



CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE TANCREDO DE ALMEIDA  
NEVES - IPTAN  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

FRANCIELE JORDANA DE SOUZA  
LETÍCIA DAIANE LOPES DE SOUZA

**BENEFÍCIOS E RISCOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA GESTAÇÃO**

SÃO JOÃO DEL REI  
2017

FRANCIELE JORDANA DE SOUZA  
LETÍCIA DAIANE LOPES DE SOUZA

## **BENEFÍCIOS E RISCOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA GESTAÇÃO**

Trabalho apresentado ao Curso de Educação Física Bacharelado Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves – UNIPTAN, como requisito para aprovação parcial na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II - orientado pelo Prof. Msc. Domingos Sávio dos Santos e Prof. Msc. Rubens Bagni Torres.

SÃO JOÃO DEL REI  
2017

## RESUMO

A importância dos exercícios pode assegurar boas condições físicas e mentais na saúde da gestante por essa razão cresce o número de praticantes de exercícios físicos neste período. Os exercícios físicos são procurados pelas gestantes por questões estéticas, saúde e prevenção de doenças e em busca de um parto saudável, e melhora na qualidade de vida. Os benefícios dos exercícios são significativos quando essa é praticada de forma regular, contínuo e ao longo da vida. Por isso, é comum encontrar mulheres grávidas ou com planos de engravidar que desejam se manter ativas durante a gestação. Porém a gestante deve seguir orientações médicas, e se autorizada pelo médico procurar um profissional de educação física que vai orientá-la a melhor maneira de praticar o exercício físico na gestação. Este artigo revê as considerações e os efeitos da prática de exercícios físicos durante a gestação sobre a saúde da gestante já atleta e não atleta e o feto, por isso, o objetivo do presente estudo é responder algumas dessas questões através de pesquisas científicas sobre os aspectos fisiológicos da gravidez e adaptações que a mulher grávida apresenta ao exercício físico, além de fornecer orientação para as gestantes sobre benefícios, para a gestante e para o bebê e a manutenção dos exercícios nessa fase, cuidados necessários e pontos de alerta para uma prática de exercício físico seguro na gestação. Neste estudo foram utilizadas revisão de literaturas, baseado em artigos científicos.

**Palavras-Chaves:** Exercícios Físicos, Benefícios ,Riscos , Gestação .

## 1.INTRODUÇÃO

A gestação é um período no qual o corpo da mulher sofre diversas modificações desde o início da gestação até o nascimento do bebê. Este período é formado por três trimestres, após o nascimento do bebê o corpo da mãe retorna ao estado anterior da gestação, com exceção das mamas que produz leite por vários meses enquanto a mulher amamentar seu bebê. (1)

O exercício físico é benéfico para a saúde. Portanto praticar exercícios pode abranger indivíduos com diversas patologias diabéticos, idosos e gestantes. No período gestacional os exercícios são realizados com menor intensidade possível, sem sobrecarga, propiciam vários benefícios além de um parto saudável, melhora os desconfortos e incômodos que surgem nesta fase. (2)

Os benefícios são a melhora da capacidade respiratória da mãe que envia mais oxigênio para o futuro bebê, diminui o inchaço dos pés e pernas, aumenta a força muscular, flexibilidade, controle de peso, condicionamento físico, ajuda na interação social da mãe, ajuda na melhora autoestima dentre os outros inúmeros benefícios que ainda existem. (2)

As mulheres atualmente procuram se exercitar cada vez mais no período gestacional, as que praticam exercícios são estimuladas a manter respeitando restrições , e as sedentárias incentivadas a praticar exercícios. No entanto a gestante

deve fazer o pré-natal e procurar um médico mensalmente para acompanhamento da gestação, somente este profissional vai autorizar a prática de exercícios físicos que vai apresentar a gestante os riscos e benefícios. (2)

Devido ao inchaço e volume abdominal a gestante tende a projetar o corpo para frente isso acarreta diversos problemas posturais, que podem ser amenizados com prescrição de exercícios específicos orientados pelo profissional de educação física apta a desenvolver as melhores formas de exercícios para qualquer indivíduo saudável ou enquadrado em qualquer patologia. (2)

