THAIS LEAL DOS SANTOS

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA GESTANTES

Guarapari
2017

THAIS LEAL DOS SANTOS

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA GESTANTES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Faculdade Pitágoras – Guarapari como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Bacharelado em Educação Física.

Orientador: Prof.ª Mr.ª Walquiria Batista De Andrade

Guarapari

2017

Dados Internacionais de Catalogação-na-publicação (CIP)

Santos, Thais Leal dos.
T357i A importância da atividade física para gestantes / Thais Leal dos Santos; – 2017.
24f.

Orientador: Walquíria Batista de Andrade.

Trabalho de conclusão de curso (bacharelado em Educação Física) – Faculdade Pitágoras Guarapari.

1. Atividade física. 2. Exercício. 3. Gestante. 4. Prescrição. 5. Palavra. I. Thais Leal dos Santos II. Faculdade Pitágoras Guarapari. IIII. Título.

CDD:613.7

Responsável pela ficha catalográfica: CRB ES-000736/O

THAIS LEAL DOS SANTOS

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA GESTANTES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Faculdade Pitágoras – Guarapari como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Bacharelado em Educação Física.

.

BANCA EXAMINADORA

Prof(ª). Mr.ª Walquiria Batista De Andrade

Prof(ª). Rudson Mattos De Souza

Prof(ª). Mr. Guilherme Navarro Schneider

Guarapari, 06 de dezembro de 2017

SANTOS, Thais Leal. **A importância da atividade física para gestantes**. 2017. 25. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Faculdade Pitágoras, Guarapari, 2017.

RESUMO

A pratica da atividade física durante a gestação pode contribuir positivamente para a saúde física das gestantes e vem sendo bastante procurada. Entretanto alguns conceitos ainda geram discussão na literatura. O objetivo do trabalho é dissertar sobre os aspectos mais relevantes que orientam a prática de atividade física na gestação. Foram utilizados os termos gestação, exercício, atividade física e prescrição nas principais bases de dados Pubmed, Medline e Google Acadêmico. Observou-sebenefícios nas esferas fisiológicas, biomecânicas, físicas e psicológicas. Dentre eles, destacam-se diminuição da pressão arterial (pré-eclampsia), redução do risco de depressão pós-parto, redução no tempo total do trabalho de parto e a necessidade de cesariana e complicações neonatais. As atividades mais 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

Palavras-chave: Atividade Física; Exercício; Gestante; Prescrição; Palavra 5.

SANTOS, Thais Leal. **A importância da atividade física para gestantes**. 2017. 25. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Faculdade Pitágoras, Guarapari, 2017.

.

ABSTRACT

The practice of physical activity during pregnancy can contribute positively to the physical health of pregnant women and has been highly sought after. However, some concepts still generate discussion in the literature. The objective of this study is to discuss the most relevant aspects that guide the practice of physical activity during pregnancy. The terms gestation, exercise, physical activity and prescription were used in the main databases Pubmed, Medline and Google Scholar. Benefits were observed in the physiological, biomechanical, physical and psychological spheres. Among them, there is a decrease in blood pressure (pre-eclampsia), a reduction in the risk of postpartum depression, a reduction in the total time of labor and the need for cesarean section and neonatal complications. The most recommended activities for pregnant women are those that do not require adaptations in materials, physical space, type of movement performed such as walking, running, swimming, stationary bicycles, paddles and treadmills, yoga and pilates. The most relevant factor observed was that few clinical conditions prevent the practice of physical activity in pregnant women. However, vaginal bleeding, resting dyspnea, severe headaches, muscle weakness and malaise that affect the balance can be highlighted among the situations that can trigger problems and possibly interrupt the training program.

