

# EXERCÍCIOS FÍSICOS E GESTANTES

EDUARDA MATIAS RIBEIRO

GRAZIELLA PORFIRO

## 1 INTRODUÇÃO

Nos últimos tempos, a medicina sofreu significativos avanços, o que resultou em melhores êxitos na saúde da mulher, principalmente no que se refere à gestação, seja para a gestante ou para o bebê recém-nascido. A mulher pode hoje, iniciar o período de gravidez de uma forma bem mais saudável, recebendo um completo acompanhamento obstétrico e participando de forma mais ativa durante toda a gravidez, da concepção até o parto. A mulher, quando preparada física e psicologicamente, sabe o que está se passando com seu bebê, com seu corpo e suas emoções. Quando a mulher consegue esclarecer todas as suas dúvidas, ela poderá sanar suas maiores preocupações, controlar suas ansiedades e os medos que acompanham a gestação e também poderá adquirir hábitos mais saudáveis, que favoreçam tanto a ela quanto ao bebê, podendo ter uma gestação mais tranquila.

A prática de exercício físico é muito recomendada para as gestantes, levando-se em conta seus benefícios que favorecem tanto a mulher quanto o bebê, como a diminuição das complicações que podem ocorrer durante a gravidez, o controle do ganho de peso da mãe e a melhora no seu condicionamento físico, uma melhor atuação no seu estado psicológico e também social e a diminuição da depressão e estresse. Para Sabbag (2012):

Ao praticar atividades físicas, devem-se usar roupas leves, evitar altas temperaturas e beber muita água para se hidratar. As melhores atividades são feitas na água, como natação e hidroginástica, pois evita as forças gravitacionais, melhora as dores lombares e o inchaço. Logo também é uma boa alternativa para manter o tônus muscular e melhorar a flexibilidade. A pessoa que nunca praticou exercícios físicos deve iniciar com atividades de baixo risco, como caminhadas, natação e hidroginástica leve. Já quem está habituada poderá continuar com o programa habitual, apenas deverá modificar a intensidade e velocidade, à medida que a gravidez evoluir. (SABBAG, 2012).

A prática de exercício pode auxiliar a gestante a não ganhar muito peso ao longo da gravidez e facilitando eliminá-los após o nascimento do bebê. Mesmo sabendo que o ganho de peso durante a gravidez não é o mesmo que engordar, pois é também resultado do crescimento do bebê, desenvolvimento da placenta e até mesmo da retenção de líquidos. Porém, antes de iniciar qualquer atividade física, a gestante deve realizar uma avaliação médica para que seja obtida a liberação, assim, o educador físico poderá montar o treino mais adequado à sua situação. Esse educador deve ser um profissional qualificado para atender as gestantes. É necessário que se faça algumas adaptações para que a gestante não se esforce mais do que o necessário, o que poderá lhe trazer algumas complicações.

Para isso, o profissional de educação física é preparado para atender esse público, atentando para suas necessidades e agindo da melhor forma possível. Ele deve, juntamente com o médico da gestante, elaborar o melhor treino e as melhores atividades, de acordo com a condição da mesma, auxiliando para que a gestação ocorra de forma saudável e satisfatória. De acordo com Artal (1986):

Os exercícios para gestante deveriam incluir a combinação de atividades aeróbias envolvendo grandes grupamentos musculares e atividades que desenvolvessem força de determinados músculos. Normalmente, acredita-se que uma musculatura abdominal forte possa ajudar no processo de expulsão da criança. A força muscular dos membros superiores é também muito importante para carregar o bebê, que aumenta, cada vez mais, o seu peso. A frequência mínima é de três vezes na semana e programados em diferentes atividades, duração e intensidade. Atividades onde existam contato físico e chances de queda são desaconselhadas. (ARTAL, 1986).

A presente pesquisa se faz necessário porque, hoje em dia, com os avanços médicos, a gestação pode correr de forma cada vez mais tranquila, garantindo uma excelente qualidade de vida para a gestante e garantindo a saúde do bebê. Com um exercício físico bem elaborado, condizente com as necessidades da gestante, a gestação poderá seguir ainda mais tranquilamente. Para o estudante de Educação Física, que pode atuar nesse segmento, colaborando para que a gestante pratique atividades adequadas, é de suma importância entender esses conceitos, para que posso se tornar ainda mais capacitado.