Ao longo da gestação alguns exercícios são contra indicados, pois acarreta alguns riscos tanto para a mãe quanto para o futuro bebê, exercícios de alta intensidade não devem ser realizados pelo fato de ocorrer sangramento uterino, descolamento de placenta, até mesmo levar ao trabalho de parto pré maturo. A gestante deve estar atenta à temperatura corporal, que pode causar má formação do feto. Interromper os exercícios nos casos de dores fortes, fraqueza, dificuldade para andar, taquicardia e batimentos irregulares. Indicações para não se exercitar na gravidez é pressão alta, gestação múltipla, parto prematuro, embolia dentre outros. (1)

No entanto além dos diversos benefícios agregados a gestante no aspecto físico, os exercícios auxiliam também na concepção de sua imagem corporal, auxilia psicologicamente diminuindo a depressão pós-parto e ajudando a diminuir a duração ativa do parto e algumas complicações obstétricas, sendo assim havendo uma considerável diminuição no tempo de hospitalização. (2)

Portanto o objetivo deste estudo é apresentar os benefícios e os riscos dos exercícios físicos na gestação de forma satisfatória com a finalidade de promover saúde e bem estar à mulher no período gestacional e as várias práticas de exercícios específicos para esta fase.

Foram utilizadas neste estudo diversas análises com relação aos estudos de LIMA, Fernanda; OLIVEIRA, Natália (Gravidez e Exercício) e BOTELHO, Paulo; MIRANDA, Eduardo (Principais recomendações sobre a prática de exercícios físicos durante a gestação) que contribui de forma enriquecedora as variações intensidade, volume sobrecarga os riscos e benefícios dos exercícios físicos nos períodos gestacionais e

baseados em revisão de literaturas artigos científicos indexados de acordo com o tema proposto exercício físico e gravidez.

## **2.DESENVOLVIMENTO**

### **2.1 Conceito da gravidez**

A gravidez é um processo onde o homem e a mulher inicia um ato sexual onde da o inicio a uma fecundação de um embrião que passa por diversas transformações até terminar no parto que geralmente é de 40 semanas depois. (2) A fase dessa fecundação passa pelas etapas de fertilização implantação, crescimento do embrião e fetal até o nascimento. (1)

Durante toda a gestação da mulher o corpo dela passa por diversas mudanças físicas, onde pode ocorrer problemas de articulações, sobrepeso, desconforto abdominal, pois o peso da gestante varia de 10 a 15 kg obtendo sobrecarga nos joelhos e discos intervertebrais.(3)

O aumento no peso corporal ocorre devido ao aumento do útero que aumentar de tamanho a cada mês que a gestante completa, chegando a pesar até 1 kg, tendo transformações e modificações na posição das tubas uterinas e dos ovários que ao comprimir a bexiga aumenta consequentemente, por isso muitas das gestantes tem uma vontade enorme de se urinar varias vezes durante a gestação. (1)

Ao decorrer dos nove meses, o próprio peso do bebê, contribui para o aumento corporal da gestante. Para alguns autores esse peso pode trazer alguns problemas para a futura mãe já que o corpo é projetado totalmente para frente. As gestantes praticantes de exercícios físicos podem fazer os exercícios como qualquer outra que já praticava com algumas alterações e menos intensidade. (5)

A futura mãe que não houver nenhuma restrição medica ou contraindicações devem sim realizar qualquer exercício físico, treinamento aeróbicos, alongamentos, deste que respeite seus limites, sabendo escolher os exercícios corretos e adequados que apresente pouco risco e impactos ao feto. (3)

As primeiras semanas do período gestacional caracterizam-se como a formação do embrião e placenta e alguns membros e órgãos internos que começam a se definir, é considerada as semanas de risco devido o processo do embrião ainda está em formação, após passar esse período à gestação passa por uma etapa mais amena. Com aproximadamente 15 a 20 semanas o sexo do bebê já pode ser visto. Onde seu desenvolvimento começa a se transformar e ossificar, o feto começa o processo de maturação e se prepara para o nascimento, podendo ocorrer entre 36 a 42 semanas de gravidez sendo de parto normal ou cesárea. (2)

Durante o processo gestacional a futura mãe deve sempre ser orientada por uma equipe adequada, que a oriente como se exercitar e alimentar bem durante a gestação, uma equipe de profissionais qualificados e experiente como nutricionista, pediatra, obstetra e um educador físico, e deve se consultar para avaliar a saúde e ver quais atividades físicas mais adequadas, além disso, fazer e manter o pré-natal sempre em dia sobre prescrição médica não usar drogas ou bebidas alcoólicas, ou medicamentos não autorizados pelo médico. (5)

Pesquisas já comprovadas demonstram que exercícios físicos para gestantes promovem ganhos satisfatórios para a mulher e para o bebê, trazendo vários benefícios e autoestima para a gestante e um parto seguro e saudável para o bebê.