***Key-words*:** Pregnancy; Physical Activity; Exercise; Prescription.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO 7

1 ATIVIDADE FÍSICA E A GESTANTE 9

1.1 Alterações morfofisiológicas durante a gestação 9

1.2 Especificidade da atividade física na gestação 10

2 PRESCRIÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO..... 13

2.1 Terminologia do treinamento físico e esportivo 14

2.2 Recomendações para o treinamento na gestante 15

2.3 Posicionamento do profissional de educação física para o treinamento da gestante 15

3 LIMITAÇÕES DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO. 16

CONSIDERAÇÕES FINAIS 19

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 20

1 INTRODUÇÃO

Antigamente era recomentado que as gestantes evitassem esforços físicos, o que acarretava uma vida sedentária durante a gravidez. Entretanto, a recomendação médica atual é que as gestantes pratiquem algum tipo de atividade física. Essa prática já está sendo bem incorporada pelas gestantes, com exceção dos casos em que apresentem alguma patologia como sangramento, placenta baixa, começo de aborto, hipertensão, dentre outros problemas. Recomenda-se, no entanto, que, para a prática de qualquer atividade física, a gestante tenha autorização do seu obstetra.

Estudos recentes demonstram que gestantes que praticam atividades físicas engordam menos, fortalecem a musculatura geral, sentem menos dores nas costas e nas pernas, melhoram a respiração, e apresentam menos risco de hipertensão e diabetes gestacional. Dessa forma houve um aumento significativo de gestantes que procuram alguma atividade física. Para as gestantes que nunca praticaram nenhum tipo de atividade física antes da gravidez, o mais indicado é que iniciem após o terceiro mês de gestação, pois assim o embrião já está mais desenvolvido e as chances de sofrer um aborto diminuem. Já as gestantes que já praticavam alguma atividade, devem diminuir a quantidade e a intensidade, não precisando, assim, abandonar tal prática durante a gravidez.

Apesar do aumento da procura pela atividade durante a gravidez, muito se discute na área da educação física quais seriam os tipos de atividade, frequência semanal, parâmetros de sobrecarga, volume e intensidade mais adequados. As primeiras recomendações eram que as gestantes não deveriam realizar atividades de força e priorizar atividades mais leves ou atividades aeróbias, ponto ainda bastante discutido na literatura. Sendo assim, verifica-se a necessidade de identificar quais as atividades físicas mais apropriadas e os reais benefícios para as gestantes?

O objetivo do presente trabalho foi dissertar sobre os benefícios das atividades físicas para as gestantes, bem como desenvolver um estudo teórico sobre a atividade física específica para a gestante; numerar e analisar as atividades físicas mais benéficas para as gestantes; destacar as atividades físicas que devem ser evitadas

durante a gestação e o seu porquê.

Para cumprir os objetivos propostos foi realizado levantamento de pesquisa bibliográfica e na internet (webgráfico) pelos sites: google acadêmico, pubmed, efdeportes, ufpel, abril e delas.ig, utilizando-se as seguintes palavras-chaves: gestantes, benefícios e atividades físicas. Pelo exposto, propôs-se uma abordagem qualitativa em que se analisa, enumera e descreve os exercícios para as gestantes e sua eficácia

1 ATIVIDADE FÍSICA E A GESTANTE

No presente capítulo são apresentadas as principais alterações morfofuncionais durante a gestação e faz considerações a respeito da especificidade da atividade física para esse grupo especial.

1.1 ALTERAÇÕES MORFOFISIOLÓGICAS DURANTE A GESTAÇÃO

A preparação do corpo da mulher para a gestação exige muitos ajustes que acarretam alterações biomecânicas e fisiológicas. Dentre as alterações musculoesqueléticas destacam-se o edema das partes moles que pode reduzir os espaços articulares causando dores e pinçamentos de raízes nervosas; a frouxidão ligamentar provocada pelo hormônio relaxina e o aumento da massa corporal que aumenta a sobrecarga sobre os discos intervertebrais, principalmente os lombares. (KARZEL-JUNIOR E FRIEDMAN, 1999). Outra adaptação bastante conhecida e apontada pela literatura é a alteração postural decorrente do deslocamento do centro de gravidade para frente, aumentando a lordose lombar, podendo provocar dor e desconforto durante a gestação. (GAZANEO E OLIVEIRA,1998)

Alguns autores também apontam as alterações nos parâmetros sanguíneos como redução dos eritrócitos, hemoglobina e hematócrito, que hipoteticamente poderiam dificultar as adaptações benéficas dos exercícios físicos. (SOUZA E COLS. 2002).

