



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

SHÊULLY DRUMMOND MOREIRA NEVES

**O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE O PERÍODO GESTACIONAL:
UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

FORTALEZA

2023

SHÊULLY DRUMMOND MOREIRA NEVES

O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE O PERÍODO GESTACIONAL:
UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Trabalho de Conclusão Curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO – sob a orientação do Professor Mestre Bruno Feitosa Policarpo como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2023

SHÉULLY DRUMMOND MOREIRA NEVES

O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE O PERÍODO GESTACIONAL:
UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Este artigo foi apresentado no dia XXX de
XXXXXX de 2021 como requisito para
obtenção do grau de Bacharelado do
Centro Universitário Fametro -
UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela
banca examinadora composta pelos
professores

BANCA EXAMINADORA

Prof. Mestre. Bruno Feitosa Policarpo
Orientador- UNIFAMETRO

Prof. Me.xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
Membro - UNIFAMETRO

Prof. Me.xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
Membro - UNIFAMETRO

O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE O PERÍODO GESTACIONAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Shêully Drummond Moreira Neves¹

Bruno Feitosa Policarpo²

RESUMO

A presente pesquisa tem como objetivo verificar os impactos do exercício físico durante o período gestacional. Realiza-se uma revisão integrativa, para isto foram utilizados para o estudo, 3 artigos com a metodologia de estudo de campo. Para compor a pesquisa buscamos as informações na plataforma *Google Acadêmico*. Diante disso, verifica-se que os estudos realizados com gestantes destacaram que as atividades físicas indicadas para as mulheres grávidas são: a caminhada, hidroginástica, musculação dentre outras, e os benefícios que podemos destacar são: o controle da pressão arterial, maior disposição das gestantes, melhoras na postura, alongamento muscular, controle de peso e a mais temida diabetes gestacional, uma das maiores preocupações dentre as gestantes e diante desse contexto podemos concluir que a prática de atividades físicas durante o período gestacional auxilia a gestante a ter mais disposição, a recuperação pós parto mais rápida, uma melhor qualidade de vida para a mãe e o bebê e principalmente a gestante diminui de forma considerável a desenvolver doenças durante a gravidez, desde que seja acompanhada por um profissional de educação física e este estabeleça exercícios físicos de acordo com as necessidades da futura mãe.

Palavras-chave: Gestantes. Exercício Físico. Qualidade de Vida.

ABSTRACT

The present research aims to verify the impacts of physical exercise during pregnancy. An integrative review was carried out, and for this study, 3 articles with the field study methodology were used. To compose the research, we searched for information on the *Google Academic* platform. Therefore, we verified that the studies carried out with pregnant women highlighted that the physical activities indicated for pregnant women are: walking, water aerobics, weight training, among others, and the benefits we can highlight are blood pressure control, greater willingness of pregnant women, improved posture, muscle stretching, weight control, and the most feared gestational diabetes, one of the biggest concerns among pregnant women. In this context, we can conclude that the practice of physical activities during pregnancy helps pregnant women to be more willing, the faster postpartum recovery, a better quality of life for mom and baby, and mainly the pregnant woman decreases considerably the development of diseases during pregnancy, provided that she is accompanied by a physical education professional and he establishes physical exercises according to the needs of the future mom.

Keywords: Pregnant Women. Physical exercise. Quality of Life.

¹Graduanda No Curso De Educação Física Do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

²Mestre Em Saúde Professor adjunto do Centro universitário Fametro - UNIFAMETRO

1 INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos durante a vida de qualquer pessoa é de extrema importância para o desenvolvimento físico, mental, social além de estar associado a qualidade de vida e principalmente ao desenvolvimento de bons hábitos, sejam eles alimentares, sociais, comportamentais e etc., praticar exercícios físicos melhora no humor, em crises de ansiedade e desenvolve a autoestima do praticante de atividades físicas.