## **2.2 Os benefícios dos exercícios físicos durante a gravidez**

Os exercícios físicos além de reduzir o inchaço, melhorar também a circulação sanguínea, amplia o equilíbrio muscular, diminui câimbras dores nas pernas, fortalece a musculatura abdominal e ajuda na recuperação pós-parto (3) Segundo Wilmore e Costill A execução de exercícios durante a gravidez alivia e reduz o estresse cardiovascular, prevenindo dores na coluna vertebral, melhora a autoestima da mulher sendo ela estética e física, além de ajudar a prevenir à diabetes gestacional. (1)

Ao praticar regularmente os exercícios físicos a gestante tem conduta saudável e estabelece melhorias não só fisiológicas mais também psicológicas. No fisiológico o exercício físico aumenta não só a potência aeróbica mais também melhora o perfil lipídico, fazendo com que diminua a pressão arterial e a frequência cardíaca em um

repouso além de diminuir o porcentual de gordura e ajuda a aumentar a massa muscular . Acredita se que os exercícios físicos nos promovem vários outros benefícios durante a gravidez. Além de controlar também as alterações que acontece no seu corpo.(1)

Muitas mulheres quando engravidam interromper sua vida ativa para não prejudicar o bebê, muitas delas tem medo e são aconselhadas a não se esforçar e não praticar qualquer exercício físico, até mesmo qualquer trabalho dentro de casa. De acordo com algumas pesquisas a pratica de exercícios físicos durante a gestação oferece muito benefícios para a gestante e também favorece o bebê (5).

Observa a melhora na autoestima e no humor, o exercício pode ser recomendado como também prevenção ou até mesmo parte de um tratamento de diabetes gestacional onde muita mulher sofre com isso durante sua gravidez tendo que ser acompanhada sempre por um profissional qualificado. Alguns autores afirmam que as gestantes que praticam de alguma forma exercícios físicos tende a ter menor tempo no trabalho de parto, menor incidência de parto cesáreo, menor incidência de depressão pós-parto, menor tempo de hospitalização, diminui dores durante toda a gestação, principalmente na lombar, melhora o condicionamento físico e menor ganho de peso. (2 , 5)

### **2.3 Contra indicações para gestantes**

Nem todas as gestantes podem fazer exercícios físicos ou qualquer outra atividade, mesmo trazendo benefícios existem patologias específicas que são contra indicadas durante o período da gravidez. Na maioria das vezes algumas mães sofrem com algum problema na gravidez fazendo com que elas fiquem em repouso absoluto ate o nascimento do bebê. Alguns exercícios na gestação podem sim oferecer riscos como hipertermia, hipoglicemia e lesões musculoesqueléticas (4). A ação hormonal através do sistema nervoso simpático durante o exercício pode desvia sangramento do útero e dos órgãos viscerais que pode ser um perigo para o fluxo sanguíneo na placenta (4). Outros fatores são sangramento uterino, descolamento de placenta, doença pulmonar, gestação múltipla com risco de parto prematuro, pressão alta, asma,

anemia severa, obesidade, arritmia cardíaca, diabetes melito mal controlada, tabagismo, baixo peso materno, sedentarismo. (4)

Se durante a prática de qualquer exercício físico a gestante passar por sintomas desconhecidos como tontura, dor torácica, perda de líquido amniótico, sangramento vaginal, dores pelo corpo ou edema, fraqueza muscular, é necessário interromper imediatamente o exercício e levar a gestante para ser avaliada por um médico (4). Exercícios com intensidade muito leve é satisfatório para atingir qualquer efeito de treinamento, assim os receptores de insulina aumenta a glicose das pacientes (5). Outro benefício que não descarta é a redução no estresse cardiovascular, que pode interferir em menor frequência cardíaca ou maior volume sanguíneo e diminuição da pressão arterial e circulação prevenindo a gestante de ter varizes, trombozes e qualquer aumento de oxigenação celular (1).