### **1.1. Justificativa**

Muitas vezes, erroneamente, pessoas acreditam que a gestante deve fazer repouso absoluto e evitar maiores esforços. Algumas vezes realmente esse repouso é justificado, mas a maioria das gestantes pode e deve praticar algum tipo de atividade física, que virá a garantir uma gestação ainda mais saudável, tanto para a

mãe quanto para o bebê. Essas atividades físicas, se bem conduzidas, por um profissional qualificado, juntamente com o médico da gestante acompanhando, poderá além de auxiliar em uma gestação saudável, diminuir o ganho de peso desnecessário. É, portanto, extremamente importante analisar como as atividades físicas atuam para auxiliar a mãe no período de gestação e até mesmo após ganhar o bebê.

O presente trabalho também é muito pertinente para completar a formação acadêmica do aluno de Educação Física, pois trata de um assunto extremamente relevante que dará um amplo conhecimento ao futuro profissional. Essa pesquisa servirá de auxílio quando, na prática, o profissional de educação física for atuar no mercado de trabalho.

## **1.2. Objetivos**

O presente trabalho tem como objetivo geral analisar as propostas de diversos autores sobre a aplicação de exercícios físicos para gestantes. Mais especificamente, pretende-se verificar os benefícios dos exercícios físicos para as gestantes e realizar um levantamento das propostas desses exercícios, verificando quais os mais adequados e, como exemplo, desenvolver uma atividade física para uma mulher no início da gravidez.

## **1.3. Metodologia**

O presente trabalho consistirá em pesquisa bibliográfica, que abrange consultas a livros e artigos que tratem sobre o tema aqui proposto, bem como nos que estão disponíveis na internet, principalmente em sites especializados, que envolvam as questões relativas à gestante e os exercícios físicos. Após decidir o tema, será feita uma consulta nos materiais disponíveis para buscar referencial teórico adequado e assim, passando à execução da pesquisa aqui proposta.

## 2 – A GESTANTE E A GESTAÇÃO

Durante nove meses, a grávida passa por inúmeras mudanças, tanto físicas, como psicológicas e hormonais. Com o crescimento do feto no útero da mãe, a silhueta da mesma é automaticamente alterada, como os seios que ficam inchados por causa da produção de leite. Essas modificações são oriundas de uma alta descarga hormonal que serve para preparar o corpo da mãe para abrigar o feto. Hormônios como a progesterona são produzidos em grande quantidade para manter o metabolismo da gravidez, bem como o estrogênio que favorece a dilatação dos vasos, preparando o corpo para o aumento do volume de sangue em veias e artérias e a prolactina, que deixa as glândulas mamárias prontas para a amamentação.

Quando o bebê começa a crescer, ainda no útero da mãe, essas taxas hormonais crescem ainda mais, o que influencia nas emoções e sentimentos da gestante. Essas emoções levam a crises de ansiedade e outras sensações típicas da maternidade, pois é um momento único para a gestante. De acordo com Segantini (2012):

Quando a mulher descobre que está grávida é uma alegria, principalmente quando ela desejava isso há muito tempo. Mas após a alegria começam as preocupações, comuns entre as mães de primeira viagem. Muitas acham que não vão dar conta de tudo. Cuidar de um bebê pequeno e indefeso pode ser mais fácil do que parece. Para ajudar nessa fase, o apoio do médico é fundamental, ele reduz a insegurança das mães nos primeiros dias de vida do bebê. A primeira dúvida das mães é sobre a amamentação, mesmo que no hospital ela receba várias orientações, quando chega em casa, se sente insegura, não sabe o jeito certo de amamentar, as dúvidas aumentam, por isso é tão importante ter uma relação ótima com o médico. (SEGANTINI, 2012).

Assim que a mulher descobrir que está grávida, ela deve iniciar o pré-natal, que consiste em consultas médicas feitas geralmente uma vez por mês, se intensificando com o final da gravidez. Os sintomas da gravidez abrangem atraso no ciclo menstrual, enjoo, tonturas, vômitos, dores de cabeça, aumento de saliva, cólicas, irritações, sonolência e até mesmo prisão de ventre. Essas mudanças acontecem por causa das transformações hormonais sofridas durante a gravidez, pois o útero começa a se distender, causando dores parecidas com a cólica menstrual.