Assim, no período gestacional não é diferente, as mulheres grávidas, devem sim praticar exercícios físicos, o que irá lhes trazer uma série de benefícios à saúde, diversos estudos dos autores Bruce, Hemos e Santos mostram que a prática de exercícios físicos traz inúmeros benefícios, como força muscular, flexibilidade, coordenação motora, equilíbrio, capacidade cardiorrespiratória.

Diante dos aspectos mencionados surge o objeto de estudo que trata: gestação, exercício físico e qualidade de vida. Para a realização desse projeto de pesquisa formulou-se a seguinte questão da atividade investigativa: Quais os impactos do exercício físico para o período gestacional? Quais os exercícios físicos indicados na gestação?

Para responder à pergunta formulada, fundamentado no conhecimento empírico do pesquisador, pode-se supor que tais exercícios devem ser de baixo impacto, pois as mulheres grávidas, requerem cuidados com a alimentação, postura e até possíveis doenças decorrentes do período gestacional, elas devem ser assistidas por vários profissionais, tais como obstetra, ginecologista, educador físico e estes devem liberar em conjunto tais exercícios físicos a serem praticados visando o bem estar da mãe e do bebê.

Deste modo, a presente pesquisa, tem como objetivo verificar os impactos e analisar quais exercícios físicos são indicados para as gestantes e bem como esta buscará investigar quais exercícios físicos são indicados na gravidez, e identificar as condições benéficas com a prática de atividades físicas para as futuras mães.

Cientificamente o estudo do presente artigo se justifica na busca de artigos científicos e sites, 107 no ano de 2023, no google acadêmico mostrando a relevância

do tema proposto para as gestantes e proporcionando uma melhor qualidade de vida e adequando a parturiente à prática de exercícios físicos.

Conforme Matos (2017), os exercícios físicos na gestação trazem diversas melhorias para a saúde, o que é essencial para ter uma gravidez pois controla o peso da gestante, ajuda na hipertensão, diabetes gestacional, além de proporcionar bem-estar e melhorar a autoestima.

Portanto, o referido estudo poderá vir a ter relevância para os futuros profissionais de educação física e estes podem se embasar no que tange um estudo específico das mulheres grávidas e os exercícios físicos no período da gestação.

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 Período Gestacional

De acordo com Mittelmark (2021) o primeiro sinal de gestação e a razão principal pela qual as gestantes procuram o médico é o atraso menstrual. Para mulheres sexualmente ativas, em idade reprodutiva e com ciclos menstruais regulares, o ≥ 1 semana é uma evidência presumida de gestação. Considera-se que a gestação dura 266 dias a partir do momento da concepção e 280 dias a partir do primeiro dia da última menstruação, se esta ocorrer em períodos regulares de 28 dias. A data do parto é estimada com base na última menstruação. O parto em até 2 semanas antes ou depois de sua data provável é considerado normal. Considera-se pré-termo o parto antes das 37 semanas de gestação; considera-se pós-termo o parto após 42 semanas de gestação.

Conforme Rios (2020) durante toda a vida, o organismo humano tem o desafio de realizar adaptações moleculares, bioquímicas, hormonais e teciduais, a fim de garantir as reações fundamentais à vida. No contexto de uma gestação, a manutenção desses processos torna-se mais complexa, haja vista que o corpo materno precisa suprir as necessidades da mulher e do concepto. Diante disso, é fundamental conhecer a fisiologia envolvida com a gestação e, dessa forma, identificar padrões patológicos que fogem das mudanças normais da gravidez. Em virtude dessas características fisiológicas maternas, pode-se prever desfechos para a gestação.

A gestação causa modificações em todos os órgãos e sistemas maternos, a maioria retorna ao normal após o parto. De maneira geral as mudanças são mais

drásticas em gestações múltiplas se comparadas à gestação única (MITTELMARK, 2021).