Uma alteração bastante importante é a chamada “diástase abdominal” que pode reduzir a capacidade do músculo reto abdominal de exercer sua função de estabilizador da coluna, comprometendo ainda mais a postura da gestante.

1.2 ESPECIFICIDADE DA ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO

Gestação não é sinônimo de sedentarismo, como no passado. Atualmente é recomendado para a gestante a prática de atividades físicas a fim de ajudá-las a

controlar o peso durante o seu período gestacional, melhorar a postura, evitando assim dores nas costas em decorrência do aumento de sua barriga. Outro benefício é aliviar o estresse e a tensão, que nesse período é comum aumentarem em função das muitas expectativas em torno da vida do bebê e de mudanças na família no presente e no futuro. Mesmo que as expectativas sejam positivas, a ansiedade é gerada. A atividade física ajuda também a evitar a hipertensão e o diabetes gestacional, além de colaborar nas funções cardiorrespiratórias. (OGGIONI, 2005)

Aléssio Calil Mathias (*apud* OGGIONI, 2005) também recomenda a atividade física para gestantes, mas faz um alerta para as exceções, que são: as que adquirem algum tipo de problema durante o período da gravidez, como descolamento de placenta, sangramentos, princípio de aborto, entre outros.

Mathias também recomenda que, mesmo se a futura mamãe já praticava alguma atividade física antes da gravidez, o mais correto é que ela procure o seu obstetra e verifique se essa mesma atividade pode ser praticada durante a sua gestação. Orienta ainda a diminuição da intensidade dos exercícios durante a gestação e diz que é bom praticá-los moderadamente e também evitar praticá-los em ambientes com altas ou baixas temperaturas.

Assim como se sabe que gravidez não é doença, também se sabe que esse período é de cuidados; então, se, após a prática de alguma atividade física, a gestante sentir algum desconforto, sangramento, ou dor abdominal, deve parar a atividade na mesma hora e procurar o seu médico. (LIMA e OLIVEIRA, 2005)

Duarte e Lima (2003, p.72 *apud* BEUREN e BAGNARA 2011) ainda descrevem outros benefícios da prática de atividade física para as gestantes que seriam: a melhora na circulação sanguínea, o fortalecimento da musculatura abdominal, ajuda a redução do inchaço e nas câimbras, melhora do nível hormonal, melhora na postura da gestante, já que, com o crescimento da barriga e o peso da mesma, grande parte das mulheres sentem muitas dores e não conseguem ficar com a postura correta.

Os autores citados lembram que, além desses benefícios, a prática de exercícios físicos ajuda também a gestante a ter uma sensação de bem estar maior, aumenta a autoestima, deixa o corpo mais preparado para o trabalho de parto, principalmente no parto normal. É benéfica também para o pós-parto, pois ajuda o corpo da mulher a voltar em forma com mais facilidade e diminui as chances de uma depressão pós-parto, já que em alguns casos a falta da prática da atividade física está relacionada com a depressão. DUARTE e LIMA (2003, p.72 *apud* BEUREN e BAGNARA 2011).

Como se observa, há muito mais vantagens para a gestante ao optar pela prática das atividades físicas. Isso porque a mulher moderna não se restringe somente ao papel de mãe ou “do lar”. Muitas trabalham fora até o último mês de gravidez e devem voltar à rotina do trabalho logo após a licença maternidade. Portanto, uma gestação sem problemas é mais produtiva.