Lima (2012) lista as principais modificações que ocorre no corpo da gestante durante as semanas de gravidez:

Até quatro semanas há penetração do espermatozoide no óvulo, início da divisão celular, chegada do ovo ao útero (7dias), fixação do ovo na cavidade uterina

(10 dias), início da diferenciação celular para a formação do saco amniótico, saco vitelino, placenta e bebê e comprimento aproximado de 2 milímetros. De quatro a oito semanas há o desenvolvimento do embrião: formação do sistema nervoso central, coluna vertebral, pulmões, aparelho digestivo, fígado e rins, com separação das cavidades torácica e abdominal, formação da cabeça, pescoço e membros, inclusive dedos das mãos e dos pés, início da definição das narinas, lábios, língua e mandíbula, o coração começa os batimentos, os olhos possuem retina e **visão** e peso ao redor de 10 gramas e comprimento de 2,5 centímetros.

De oito a vinte semanas os órgãos vitais formados e aparência humana definida: feições, nariz, ouvidos, genitais e dedos, inclusive impressões digitais. Todos os sistemas funcionando; nervos e músculos sincronizados. O Bebê passa a ser conhecido como feto e ocorre o aparecimento de cabelos, sobrancelhas, cílios e das unhas. A Placenta e cordão umbilical em plena atividade de nutrição e excreção. Peso aproximado de 250 gramas e metade do comprimento ao nascer (ao redor de 25 centímetros). De vinte a trinta e duas semanas diminui um pouco o ritmo de crescimento. Há o endurecimento do esqueleto e início da formação de tecido adiposo sob uma pele recoberta por uma substância cremosa. Rosto inteiramente formado. Reação a ruídos externos. Cavidade uterina totalmente ocupada. Em caso de parto prematuro, ao final deste período, 70% de chance de sobrevivência, cuidados adequados. Peso próximo de 1.700 gramas (1,7 kg) e comprimento de 40 centímetros.

De trinta e duas a quarenta semanas ocorre a maturação final dos órgãos. Função pulmonar que possibilita respiração autônoma. Aumento do tecido adiposo e forma corporal definida peso cerca de oito vezes maior do que ao redor do terceiro mês. Movimentação mais espaçada e mais vigorosa. Crescimento aumentado das unhas. Peso em torno de 3 kg e comprimento de 50 centímetros.

Porém, essas manifestações não ocorrem da mesma forma em todas as gestantes e há variações quanto à ocorrência, intensidade e persistência, pois alguns dos sintomas são formas de expressão do inconsciente. Desse modo, estão ligados com a história pessoal da gestante, bem como o momento que está vivenciando e a forma como lida com a gravidez. Alguns sintomas podem ser vistos como uma forma do corpo expressar os sentimentos da gestante, tornando-se específicos para cada uma, abrangendo inúmeros significados a serem compreendidos e interpretados. Para Pamplona (1990);

Muitas mulheres percebem-se grávidas antes mesmo da confirmação de qualquer exame clínico e ou laboratorial, outras muito mais tarde. Nestes casos, poder-se-ia pensar que está em jogo um autoconhecimento profundo, uma sintonia com o próprio corpo, quando qualquer alteração é perfeitamente percebida pela mulher, ou então, uma negação da futura maternidade, como se com isto pudesse evitar a gravidez ou suas preocupações frente a ela. Um dos primeiros sintomas a surgir é a hiperinsônia, uma sonolência tão intensa durante o dia, que as horas costumeiramente dormidas já não se fazem suficientes. A mulher passa a ficar mais introvertida, afasta-se dos demais, como se precisassem evitar os estímulos internos e externos através do repouso, numa preparação para o trabalho que está começando. (PAMPLONA, 1990).

Os desejos e as aversões são manifestações típicas da gravidez, que são vistos como uma forma da mulher se expressar seja para chamar a atenção para si ou para fazer com que outros se ocupem do filho que está sendo gerado, geralmente fazendo com que o pai exerça desde já o seu papel, pois é de suma importância a presença do mesmo desde o início da gravidez, como um personagem mais participativo da história. Para Pavitra (1995), muitas mulheres se chocam ante tais sensações, pois não condizem com a felicidade de estar esperando um filho. Desta forma, qualquer coisa pode levar a mulher às lágrimas, sem compreensão aparente. Poder-se-ia dizer que tais manifestações têm relação com a hipersensibilidade materna, porém não bastaria. Com isso, podem-se relacionar tais sintomas com o estado regressivo em que se situa a gestante e que encontra eco com a primeira expressão do recém-nascido, que é o choro. Poder-se-ia, também, relacioná-lo com uma maneira inconsciente de fazer lugar ao filho. Como se a mulher precisasse, através das lágrimas, elaborar a perda do próprio lugar de filha para assumir seu novo papel de futura mãe. Uma necessidade inconsciente de deprimir-se, fragilizar-se, para permitir que o filho adquira forças para ocupar seu próprio lugar, para começar a fazer parte de sua vida.