## **2.4 Exercícios físicos e suas recomendações**

Existem diferentes práticas de exercícios físicos recomendadas durante a gestação, que são exercícios de baixos riscos e que ajuda a manter uma boa forma e condicionamento físico durante todo o período gestacional. Serão apresentados a seguir diferentes exercícios recomendados para as gestantes.

### **2.4.1 Natação**

Exercícios aquáticos não oferece impacto para as articulações, é bastante indicado, pois a natação ajuda na flutuabilidade do corpo onde o principal beneficia é para as articulações dos joelhos. A natação promove para o feto benefícios de efeito termo regular, estabilizando a temperatura corporal junto à água, a água deve estar em temperatura de aproximadamente de vinte oito graus, além de trazer fortalecimento muscular, circulação sanguínea e uma atividade de baixo risco não oferece lesões. Para que a gestante possa praticar natação ela deve passar por uma avaliação de exercícios prescritos de acordo com as recomendações médicas. (2)

#### **2.4.2 Caminhada**

A caminhada é um dos exercícios muito mais que recomendado para as gestantes, também é de baixo risco e ajuda a ter um bom preparo físico. As caminhadas são indicadas para aquelas futuras mães que nunca fizeram nenhum tipo de atividade física previamente sedentária. A caminhada pode ter duração de até 40 minutos, podendo ser realizada três vezes por semana em esteiras ou até mesmo no parque ou qualquer local aberto, usando sempre roupas leves e confortáveis, evitando horários com temperatura muito quente, se hidratar diariamente para manter o corpo sempre hidratado . (2)

#### **2.4.3 Hidroginástica**

Como a natação, a hidroginástica também é uma atividade que auxilia bem as gestantes, onde se trabalha todos os grupos musculares, obtendo boa forma de condicionamento físico, na hidroginástica são realizados por vários movimentos que ajuda a trabalhar a respiração e controlar a ansiedade e o emocional da gestante. Os exercícios trabalhados na piscina ajuda na diminuição do estresse articular, formação de edemas, melhorar a termo regulação e diminui a dores musculares. A hidroginástica pode ser praticada com duração de 30 a 40 minutos entre dois ou três vezes na semana além de ser uma aula bem relaxante para as gestantes. (2)

#### **2.4.4 Musculação**

Uma das modalidades bastante discutida entre os especialistas, grávidas podem fazer exercícios físicos? Muitos acham que são arriscados outros acham que sim é importante à prática de exercícios na gestação, deste que a gestante seja conduzida por um bom profissional de educação física e tenha um acompanhamento médico. O trabalho de musculação pode ser trabalhado de várias maneiras e ter vários objetivos sendo ele terapêutico, recreativo, estético, ou até mesmo preparação física no parto . Qualquer atividade realizada numa academia com gestantes deve ser de baixa intensidade, pouca carga (1). As gestantes que já praticavam exercícios físicos antes

da gravidez mesmo já experientes tem que ser monitorada ao realizar qualquer movimento, a gestante pode realizar 2 a 3 vezes por semana com exercícios de 3 a 5 series com no máximo 10 repetições com intensidade moderada. Os exercícios devem ser de baixa intensidade e não deve realizar movimentos muito bruscos ou se sentir desconfortáveis, os exercícios de alongamentos deve ser feitos em posição de decúbito dorsal ou sentados, tomar devidos cuidados para não causar lesões musculares cuidados para não ocorrer o risco de queda e não utilizar sobrecargas. (2)

#### **2.4.5 Yoga**

A yoga atualmente está ficando cada vez mais popular entre as gestantes. A yoga pode ser praticada por gestantes saudáveis e autorizada pelo médico e encaminhada a profissionais capacitados. A respiração é um fator principal a maior parte da aula e envolvida através da respiração. A posição sentada de cócoras é importante e a respiração deve ser lenta e profunda. A postura auxilia na dilatação na hora do parto. Contração do períneo deve ser incluída em todas as aulas é um exercício que ajuda na preservação da saúde genital e urinária melhorando a incontinência urinária. Normalmente a aula dura 2 horas , a aula é feita a partir da seguinte estrutura. Exercícios respiratórios com meditação que relaxa e traz energia com alternância equilibrada ,contração do períneo e postura de cócoras relaxamento que ajuda a diminuir a dor na hora do parto . Portanto a yoga melhora o fortalecimento muscular, a tranquilidade e a melhora na resistência física, a centralização mente e corpo deve ser completo tornando a gestação física e mental perfeita. (7)