No entanto, Cristine Lima Nogueira (*apud* OGGIONI), destaca a existência de atividades físicas que não são recomendadas para as gestantes, devido ao risco que elas podem correr ao praticá-las, que seriam os esportes de contato, como o vôlei, o basquete e o futebol, pois o risco de queda, de choque entre as jogadoras e as chances de levar boladas fortes na barriga prejudicaria muito a saúde de seu bebê.

Deve-se também evitar andar de bicicleta, pois, durante a gestação, há uma alteração no centro da gravidade podendo assim ocasionar em uma queda; andar a cavalo também não é recomendado, visto que o risco de queda é grande, o que pode ocasionar a perda do bebe em decorrência da queda. (CRISTIANE LIMAS NOGUEIRA *apud* OGGIONI)

Segundo o *site*webventure (2014) e brasil.babbycenter,a prática do mergulho não é recomendada devido à descompressão. Nesse caso, como o feto ainda não está com os pulmões formados, as bolhas de ar que podem se formar no sangue poderão alcançar o sistema arterial e causar uma embolia.

Resumindo, essas atividades físicas não indicadas durante a gravidez são para resguardar a saúde e o bem-estar da mamãe e do seu bebê. Pois, como podemos observar, os riscos de quedas e choques são muito grandes, podendo ocasionar a perda do bebê, ou um parto prematuro. Em alguns casos, elas podem até serem praticadas, mas restritas para mulheres que antes de engravidarem já faziam.

É válido lembrarás gestantes que devem sempre respeitar os limites do seu corpo, e que na hora da prática da atividade física é recomendado usar tênis e roupas confortáveis, além de alimentarem-se bem, comendo alimentos saudáveis para elas e seus bebês. Devem também beber muito líquido para se manterem hidratadas, assim evitando sentirem tontura e mal-estar durante a atividade física. (OGGIONI, Alessandra, 2005)

Conclui-se que, se a gestante seguir toda a recomendação médica, a prática de atividades físicas de sua escolha só trará benefícios para sua gravidez. Elas melhoram seu humor, aumenta a sua autoestima, reduz o estresse e a tensão. Melhora a postura, o que automaticamente ajuda a carregar o peso extra da barriga, principalmente nos últimos meses de gestação, e a ter um parto menos estressante e complicado. Terá ainda uma recuperação melhor no pós-parto e volta da forma do corpo com mais rapidez. Isso tudo induz a um estilo de vida mais saudável e que não só traz benefícios durante a gestação, mas no decorrer de sua vida, pois evita vários tipos de doença. (SURITA, Fernanda Garanhani, NASCIMENTO, Simony Lira do e SILVA, João Luiz Pinto, 2014).

2 PRESCRIÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO

Como dito no capítulo 1, o exercício físico regular na gestante tem apresentado resultados positivos para diversos fatores como redução da sarcopenia e do ganho de peso gestacional, bem-estar, melhora da imagem corporal. Dependendo do tipo, frequência e intensidade de exercício a gestante pode apresentar também diminuição da pressão arterial(pré-eclâmpsia) e frequência cardíaca, aumento do consumo de oxigênio (VO2 máximo), diminuição do limiar de lactato, melhora nos parâmetros ventilatórios, redução do risco de diabetes gestacional, melhora na sensibilidade insulínica, diminuição da obesidade gestacional, melhora da força e mobilidade articular, redução do risco de depressão pós-parto e desconforto físico que pode aparecer na gestação, reduzir a dor lombar, melhora na qualidade do sono. Além disso, pode também equilibrar o crescimento fetal, diminuir o tempo total do trabalho de parto e a necessidade de cesariana e complicações neonatais. (PRATHER ET AL 2012).

2.1 TERMINOLOGIA DO TREINAMENTO FÍSICO E ESPORTIVO

Segundo Barbanti (2006) as capacidades motoras podem ser divididas em capacidades físicas e coordenativas. As capacidades físicas e coordenativas são também chamadas de condicionadas e condicionantes, respectivamente. As capacidades físicas são a força, velocidade, agilidade, resistência e a flexibilidade. Já as capacidades coordenativas são o ritmo, equilíbrio, precisão, fluidez de movimento, constância de movimento e combinação de movimento.

