **Revista Brasileira Ginecologia e Obstetrícia**. v. 27, n. 5, p. 263-267, 2005.

ASSUMPÇÃO, Luis Otávio T.; MORAIS, Pedro Paulo de; FONTOURA, Humberto. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida: Notas Introdutórias. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 8, n.52, setembro de 2002. Disponível em: <[www.efdeportes.com/](http://www.efdeportes.com/)>.

BATISTA, Daniele C. et al. Atividade Física e Gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. **Revista Brasileira de Saúde Materno-Infantil**, Recife, v.3, n.2, abril/junho 2003.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Manual de Hipertensão Arterial e Diabetes Mellitus**. Brasília, 2002. Disponível em: <[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)>.

CHISTÓFALO, Cristiane; MARTINS, Ariane J.; TUMELERO, Sérgio. A prática de exercício físico durante o período de gestação. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 9, n.59, abril de 2003. Disponível em: <[www.efdeportes.com/](http://www.efdeportes.com/)>.

COSTA, Allan J.S. Musculação na gravidez. **Revista Virtual EF artigos**, Natal-RN, v.2, n.7, agosto de 2004.

FELLET, A.J. et al. Artrite na mulher. **Revista Brasileira de Medicina**, São Paulo, v. 59, n. 5, p. 307-317, maio de 2002.

GUEDES, Dartagnan P.; GUEDES, Joana Elisabete R. P. Atividade física, aptidão física e saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Londrina, v.1, n.1, p. 18 – 35, 1995.

GUERRA, E. M. et al. Prevalência de anemia em gestantes de primeira consulta em centros de saúde de área metropolitana do Brasil. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v. 24, n. 5, outubro de 1990.

LATERZA, M. C. RONDON; M. U. P. B. NEGRÃO, C. E. Efeito anti-hipertensivo do exercício. **Revista Brasileira de Hipertensão**, v. 14, n. 2, p. 104-111, 2007.

LIMA, Fernanda; OLIVEIRA, Natália. Gravidez e exercícios. **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v. 45, n.3, p.188 – 190, maio/junho 2005.

MINAYO, Maria Cecília de Sousa (Org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 22. ed. Petrópolis: Vozes, 2003, (Coleção temas sociais).

OLIVEIRA, M.L. et al. Um toque de exercício: prevenindo a trombose venosa profunda. **Revista Ciência em Extensão**, v. 5, n. 1, 2009.

REICHEL, Ângela J. OPPERMANN, Maria Lúcia R. SCHMIDT, Maria Inês. Recomendações da 2ª Reunião do Grupo de Trabalho em Diabetes e Gravidez. **Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabologia**. v. 46 n. 5 outubro 2002.

REINEHR, Jacqueline G.; SIQUEIRA, Patrícia C.M. Atividades e exercícios físicos para gestantes. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 13, n.128, janeiro de 2009. Disponível em: <[www.efdeportes.com/](http://www.efdeportes.com/)>.

RODRIGUES, V. D. et al. Prática de exercício físico na gestação. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 13, n.126, novembro de 2008. Disponível em: <[www.efdeportes.com/](http://www.efdeportes.com/)>.

SBME, Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde na mulher. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**, Niterói, v.6, n.6, nov./dec. 2000.

SIMÕES, Grazielle et al. Qualidade de vida na gestação: a importância da prática de atividade física aliada à nutrição saudável. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 13, n.124, setembro de 2008. Disponível em: <[www.efdeportes.com/](http://www.efdeportes.com/)>.

VERDERI, Érica. **Gestante**: Elaboração de programa de exercícios. São Paulo: PH, 2006,

Data de envio: 11.10.2011

Data de aceite: 16.11.1011

---

**REVISTA CEREUS** 

Av. Pará, quadra 20, lote 01 nº 2432 - Telefone: (63) 3612-7602

Bairro Engenheiro Waldir Lins II. Gurupi - TO CEP: 77402-110.

E-mail: [revistacereus@unirg.edu.br](mailto:revistacereus@unirg.edu.br)

**CENTRO UNIVERSITÁRIO UnirG** 

Av. Guanabara, quadra 326, lote 11, nº 1500, Telefone: (63) 3612-7619.

Centro. Gurupi-TO Cep: 77403-080

<[www.unirg.edu.br](http://www.unirg.edu.br)>.