#### **2.4.6 Pilates**

Durante a gestação surgem muitos problemas posturais que dificultam o cotidiano da grávida, visto este fato o pilates visa o benefício em relação a este problema. Este programa de exercícios é muito eficaz e seguro durante a gestação. Os principais benefícios são: melhora da estabilidade da musculatura postural, resistência

do assoalho pélvico, melhora da circulação sanguínea, combate a dor e o desconforto nas costas, maior controle sobre o peso, melhora a respiração, maior oxigenação do bebê, combate o inchaço e ainda facilita o nascimento no parto normal, e todos os movimentos são a partir dos músculos abdominais que se tornam benéfico para o bebê, ajuda o desempenho físico na saúde do bem estar em geral. Os movimentos calmos e controlados e fluidos dos exercícios promove o sistema perfeitos de exercícios para a gravidez, e retomar o corpo após o nascimento do bebê. Outra técnica bastante utilizada é o RPG, onde utiliza oito posturas de alongamento diferentes, sendo corrigida por um fisioterapeuta que corrige as posturas, que ajuda muito as gestantes que tem dor nas lombares. (6)

#### **2.4.7 Exercícios não recomendaos**

Alguns exercícios ou esportes não pode ser praticados pelas gestantes durante a gestação. Como alguns esporte como basquete, vôlei, futebol, futsal, handebol, aeróbicos como step, power jump entre outros a prática dessas atividades com certeza deve ser evitadas por oferecer grandes impactos e riscos e traumas para o feto e para a gestante. As gestantes que já competiam antes da gravidez, o médico também lista outras práticas proibidas, como a luta, esportes radicais, ou qualquer atividade que tenha muito impacto devem interromper a prática de qualquer atividade competitiva durante a gestação, por isso devem ser prescritas e acompanhadas pelo educador físico e de uma equipe multidisciplinar e ser orientada também pelo seu médico. (1 ,5)

### **3. CONCLUSÃO**

No presente artigo foi verificado que em relação a prática de exercícios físicos na gestação , os autores utilizaram diversas práticas de exercícios físicos com durações intensidades e frequências diferentes , impedindo uma comparação do padrão ideal e específico de exercícios físicos para gestantes.

Diante das discussões dos autores foi confirmado que o exercício físico

promove a gestante vários benefícios e para o recém nascido também , além de ajudar na melhora de auto estima e interação social . Porém antes de iniciar a prática de exercícios físicos a gestante deve procurar orientações médicas e ser orientada por um profissional de educação física . Os riscos de praticar exercícios físicos na gestação são vários , no entanto as atletas de esporte de alto rendimento , por exemplo vôlei , que são restritos as gestantes mesmo com essa negativa , permanecem treinando na gestação.

São necessários estudos e pesquisas que abordem o tema para auxiliar as gestantes atletas na busca da gravidez segura e saudável .

## REFERÊNCIA

1. Lima RF, Oliveira N. Gravidez e Exercícios. Rev Bras de reumat 2005;45(3):188-190
2. Botelho PR, Miranda EF. Principais recomendações sobre a prática de exercícios física durante a gestação, Rev.Cereus nº6, dez/2011-jun/2012
- 3.Rodrigues VD.Silva GA. Prática de exercícios física na gestação. Rev. digital Buenos Aires [Periódicos na internet ].2013 [acesso em 20 mai 2017];126 Disponível em : <http://www.efdeportes.com.br>
- 4.Fonseca CC, Rocha LA. Gestação e Atividade Física: Manutenção do programa de exercícios durante a gravidez. Rev Bras Ci. E Mov 2012; 20(1): 111-121
- 5.Chiara VL, Batista DC. Atividades Física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. Rev Bras Saúde mater infanti ,Recife,3(2):151-158,abr/jun.,2003
- 6.Scipiao CA, Silva JG. Os Métodos Pilates E RPG No Tratamento Da Lombalgia Na Gravidez. Rev Inter da Saúde n 2, Dez /2014; 22-23.
- 7.Almeida JD, Tumelero S. Prática Da Yoka Durante o Período de Gestação. Rev Dig Buenos Aires nº 63,Ago/2003