Os diversos tipos de atividades físicas e esportivas que podem ser realizadas pelas gestantes são categorizados em três grandes grupos: (a) exercícios aeróbicos que contem movimentos cíclicos e repetitivos enfatizando o metabolismo oxidativo das fibras tipo I (vermelhas), com o objetivo de promover todas as mudanças positivas no sistema cardiovascular; (b) exercícios de força enfatizando o metabolismo anaeróbio alático e lático das fibras tipo IIa e IIb, também conhecidos como exercícios de musculação, com o objetivo de promover adaptações neurais e estruturais (hipertrofia) e melhora na economia de movimento e qualidade nos movimentos funcionais; (c)

exercícios de flexibilidade e mobilidade articular com o objetivo de promover melhora no comprimento da fibra e da fáscia muscular. (BARBANTI, 2006).

Dentre as atividades praticadas as atividades aeróbicas mais praticadas pelas gestantes destacam-se corridas, ciclismo, natação, hidroginástica, danças, atividades de academia (aulas coletivas), subida de escadas dentre outras. Já as atividades de força mais praticadas são a musculação, treinamento funcional, exercícios com bandas elásticas. Dentre os exercícios de flexibilidade encontram-se pilates, yoga e rotinas de alongamento. (GAVARD E ARTAL, 2008).

Importante ressaltar que algumas práticas podem incluir todas as categorias de atividades, também chamadas de mistas e ou treinamento concorrente. Entretanto as pesquisas de treinamento concorrente na gestante ainda são bastante escassas. (GASTON E CRAMP, 2011).

2.2 RECOMENDAÇÕES PARA O TREINAMENTO NA GESTANTE

Segundo Mittelmarket al (1991) Todas as mulheres, sem levar em conta o nível de atividade física prévio, diminuem sua atividade física com o progredir da gravidez. Atualmente, as recomendações para prática de atividade física na gestação são norteadas pela Associação Americana de Medicina do Esporte (ACSM) e tem sofrido mudanças ao longo dos anos. Em 1985 era recomendado que a atividade física da gestante não ultrapassasse o limite de 140 batimentos por minuto e que se evitasse o que chamaram de esforço físico vigoroso. Já em 1994 o limite de frequência cardíaca foi abolido. Na última premissa publicada pela ACSM consta que para ser considerada fisicamente ativa uma pessoa deve realizar atividades físicas e esportivas por pelo menos 30 minutos por dia por pelo menos 5 dias por semana, ou acumular um total de 150 minutos de atividade física na semana, não ultrapassando dois consecutivos sem atividade. Além disso, devem ser realizadas atividades aeróbicas e de força pelo menos duas vezes na semana. Para as atividades de força prescreve-se que o treinamento deve conter pelo menos cinco exercícios para os grandes grupos musculares em cada sessão de treinamento.

As atividades mais recomendadas para as gestantes são aquelas que não necessitam de adaptações nos materiais, espaço físico, tipo de movimento executado etc. Sendo assim as caminhadas, corridas, natação, bicicletas estacionárias, remos e esteiras ergométricas, yoga e pilates(evitando posições de decúbito ventral e que comprometam o retorno venoso), atividades esportivas que não contenham contato físico intenso e que favoreçam perda de equilíbrio e aumentem riscos de quedas.(GASTON E CRAMP, 2011)

Alguns fatores devem ser considerados quando a gestante não é fisicamente ativa: (i) não ultrapassar 15 minutos de atividade por sessão por três vezes na semana, aumentando gradualmente para 30 minutos; (ii) as gestantes que já realizavam atividade física frequentemente devem continuar suas atividades normalmente desde de que não haja complicações de qualquer tipo; (iii) a atividade física na gestação deve ter um caráter de manutenção da forma física e não de melhora do rendimento em alguma atividade física e esportiva. (GAVARD E ARTAL, 2008).