A priori, a presença da placenta gera modificações endócrinas por produzir hormônios similares ou idênticos aos maternos. Além disso, há um aumento dos níveis de prostaciclina, estrógenos e progéstógenos. Isso leva ao aumento da vasodilatação e angiogênese; logo, há alterações em todo o sistema circulatório e endócrino metabólico, com repercussões em outros sistemas do corpo. Ao que se refere ao sistema circulatório, as transformações ocorrem no âmbito hematológico e cardiovascular. Primeiramente, há hipervolemia devido ao aumento plasmático com hemodiluição, ao aumento da produção de hemácias e à diminuição da viscosidade sanguínea. Além disso, há leucocitose à custa de polimorfonucleares e um quadro de hipercoagulação devido ao aumento de proteínas anticoagulantes (RIOS, 2020).

Conforme Schiavo (2020), o primeiro trimestre de gestação é marcado por hipersonia, a mulher se sente mais sonolenta e necessita dormir mais. Além de apresentar náuseas e vômitos, como sintomas mais frequentes nesse primeiro trimestre. O apetite aumenta, assim como o ganho de peso, a mudança corporal começa a se tornar visível pelo aumento da barriga e dos seios. É mais comum ocorrer aborto espontâneo neste primeiro trimestre de gestação. De acordo com Sedicias (2021), o 2º trimestre de gravidez, corresponde do 4º ao 6º mês e às semanas 14 a 27 da gestação, e é marcado pelo desenvolvimento e amadurecimento dos órgãos do bebê, formação de conexões entre os neurônios que permitem os movimentos, que poderão ser sentidos pela mulher. Além disso, os principais sentidos como audição, paladar, tato, olfato e visão já estão desenvolvendo e o bebê já realiza movimentos de sucção e deglutição para a futura amamentação.

Para Lisboa (2022), durante o 3º trimestre, o bebê prepara-se para nascer. À medida que ganha peso, o seu corpo torna-se mais redondinho e a pele esticada. Ao nascer, a pele apresenta-se rosada e macia e as plantas das mãos e dos pés enrugadas. Os órgãos continuam a crescer, acompanhando o crescimento geral do corpo e o tamanho da cabeça está cada vez mais proporcional ao corpo. Os sentidos apuram-se. O recém-nascido torna-se sensível à luz, aos ruídos, ao gosto e cheiros.

2.2 Gestação x Exercícios Físicos

Para Bruce (2020) os exercícios podem ser iniciados em qualquer fase da gestação e podem ser realizados até o final da gravidez, sendo úteis para facilitar o trabalho de parto normal e o retorno ao peso ideal após o parto. Mulheres que tinham um estilo de vida mais sedentário devem preferir exercícios mais leves, e de preferência dentro de água. Já, quem estava habituada a praticar exercícios deve diminuir o ritmo para não prejudicar o bebê.

Ainda em Bruce (2020), ao autor afirma uma série de exercícios físicos indicados durante o período da gravidez: A caminhada é ideal para mulheres sedentárias antes da gestação. Deve-se utilizar roupas leves e elásticas e um tênis com bom amortecimento para prevenir lesões e beber bastante água para não ficar desidratada. Pode-se caminhar de 3 a 5 vezes por semana em horários em que o sol não esteja muito forte. Veja um excelente treino de caminhada para as futuras mães. Corrida leve é indicada para quem já praticava exercícios antes de engravidar. Ela pode ser realizada durante os 9 meses de gravidez, 3 vezes por semana, por 30 minutos, mas sempre com menor intensidade, respeitando o ritmo da parturiente. Pilates por sua vez, melhora a respiração, os batimentos cardíacos, alonga e fortalece os músculos e é ótimo para a postura. Pode ser praticado 2 ou 3 vezes por semana.

Não poderia faltar o queridinho das gestantes a hidroginástica ela é indicada até mesmo para mulheres que eram sedentárias antes de engravidar e pode ser realizada durante os 9 meses de gestação. Ela reduz as dores nos pés e no fundo das costas, assim como o inchaço das pernas. Pode ser realizada de 2 a 4 vezes por semana (BRUCE, 2020).