## **2.1. A GESTANTE E OS EXERCÍCIOS FÍSICOS**

Os exercícios físicos para a gestante são extremamente recomendados por médicos e especialistas. Porém, é complicado determinar os padrões de exercícios que são especialmente desenvolvidos para gestantes, embora grávidas que praticam atividades domésticas também fazem um grande esforço físico, tanto quanto em alguma atividade específica. A gestante deve contar com uma atividade física segura e agradável, levando em conta a sua individualidade e o que acontece durante a gestação, que provoca profundas alterações metabólicas e hormonais,

que podem vir a modificar as respostas para as atividades físicas. De acordo com Cambiaghi (2001):

Os principais benefícios biológicos do exercício durante a gravidez são o 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, tipo de parto, menor risco de parto prematuro, menor duração da fase ativa do parto, menor hospitalização, diminuição na incidência de cesárea e melhora na capacidade física. Cada vez mais está se dando maior importância aos benefícios psicológicos e sociais, que são equiparadas ou mais importantes que as vantagens biológicas, oferecendo benefícios como à melhora autoimagem, melhora da autoestima, melhora da sensação de bem estar, diminuição da sensação de isolamento social, diminuição da ansiedade e do stress e diminuição do risco de depressão, podendo as atividades ser praticadas com outras gestantes, havendo trocas de experiências. (Cambiaghi, 2001).

Antigamente, ao se falar em esforço físico durante a gestação, vinha o contraponto que a grávida deveria apenas repousar e, até hoje, alguns defendem essa ideia. Porém, geralmente essa temática vem acompanhada de um longo histórico cultural e político e os profissionais especializados indicam as gestantes para o exercício físico moderado. Os exercícios aquáticos são os mais recomendados, pois podem ser mais confortáveis e mais seguro, suavizando o peso corporal, diminuindo o estresse sobre músculos e articulações, possui um efeito refrescante, sendo muito bom na gravidez, já que a temperatura da mulher aumenta mais do que o normal. Também, pelo fato de reduzir o peso corporal, a sensação de corpo pesado será amenizada e a gestante irá perceber que poderá realizar determinados exercícios que no solo seriam extremamente complicados e lhe causaria algum desconforto. É necessário que a gestante busque se informar e for acompanhada por um profissional qualificado, que irá perceber caso a mesma sinta algum desconforto ou problema e ela deve ficar atenta, buscando exercícios que lhe faça se sentir bem. Isso vai de encontro ao que afirma Alves (2009):

Graças à flutuação, há um aumento na amplitude dos movimentos, auxiliando a movimentação. Além disso, com o corpo submerso, o estresse articular também é diminuído, o que deve ser levado em consideração na execução do exercício de alongamento. O trabalho aquático produz menor incidência de varizes; controle maior sobre a frequência cardíaca materna e fetal; aumento na diurese, diminuindo a formação de edemas; controle sobre o aumento do peso; aumento da resistência muscular; controle postural acentuado; e melhoria na socialização e autoestima. Portanto, inúmeras são as vantagens para o trabalho aquático com gestantes, porém temos alguns empecilhos que nos levam a ter uma atenção especial para esse grupo de pessoas, elaborando com muito cuidado nossas aulas, para não sobrecarregar o que, naturalmente, já lhe é alterado de forma metabólica. (ALVES, 2009).

Se não houver complicações obstétricas, o exercício físico deve ser desenvolvido durante a gestação, com intensidade de regular a moderada e através

de um programa excepcionalmente indicado de acordo com o período gestacional em que a mulher se encontra, observando as condições de saúde da grávida, em sua experiência na prática de exercícios e no interesse e necessidades que ela possui. Algumas atividades se sobressaem nesse período em que a mulher se encontra, como, além dos feitos na água, caminhadas e bicicleta. Os exercícios que favorecem a força muscular também são benéficos às gestantes, pois auxiliam na manutenção da massa magra, contemplando grandes grupos musculares. O histórico da mulher grávida deve ser analisado para se prescrever as cargas dos exercícios, de acordo com o ritmo que ela está acostumada, evitando que esse esforço leve ao cansaço extremo ou exaustão. Para Lima (2005):