2.3 POSICIONAMENTO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA ATIVIDADE FÍSICA NA GESTANTE

Primeiramente, o profissional de educação física deve estar atualizado quanto ao posicionamento dos principais órgãos responsáveis pelas pesquisas sobre o tema por se tratar de um público especial. E fundamental que o profissional esteja engajado com a equipe multidisciplinar que irá nortear o processo de gestação sadia. Atualmente podem participar de uma equipe multidisciplinar profissionais das áreas de obstetrícia, ginecologia, nutrição, fisioterapia, etc. Dessa forma, o profissional deve estar ciente das principais contraindicações e motivos de interrupção imediata da prática, além de realizar avaliações iniciais, e se utilizar de todas as ferramentas oferecidas pelo treinamento físico e esportivo e respeitar os princípios de treinamento.

Dentre as principais avaliações que podem ser realizadas pelos profissionais de educação física destacam-se:

- ✓ **Antropométricas**: Peso, altura, IMC, composição corporal;
- ✓ **Anamneses**: Questionários PAR-Q, qualidade de vida, etc;
- ✓ **Funcionais e ortopédicas**: FMS, integridade articular;
- ✓ **Aptidão física**: Resistencia, força, mobilidade articular e flexibilidade

Outro ponto bastante importante para a prescrição de atividade física para grupos especiaisincluindo a gestante é a periodização do treinamento. O correto controle da carga de treinamento, escolha dos tipos de sessões de força, resistência e mobilidade são determinantes para a segurança e o êxito do programa de treino.

3 LIMITAÇÕES DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO

Apesar das evidentes necessidades de atividade física para a população gestante, poucas atitudes são realizadas na prática. Segundo a OMS a única recomendação proposta é que a "*gestante deve realizar exercício regular durante toda a gravidez, para evitar as dores lombares e pélvicas, sendo possíveis várias opções de tratamento, como a fisioterapia, cintas de suporte e acupunctura, com base nas preferências da mulher e nas opções disponíveis*".

Dados sobre a população norte-americana mostraram que ainda há muita falta de informação por parte das gestantes para pratica de atividade física. Entre 1999 e 2006, 57% das gestantes relataram estar engajadas em algum programa de atividade física e de lazer e 54% realizavam atividades vigorosas no dia a dia. Outros estudos demostraram que a quantidade de atividade física diminui a cada trimestre de gravidez, principalmente as atividades relacionadas ao lazer. Esse desequilíbrio entre a importância da prática e a real participação das gestantes em programas de atividades físicas pode ser devido a diversos fatores negativos como desencorajamento por parte de familiares, receio de que o exercício poderá provocar lesões e problemas no desenvolvimento fetal. Outros estudos apontam que uma proporção significativa de obstetras e ginecologistas não discutem ou informam suas pacientes sobre a importância da prática de atividade física na gestação. (HUTCHEON ET AL, 2011).

E consenso na literatura que a prática de atividade física na mulher não gestante oferece pouco risco. Entretanto, para gestante é necessária uma triagem clínica completa para que o profissional responsável possa conduzir o início e o progresso de treinamento de forma segura e eficaz.

Segundo o Colégio Americano de Ginecologia e Obstetrícia as atividades físicas realizadas de forma moderada não oferecem riscos a gestante e também não prejudicam o crescimento fetal. Além disso, o exercício físico não provoca alterações no período de amamentação e no puerpério.

Apesar de não demonstrar nenhum problema grave quando iniciado no terceiro mês de gestação, o exercício físico regular na gestante requer alguns cuidados

especiais. Uma das recomendações bastante citada na literatura é evitar posições em decúbito ventral que provoquem diminuição do retorno venoso e no volume sistólico que possam ocasionar em hipotensão momentânea. 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. (GAVARD E ARTAL, 2008).