Os alongamentos podem ser realizados diariamente até o nascimento, tanto por sedentárias como para experientes. Pode-se começar com alongamentos mais leves, e à medida que a mulher for desenvolvendo elasticidade, ir gradativamente aumentando a dificuldade dos alongamentos (BRUCE, 2020).

E para as mães que gostam de praticar exercícios físicos na academia é sugerido a musculação leve, as gestantes que já faziam musculação antes de engravidar e que tinham um bom condicionamento físico, podem fazer exercícios de musculação, no entanto, deve-se diminuir a intensidade dos exercícios, reduzindo os pesos pelo menos, pela metade, para evitar a sobrecarga da coluna, joelhos,

tornozelos e assoalho pélvico (BRUCE, 2020).

Segundo Hemos (2021), o primeiro benefício que se pode destacar é a promoção da saúde, uma vez que exercitar-se ajuda não apenas no controle de peso, mas também na prevenção de diabetes gestacional. Além disso, as atividades físicas ajudam a fortalecer a musculatura, que será exigida da mãe durante a gestação por causa do peso extra na barriga, e também durante a amamentação. Gestantes que se exercitam costumam se queixar menos de dores musculares e articulares.

Conforme Santos (2022), um dos benefícios dos exercícios físicos durante a gestação é a melhora da postura e condicionamento, o que permite suportar melhor o aumento do peso por causa da gravidez. Vale destacar também que as atividades físicas impedem um ganho de peso exagerado, reduzindo os riscos de diabetes gestacional, além de diminuir alguns problemas desagradáveis, como as câimbras, edema e fadiga. Existem ainda estudos que relacionam a prática de atividades durante o período da gravidez com a redução de casos de depressão.

Além de atuar de forma preventiva contra o diabetes gestacional, a atividade física também pode evitar o desenvolvimento de depressão pós-parto, conforme indicam as diretrizes canadenses sobre o tema. Ou seja, exercitar-se traz tanto benefícios para a saúde física como para a mental da futura mamãe. Também chama a atenção o fato de que grávidas que se exercitam aumenta suas chances de sucesso do parto normal. Claro que a indicação de cesárea dependerá de outros fatores, como estrutura óssea e a posição do bebê. Porém, a gestante fisicamente ativa apresenta a vantagem de ter maior elasticidade, o que facilita o parto natural quando ele for possível (HEMOS, 2021).

Para Matos (2017) são inúmeros os exercícios físicos na gestação. Basta a gestante escolher a que mais lhe agrada. Muitas vezes é preciso conciliar a atividade com os horários de trabalho, o local mais perto de casa entre outros fatores. O importante é pesquisar a formação e a experiência do profissional que irá acompanhá-la durante a gravidez.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Tipo de Estudo

A pesquisa se classifica como uma revisão integrativa de literatura. Segundo

Sousa, Dias e Carvalho (2010) a revisão integrativa, finalmente, é a mais ampla abordagem metodológica referente às revisões, permitindo a inclusão de estudos experimentais e não-experimentais para uma compreensão completa do fenômeno analisado.

3. 2 Descritores/estratégia de busca

Os descritores foram selecionados a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). O *vocabulário estruturado* e multilíngue DeCS, foi criado pela *BIREME* para servir como uma linguagem única na indexação de artigos de revistas científicas, livros, anais de congressos, relatórios técnicos, e outros tipos de materiais, assim como, para ser usado na pesquisa e recuperação de assuntos da literatura científica nas fontes de informação disponíveis na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) como *LILACS*, *MEDLINE* e outras.

Para essa pesquisa foram utilizados os seguintes descritores: *gestação*, *exercício físico* e *qualidade de vida*. Foram construídas duas estratégias de busca: “*exercício físico e gestação*”; “*exercício físico e qualidade de vida*”.

3. 3 Período da pesquisa

A pesquisa foi realizada de fevereiro a junho de 2023.