Resultados surpreendentes têm sido observados com relação ao exercício físico durante o período gestacional, mas a gestante deve manter os exercícios aeróbios em intensidade moderada durante a gravidez, se as grávidas já são ativas. Exercitar-se de três a quatro vezes por semana por 20 a 30 minutos. Em atletas gestantes é possível exercitar-se em intensidade mais alta com segurança. Os exercícios resistidos também devem ser moderados. Evitar as contrações isométricas máximas, exercícios na posição supina, exercícios em ambientes quentes e piscinas muito aquecidas. Interromper imediatamente a prática esportiva se surgirem sintomas como dor abdominal, cólicas, sangramento vaginal, tontura, náusea ou vômito, palpitações e distúrbios visuais. (LIMA, 2005).

Embora os exercícios físicos sejam benéficos, algumas precauções precisam ser tomadas, como averiguar a temperatura do ambiente, o calçado utilizado, que deve ser o mais confortável possível, o aquecimento do corpo. Além disso, a mãe deve ingerir líquidos, mantendo-se bastante hidratada. Se forem notados alguns sinais que podem representar algum perigo ou complicação na gestação durante as práticas das atividades, as mesmas devem ser interrompidas, pois podem constituir um risco tanto para a mãe, quanto para o feto.

Os exercícios só poderão ser praticados se a mãe tiver a autorização do seu médico e o programa deve ser seguro e realizado por um profissional, de acordo com as normas seguras para sua execução. Abrantes (2003) caracteriza os exercícios em três grupos distintos. As atividades de baixo risco são recomendadas para a mulher grávida, previamente sedentária, que deseja iniciar algum tipo de atividade física durante a gravidez, sendo as atividades mais indicadas o caminhar, a natação, a hidroginástica, pedalar na bicicleta ergométrica, a corrida (para as mulheres já habituadas) e a loga. Já as atividades de médio risco estão incluídas as atividades como a ginástica aeróbica, a musculação, os esportes de raquete, esqui ou patinar. Um programa de ginástica aeróbica de baixo impacto pode ser realizado com as devidas precauções evitando exercícios de muita extensão e atividades em

posição dorsal. Nos esportes de raquete a intensidade deve diminuir a medida que o tempo de gestação aumenta. Esquiar ou patinar não é recomendado para iniciantes. As atividades desfavoráveis apresentam grandes possibilidades de trauma. Esportes como o voleibol, basquetebol, esqui aquático, hipismo, mergulho e ginástica de alto impacto devem ser evitados durante toda gestação.

Porém, os exercícios físicos devem vir acompanhados de um cuidado maior na alimentação, pois com a gravidez surgem imensas dúvidas sobre o que se deve ou não comer e muitos mitos são abordados, mas é necessário ter cautela ao escolher a dieta correta para um melhor desenvolvimento do feto e saúde da gestante. Uma boa alimentação previne a mãe de determinadas doenças que podem aparecer em longo prazo, lembrando que doenças crônico-degenerativas se iniciam no interior do útero. De acordo com Saunders (2002):

O consumo de calorias, vitaminas e minerais deve ser maior entre as mulheres grávidas. Para que o peso não ultrapasse a normalidade, o acréscimo de energia deve ser de apenas 300 Kcal diários (na média), o que corresponde a dois copos de leite desnatado. Durante a gestação é preciso encontrar um equilíbrio. Alimentos que são fontes de açúcar, bem como óleos e gorduras, devem ser ingeridos moderadamente. O excesso de sal e de alimentos indigestos como pepino, pimentão, melancia, pimenta, entre outros, devem se evitados. Café e bebidas alcoólicas também não devem ser consumidas. (SAUNDERS, 2002).

Quando o bebê está sendo formado, o corpo da gestante utiliza uma boa parte dos líquidos e energias adquiridos com a alimentação que ajudam no crescimento do feto e na manutenção dos componentes que o protegem, como a placenta e o líquido amniótico. O que não é utilizado é retido em forma de gordura, que acaba se localizando no abdômen, costas e coxas, mas são utilizados com o avanço da gravidez e também no aleitamento. Se houver um excesso de consumo de calorias, a energia é armazenada em forma de gordura localizada. É necessário também que se tenha a preocupação de consumir alimentos ricos em ferro e cálcio na quantidade adequada, como carne vermelha, grãos e vegetais escuros, além de vitamina C, leites e derivados.