As contraindicações mais importantes para o início e a manutenção da prática de exercício físico são anemias severas, arritmias maternas, insuficiência cardíacas com alguma repercussão hemodinâmica, asma, diabetes tipo I descompensada, obesidade mórbida, desnutrição materna (IMC abaixo de 12 kg/m2), estilo de vida extremamente sedentário, alteração no desenvolvimento intrauterino, alguma limitação ortopédica severa, hipotireoidismo não controlado, tabagismo severo, nefropatias, alterações psíquicas não tratadas. Mulheres fumantes têm contraindicação na prática de atividade física em altitudes acima de 2.500m. Além disso, a presença de náuseas, sonolência e desconforto, podem sugerir que o tipo, intensidade, duração e/ou frequência da atividade física para a gestante devam ser modificados, sem que seja necessário interrompe-la. Também são consideradas situações obstetrícias de interrupção imediata fatores como gravidez múltipla que podem resultar em nascimento pré-maturo, sangramento persistente entre o primeiro e o segundo trimestre de gravidez. (OLIVEIRA ET AL., 2017).

Mulheres fumantes têm contraindicação na prática de atividade física em altitudes acima de 2.500m. Além disso, a presença de náuseas, sonolência e desconforto, podem sugerir que o tipo, intensidade, duração e/ou frequência da atividade física para a gestante devam ser modificados, sem que seja necessário interrompe-la.

Dentre as complicações mais comuns na gravidez estão a pré-eclâmpsia e outras desordens hipertensivas como hipertensão crônica e hipertensão gestacional. A pré-eclâmpsia afeta 3% das grávidas e junto com as outras desordens hipertensivas afetam 10%. Segundo a literatura médica específica da área, os principais fatores responsáveis pelo aumento da pré-eclâmpsia nos últimos anos são a idade maternal avançada, obesidade, tabagismo, síndrome plurimetabólica e outros fatores

familiares. Importante ressaltar que a atividade física regular pode reduzir significativamente a prevalência de pré-eclâmpsia. (HUTCHEON ET AL, 2011).

Como visto no capítulo, há poucas condições clínicas que impedem a prática de atividade física na gestante, e ainda que a própria prática pode reduzir riscos associados a gravidez. Entretanto faz-se necessário a autorização precoce nas primeiras semanas de gestação para que o corpo da mulher e do feto se beneficie dos efeitos positivos da prática.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pela realização da presente revisão de literatura pode-se concluir que os benefícios fisiológicos, biomecânicos, físicos e psicológicos da pratica 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.

Observou-se na literatura consultada que as atividades mais recomendadas para as gestantes são aquelas que não necessitam de adaptações nos materiais, espaço físico, tipo de movimento executado etc. Dentre elas recomenda-se as caminhadas, corridas, natação, bicicletas estacionárias, remos e esteiras ergométricas, yoga e pilates(evitando posições de decúbito ventral e que comprometam o retorno venoso), atividades esportivas que não contenham contato físico intenso e que favoreçam perda de equilíbrio e aumentem riscos de quedas.

O fator mais relevante do presente trabalho foi que poucas condições clínicas impedem a prática de atividade física na mulher gestante. Entretanto, algumas situações que podem desencadear problemas e possivelmente interromper o programa de treinamento devem ser consideradas. Dentre elas destacam-se os sangramentos vaginais, dispneia de repouso, fortes dores de cabeça, fraqueza muscular e mau-súbitos que afetam o equilíbrio.

REFERÊNCIAS

ACOG Committee Opinion No. 650: **Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period**. ObstetGynecol 2015; 126 (06) e135-e142

ANDRADE, Marconi de e LAKATOS, Eva Maria. **Técnicas de pesquisa**. SP: Atlas, 2003.

American College of Sport Medicine. **ACSM's guidelines for exercise testing and prescription**. 6th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2000

BabyCenter Brasil, **Atividades que devem ser evitadas na gravidez**. Disponível em: https://brasil.babycenter.com/a3400137/atividades-que-devem-ser-evitadas-na-gravidez. Acesso em 19 de maio de 2017.