3.4 Amostra

Para seleção da amostra serão utilizadas as estratégias de busca, no exercício físico na gestação; configurando a pesquisa no período de 2007 a 2023, nos idiomas inglês e português, excluindo patentes e citações.

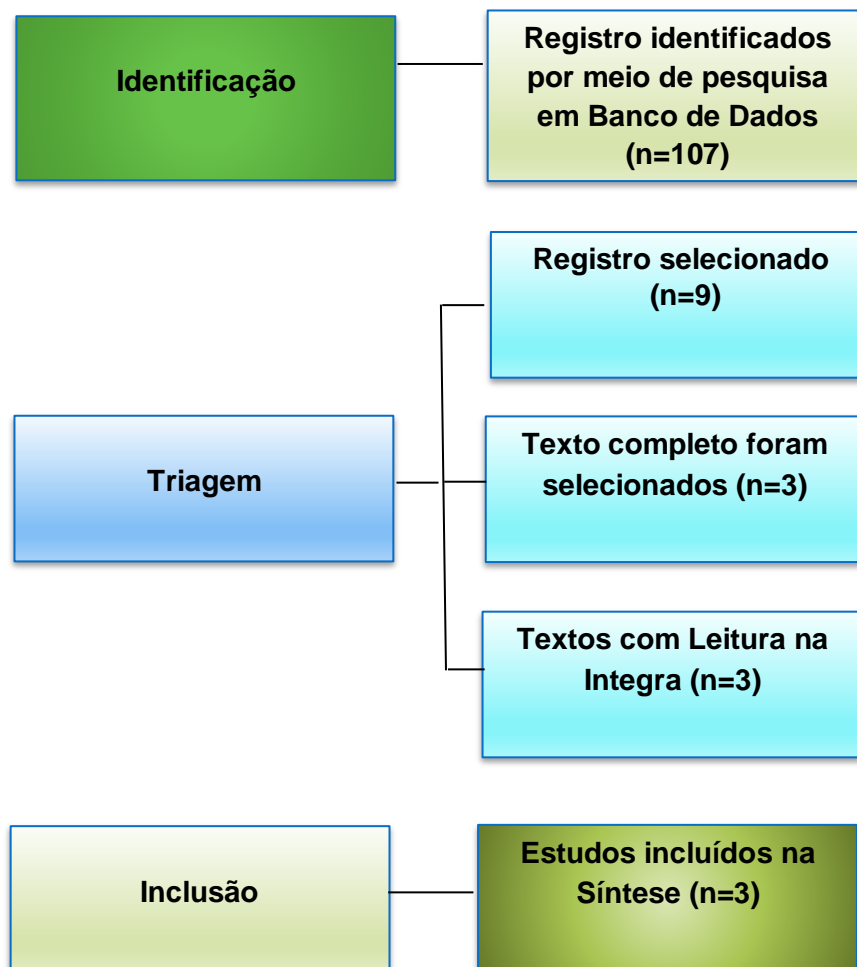
Nas estratégias de busca, no google acadêmico optou-se em configurar a pesquisar no período de 2007 a 2023, nos idiomas, inglês e português, excluindo patentes e citações, assim, obtivemos aproximadamente 107 estudos acadêmicos, apresentados, 10 estudos por página.

Após a primeira triagem de duplicatas, verificação das 10 primeiras páginas com a verificação do título, 9 estudos foram para análise. Foi então realizada uma

segunda leitura, mais minuciosa, dos títulos e resumos, sendo selecionados 3 trabalhos para leitura na íntegra e revisão.

A Figura 1 apresenta o fluxograma da seleção dos estudos para a revisão integrativa, desde a sua identificação nas bases de dados até a seleção final.

Figura 1 - Fluxograma da seleção de artigos



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão

Foram incluídos artigos originais de pesquisa com seres humanos, com publicação do ano de 2007 a 2018, nos idiomas, inglês e português, que estivessem relacionados com a temática.

Foram excluídos resumos, editoriais, artigos de revisão de literatura, e os artigos que estavam em duplicata, teses, dissertações ou monografias. Também serão excluídos estudos que não respondam à questão norteadora.