## **2.2. O EDUCADOR FÍSICO E A GESTANTE**

O educador físico é um profissional que pode atuar tanto na área da educação quanto na área da saúde, pois o estudo da Educação Física tem como objeto de trabalho o movimento e suas diversas manifestações. Assim, esse profissional pode atuar em escolas, atividades de lazer e jogos, treinamento esportivo, academias de ginástica e musculação, exercícios para grupos de idosos,

gestantes, portadores de necessidades especiais, entre outros. Como existem maneiras adequadas para execução dos exercícios, como posições, duração, intensidade e frequência são indispensáveis para a atividade física ser executada corretamente a presença de um educador físico, que se torna cada vez mais necessário e valorizado. Para Castellani (2004):

A Educação Física é uma das áreas do conhecimento humano ligada ao estudo e atividades de aperfeiçoamento, manutenção ou reabilitação da saúde do corpo e mente do ser humano, além de ser fundamental no desenvolvimento do ser como um todo. Ela trabalha, num sentido amplo, com prevenção de determinadas doenças humanas e também é fundamental na formação básica do ser humano, devido sua atuação no contexto psicossocial no conhecimento corporal (conhecimento do próprio corpo) suas possibilidades de ação e suas limitações. É a área de atuação do profissional formado em uma Faculdade de Educação Física. É um termo usado para designar tanto o conjunto de atividades físicas não competitivas, quanto à ciência que fundamenta a correta prática destas atividades, resultado de uma série de pesquisas e procedimentos estabelecidos. (CASTELLANI, 2004).

Existem significativas diferenças entre a educação física e a atividade física, que é considerada uma atividade física qualquer que dê movimento ao corpo, produzido pelo músculo que resulta em gasto energético. A atividade física promove um gasto calórico por causa de uma ação superior, como um deslocamento, um movimento físico. Porém, esse conceito caracteriza a motricidade humana como um mero movimento. Mas, a educação física é vista como uma ação planejada e estruturada, que utiliza de elementos como a dança, o esporte, o jogo e as atividades para atingir determinado objetivo. Ela nasce da necessidade de preparar e educar os corpos.

O educador físico atua na avaliação e análise do quadro físico da pessoa e também identifica fatores de riscos ou que podem limitar a prática de exercícios. Ele é apto a escolher as atividades adequadas ao nível físico do indivíduo, levando em quando os objetivos que deseja alcançar. Outras áreas de atuação são as assessorias e orientações quanto ao vestuário, calçados e acessórios adequados na hora de praticar as atividades propostas, bem como a escolha das melhores condições para que o indivíduo pratique o programa de atividade por ele criado, tal como local, horário, temperatura, umidade e outras variáveis. O educador físico também controla a duração, intensidade, velocidade, frequência e intervalos das modalidades do programa. Esses programas de atividades, criados pelo educador físico, devem ser constantemente reavaliados, observando a sua eficiência para o que se propõe e verificando se houve melhora quanto à aptidão física do indivíduo e,

se necessário, realizando um novo planejamento, com novos parâmetros a serem trabalhos e os objetivos que possa querer atingir. De acordo com Rose (1992):

O termo Esporte refere-se a diversas modalidades organizadas. É uma atividade física que envolve regras e, geralmente, competição entre os participantes. Já a Educação Física é um conjunto de atividades físicas planejadas e estruturadas, que estuda e explora a capacidade física e a aplicação do movimento humano. O objetivo é melhorar o condicionamento físico e a saúde dos praticantes, cada um com a sua individualidade, através da execução de exercícios físicos e atividades corporais. (ROSE, 1992).

Na prática de atividades físicas por gestantes, o educador físico se faz extremamente necessário. Para qualquer atividade física, a gestante precisa de prescrições e avaliações médicas, pois se não as tiver, o profissional de educação física estará correndo riscos desnecessários. Primeiramente, o médico especificará as atividades que a grávida não deve executar e qual a intensidade que as mesmas devem ser realizadas. Após, o educador físico irá objetivar o condicionamento físico da gestante, não aumentando demasiadamente essas atividades.