Barbanti V. **O que é esporte?**. Rev Bras AtivFísSaúde. 2006; 11 (01) 54-58

BEUREN, Jeferson José e BAGNARA, Ivan Carlos, **Benefícios da atividade física para gestantes**, 2011. Disponível em:<http://www.efdeportes.com/efd158/beneficios-da-atividade-fisica-para-gestantes.htm>. Acesso em 25 de abril de 2017.

CAMARGO, Juliana Luz, **A importância da atividade física na gestação**, 2015. Disponível em:<http://wp.ufpel.edu.br/empauta/2015/12/03/a-importancia-da-atividade-fisica-na-gestacao/>. Acesso em 27 de abril de 2017.

CUPANI, Gabriela, **A importância de praticar atividade física na gravidez**, 2015. Disponível em: <http://bebe.abril.com.br/gravidez/a-importancia-de-praticar-atividade-fisica-na-gravidez/>. Acesso em 25 de abril de 2017.

LIMA, Fernanda R e OLIVEIRA, Natália, **Gravidez e Exercício**, 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/%0D/rbr/v45n3/v45n3a19.pdf>. Acesso em 18 de maio de 2017.

MITTELMARK, R.A.; DOREY, F.J.; KIRSCHBAUM, T.H..Effect of maternal exercise on pregnancy outcome. In: Exercise in pregnancy. 2ª ed, Williams & Wilkins, Baltimore, p. 9-29, 1991

OGGIONI, Alessandra, **Sete atividades físicas para uma gravidez mais saudável**. Disponível em:<http://delas.ig.com.br/filhos/sete-atividades-fisicas-para-uma-gravidez-mais-saudavel/n1597349746682.html>. Acesso em 26 de abril de 2017.

SURITA, Fernanda Garanhani, NASCIMENTO, Simony Lira do e SILVA, João Luiz Pinto, **Exercício físico e gestação**, 2014. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-72032014001200531&script=sci_arttext&tlng=pt . Acesso em 19 de maio de 2017.

Webventure, **Gestantes podem mergulhar**, 2014. Disponível em:<m.webventure.com.br/noticias/conteúdo/id/33058>. Acesso em 19 de maio de 2017

Karzel-Júnior RP, Friedman MJ. **Lesões ortopédicas na gravidez**. In: Artal R, Wiswell RA, Drinkwater BL. O exercício na gravidez. 2ª ed. São Paulo: Manole, 1999 apud De Carvalho YBR, Caromano FA. 2001.

Souza AI, Filho MB, Ferreira LOC. **Alterações hematológicas e gravidez**. RevBrasHematolHemoter. 2002;24:29-36

Gazaneo MM, Oliveira LF: **Postural changesduringpregnancy**. RevBrasAtivFisSaude. 1998, 3 (2): 13-21.

Oliveira CS, Imakawa TS, Moisés ECD. **Atividade física durante a gestação; ferramentas e avaliação**. Rev Bras GinecolObstet 2017;39:424–432.

HutcheonJALisonkovaSJosephKS.**Epidemiology of pre-eclampsia and the other hypertensive disorders of pregnancy**.*Best Pract Res ClinObstetGynaeco.* 2011, vol.25 (pg.391-403)

Gaston A, Cramp A. **Exercise during pregnancy: a review of patterns and determinants**. J Sci Med Sport 2011; 14 (04) 299-305

Prather H, Spitznagle T, Hunt D. **Benefits of exercise during pregnancy**. PM R 2012; 4 (11) 845-850 , quiz 850

Gavard JA, Artal R. **Effect of exercise on pregnancy outcome**.ClinObstetGynecol 2008; 51 (02) 467-480

Mittelmark, R.A.; Dorey, F.J.; Kirschbaum, T.H..**Effect of maternal exercise on pregnancy outcome**. In: Exercise in pregnancy. 2ª ed, Williams &Wilkins, Baltimore, p. 9-29, 1991