O processo de seleção dos artigos foram partir dos seguintes passos: 1) Leitura e análise dos títulos e resumos dos artigos; 2) Organização e ordenação dos estudos identificados; 3) Leitura dos artigos na íntegra.

Foram coletadas as seguintes variáveis: autores; tipo de estudo; local; ano; objetivos; intervenção metodológica; resultados e conclusões a serem explicados posteriormente.

3.5 Análise dos dados

Os dados foram coletados utilizando o *Google Acadêmico*. O Google Acadêmico é uma ferramenta do Google que possibilita a localização de artigos, teses, dissertações e outras publicações úteis para pesquisadores.

3.6 Coleta de dados

As variáveis coletadas foram organizadas em banco de dados no Excel e apresentadas em um quadro com suas principais características. É importante declarar que não existe conflito de interesses e conflitos de interesse na pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Neste tópico apresentam-se os resultados coletados e respectivas discussões, teve como base a pesquisa sobre os exercícios físicos e como estes impactam durante o período de gestação.

Para análise, foram coletadas as seguintes variáveis: (quadro 1) tipo de estudo; local e ano e (quadro 2) objetivos, intervenção metodológica, resultados e conclusões.

O quadro 1 irá apresentar as variáveis selecionadas para a presente pesquisa como: autores, tipo de estudo, local e ano da pesquisa. Estas variáveis irão nos auxiliar a caracterizar a presente pesquisa.

Quadro 1 – Variáveis relacionadas aos estudos: autores; tipo de estudo; local e ano.

Tema	Autores	Tipo de Estudo	Local	Ano
Avaliação da Reprodutibilidade e Validade de Questionário de Atividade Física para Gestantes	Mônica Yuri Takito Lenycia de Cassya Lopes Neri Maria Helena D'Aquino Benicio	Campo	São Paulo - SP	2007
Benefícios da atividade física no período gestacional.	Eugênia Henke Argem Alessandra Maria Scarton	Campo	Porto Alegre - RS	2011
Atividade física como estratégia de promoção a saúde em gestantes atendidas em um centro de saúde em São Luís – MA.	Suzana Portilho Amaral	Campo	São Luís - MA	2018

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

De acordo com estudos feitos, no quadro 2 pode-se verificar que apresentaremos as variáveis selecionadas como: objetivos, intervenção metodológica, resultados e conclusões, para demonstrar o estudo e como este foi realizado e nos ajudarão a atingir o objetivo do presente estudo.

Essas variáveis foram definidas pois contemplam um estudo de forma sucinta, porém completa, no que tange o objetivo da pesquisa e demonstra como o pesquisador debruçou em artigos de forma coerente

Quadro 2 – Variáveis relacionadas aos estudos: Objetivos, Intervenção metodológica, Resultados e Conclusões.

Estudo	Objetivos	Intervenção metodológica	Resultados	Conclusões
Benefícios da atividade física no período gestacional.	Analisar como a hidroginástica se encaixa nas atividades físicas indicadas para as gestantes. O presente estudo contou com a amostra de 5 gestantes.	A amostra deste estudo foi composta intencionalmente por cinco mulheres, com idade entre 26 e 31 anos, gestantes saudáveis, com idade gestacional entre a 13 e a 30ª semana, praticantes de aulas de hidroginástica da turma de hidro gestante de uma Escola particular de natação de Porto Alegre	Nenhuma gestante relatou problemas de saúde, e quando questionadas se haviam percebido algum benefício/malefício que a hidroginástica lhe trouxera, 86% responderam que sim, perceberam benefícios e apenas 14% afirmaram não ter notado nenhuma diferença. Os benefícios mais citados foram: melhora no condicionamento físico, mais	A hidroginástica foi identificada como uma das melhores atividades para as gestantes, sejam elas já praticantes de algum tipo de atividade física ou não. Essa modalidade, do ponto de vista das praticantes e do professor, abrange todas as qualidades de outras modalidades e ainda está livre de impacto, o que para as grávidas é de fundamental importância.