Os profissionais que cuidam da mulher no período de gestação, médicos, obstetras, ginecologistas ou educadores físicos devem estar conscientes dos benefícios que os exercícios físicos trarão para ela e para o bebê nesse período e até mesmo após o parto. Auxiliando no não ganho de peso exagerado, estará possibilitando um retorno mais rápido ao peso que a grávida tinha antes da gestação. Por isso, há uma necessidade de formar profissionais na área de educação física especializada no trabalho com esse tipo de público – alvo, pois os exercícios precisam ser modificados para sua aplicação em mulheres, principalmente no período de gestação. De acordo com Maciel (2003):

A gestante deve ser orientada a respeitar seu próprio corpo e acatar a posição do médico com relação às atividades liberadas. Qualquer sintoma incomum ou fora dos padrões normais deve ser imediatamente comunicado pela gestante ao profissional que deve aconselhá-la a fazer essa comunicação imediatamente ao médico. Estar sempre controlando a frequência da gestante, através de equipamentos específicos. Caso não possa contar com essa tecnologia, o profissional deve controlar as gestantes pela tomada constante da frequência, pela própria aluna ou pelo Percept Test (observação do rosto da aluna, vendo se está com expressão cansada ou assustada). Temos ainda o Talking Test: por meio de uma ou duas perguntas, o profissional avaliará pela forma da resposta se a gestante está ofegante ou não. (MACIEL, 2003).

O profissional terá em mente que, nessa fase da vida, o objetivo não é aumentar o condicionamento físico, pois a resistência inicial da gestante tende a diminuir, mas não é recomendável para mulher começar a fazer exercícios somente após ficar grávida e esses exercícios não podem ser maiores dos que ela eventualmente praticava antes de engravidar. Durante os exercícios, esse

profissional estará atento para que a gestante não se canse, evitando o aumento da temperatura corporal.

### **3 – RESULTADOS E DISCUSSÕES**

A análise, que foi realizada através de pesquisa bibliográfica sobre o tema que aqui foi trabalhado mostrou os grandes benefícios que terá a mulher se praticar exercícios físicos durante seu período de gestação. Esses benefícios serão adquiridos não somente enquanto a mulher está grávida, mas também após ter o bebê, que também será beneficiado pelas atividades físicas. A literatura médica consultada relata que, quando a mulher pratica exercícios físicos durante a gravidez, ela se sente mais bem disposta, evitando e amenizando problemas característicos da gestação, como estresse, parto prematuro, dores e ganho excessivo de peso, entre outros.

A hidroginástica é a atividade mais aconselhável, de acordo com o que foi pesquisado, pois dará à mulher uma menor sensação de peso e aumentando seus movimentos, podendo fazer certos exercícios que fora da água lhe trariam muitos desconfortos. Porém, não somente a hidroginástica ou atividades aquáticas são recomendadas, mas também caminhadas, musculação, bicicleta e alguns esportes mais leves. O importante, segundo os estudos aqui realizados, é que a mulher se sinta bem ao praticar esses exercícios, não forçando demais o físico e nem sendo acometida por sensação de exaustão ou cansaço excessivo.

O importante para a gestante que deseja praticar atividades físicas é ser acompanhada por profissionais qualificados que garantam o seu bem estar e proporcionem as atividades corretas a serem realizadas. Tanto o médico como o treinador físico, juntos, poderá aconselhar e acompanhar a grávida da melhor forma possível, garantindo que os exercícios atinjam os objetivos propostos.

Para exemplificar o que aqui foi estudado com a pesquisa bibliográfica, é importante elaborar uma proposta de treinamento para uma gestante no início da gravidez, com aproximadamente dois meses de gestação. Para isso, primeiramente ela seria aconselhada a procurar o seu médico que analisará seu estado de saúde e as particularidades de sua gravidez, verificando se ela está apta a praticar exercícios físicos. Se for verificado que está tudo bem, ela deverá procurar um educador físico preparado profissionalmente para atender a esses casos. Assim, ele irá verificar qual

o melhor atividade a ser desempenhada, bem como sua duração, intensidade e quantidade. Ele deverá também observar se a gestante já praticava exercícios físicos antes de engravidar, o que será um diferencial quando for propor a atividade a ser desempenhada e como ela deverá ser realizada.

Optando por hidroginástica, a mesma poderá ser feita durante duas vezes por semana, em um período de uma hora por aula. Os exercícios serão voltados para movimentos regulares dentro da água, em que se trabalharão os músculos e também a respiração da gestante. Será uma atividade que buscará também fazer a grávida se sentir relaxada e manter a sua autoestima. Com o avanço da gravidez, o educador físico irá novamente analisar as condições físicas da gestante e poderá então propor novos exercícios com duração diferente, o que, provavelmente será diminuída, assim como a intensidade.

Isso seria uma forma da gestante praticar uma atividade que não lhe exija muito esforço e trará inúmeros benefícios para ela e para o bebê, auxiliando para que tenha uma gravidez tranquila.

#### **4. CONCLUSÃO**

Ao término da pesquisa, podemos perceber que os exercícios físicos colaboram para uma gravidez sem sobressaltos, diminuindo os problemas típicos da mesma, bem como a intensidade com que eles aparecem. Esses benefícios são, dentre outros, o favorecimento de menor ganho de peso, a diminuição do risco de diabetes e complicações obstétricas, parto mais tranquilo, menor risco do bebê nascer prematuro, tempo de hospitalização reduzido, favorecimento ao parto normal e capacidade física aumentada. Além disso, diminuição de estresse, irritabilidade, maior autoestima e segurança. Ou seja, esses benefícios são tanto físicos quanto psicológicos. Para isso, a gestante deve contar com bom acompanhamento médico e de um profissional de educação física na hora de realizar as atividades.

O educador físico é um profissional amplamente qualificado para controlar a duração, intensidade e frequência das atividades desempenhadas, não só para gestantes, mas para diversos outros grupos específicos. É ele quem criará um programa adequado para a necessidade da grávida, que será constantemente reavaliado, levando-se em conta se o mesmo está sendo eficiente e condizente com

os objetivos que se espera alcançar e, caso não esteja, esse profissional poderá realizar um novo planejamento de atividades a fim de melhor atender a gestante.

Sendo as atividades aquáticas as mais recomendadas, aqui foi criado um programa para uma gestante em início de gravidez, que praticará hidroginástica, pois essa modalidade favorece um maior controle da frequência cardíaca tanto da mãe quanto do feto, diminui a formação de edemas, controla o ganho de peso, aumento da resistência muscular, melhora a postura e favorece a socialização. Porém, caso a mãe esteja apta, analisando que seria correto ela não começar a se exercitar somente após saber que está grávida, poderá praticar também outras atividades aeróbicas, sempre com o acompanhamento de um profissional.

Ao fim do presente trabalho, podemos verificar que os objetivos foram alcançados satisfatoriamente, porém outras pesquisas podem ser feitas a fim de complementar o tema que aqui foi tratado.

## **5 BIBLIOGRAFIA**

ABRANTES, Fernanda. **Ginástica para gestantes**. Rio de Janeiro, RJ. Sprint, 2003.

ALVES, M. **Hidroginástica: Novas Abordagens**. Rio de Janeiro, RJ. Atheneu, 2009.

ARTAL, R. **Exercícios na gravidez**. Manole, 1986.

CAMBIAGHI, A. **Manual da gestante: orientações especiais para mulher grávida**. São Paulo, SP. Madras, 2001.

CASTELLANI, Lino. **Educação Física no Brasil**. Editora Papirus. São Paulo, 2004.

LIMA, F. **Gravidez e exercício**. Revista Brasileira de Reumatologia, vol.45. Junho, 2005.

LIMA, Karina. **Desenvolvimento do bebê durante a gravidez normal**. Disponível em: [www.ebb.com.br/mostrar\\_gestantes.php?ref=3](http://www.ebb.com.br/mostrar_gestantes.php?ref=3) ; acessado em 08/11/2012.

MACIEL, F. **Exercício físico na gravidez**. Revista Feminina, v. 31. Rio de Janeiro, 2003.

PAMPLONA, Lúcia. **Mulher, parto e psicodrama**. São Paulo, SP. Ágora, 1990.

PAVITRA, Livia. **Gravidez e Parto**. Editora Articum. Goiás, 1995.

ROSE, D. **História e evolução da psicologia do esporte**. Revista Paulista de Educação Física, v. 06. São Paulo, 1992.

SABBAG, Fabiane. **Exercícios durante a gravidez.** Disponível em: [www.guiadobebe.uol.com.br/exercicios-durante-a-gravidez/](http://www.guiadobebe.uol.com.br/exercicios-durante-a-gravidez/) ; acessado em 06/11/2012.

SAUNDERS C. **Nutrição em obstetrícia e pediatria.** Cultura Médica. Rio de Janeiro, 2002.

SEGANTINI, Fernanda. **O caminho para uma gestação feliz.** Disponível em: [www.guiadobebe.uol.com.br/o-caminho-para-uma-gestacao-feliz/](http://www.guiadobebe.uol.com.br/o-caminho-para-uma-gestacao-feliz/) ; acessado em 09/11/2012.