			resistência cardiovascular, ânimo e agilidade.	
Avaliação da Reprodutibilidade e Validade de Questionário de Atividade Física para Gestantes	Analisar a reprodutibilidade e validade concorrente de um questionário de atividades para gestantes	Em amostra de 68 gestantes, no segundo trimestre de gestação foi realizada entrevista para aplicação do questionário, que foi repetida com aproximadamente uma semana de intervalo e no puerpério.	Os resultados de reprodutibilidade de encontrados com relação às questões qualitativas do questionário em três momentos foram satisfatórios.	As análises de reprodutibilidade foram adequadas com coeficientes correlação intraclasse.
Atividade física como estratégia de promoção a saúde em gestantes atendidas em um centro de saúde em São Luís – MA.	Verificar a realização de atividade física entre gestantes atendidas em um centro de saúde em São Luís – MA, visando alertar as participantes do estudo sobre a importância da atividade física no período gestacional. Participaram do estudo 30 gestantes, que realizavam o	Participaram do estudo, por meio de uma seleção amostral por conveniência, 30 pacientes gestantes que realizavam o acompanhamento pré-natal num Centro de Saúde localizado em São Luís – MA.	Os resultados demonstraram que 60% das gestantes estavam com idade entre 20 a 30 anos, 56,7% eram de raça parda, 60% possuíam somente o ensino médio, 36,7% tinham união estável e 76,7% vivam com 1 a 3 salários mínimos; 40% das gestantes	A maioria das gestantes estão acima do peso, com uma prevalência de pouca atividade física durante o período gestacional. Após os três meses de intervenção do presente estudo, verificou-se que as gestantes

	acompanhamento pré-natal no centro de saúde pesquisado.		estavam no 3º trimestre, 56,7% já era a 2º gestação ou mais, 53,3% tinham mais de 6 consultas de pré-natal e 100% não eram tabagistas e elitistas. Observou-se que a maioria das gestantes estavam com sobrepeso (50%), seguido de gestantes com obesidade (26,7%), apesar que 53,3% das gestantes receberam orientações sobre a importância da prática de atividade física.	ficaram mais ativas, tendo tido uma diminuição de peso e uma gestação mais saudável, visto que a maioria saiu de uma atividade física leve sedentária, para moderada e vigorosa. A atividade física escolhida pela maioria das gestantes foi a caminhada.
--	---	--	--	---

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Conforme os estudos realizados pelos autores acima podemos verificar que a hidroginástica é considerada um exercício físico importante para a gestante, visto que nos resultados da pesquisa aponta que a maioria das mulheres grávidas sentiram benefícios com a prática da hidroginástica.

Em relação ao estudo feito pelas autoras Mônica Yuri Takito, Lenycia de Cassya Lopes Neri e Maria Helena D'Aquino Benicio intitulado "Avaliação da

Reprodutibilidade e Validade de Questionário de Atividade Física para Gestantes” a validade de questionário de atividade física, percebe-se um grau satisfatório entre as gestantes, e que a prática de atividades físicas é considerada satisfatória para o desenvolvimento da gestante.

Por fim no estudo de Suzana Portilho Amaral sob o título “Atividade física como estratégia de promoção a saúde em gestantes atendidas em um centro de saúde em São Luís – MA” temos a caminhada como atividade física importante para o não sedentarismo da gestante, o que as auxiliou em diminuir o peso e ter assim uma melhor qualidade na gestação e saírem da condição de sedentarismo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de atividades físicas incluindo a musculação traz vários benéficos para a futura mamãe, é recomendado que tais atividades sejam repassadas por um profissional de educação física, pois este trará todos os cuidados necessários para que os exercícios sejam feitos de forma correta e assim tragam os benefícios esperados pela gestante.

Tais benefícios que podemos destacar são: o controle da pressão arterial, maior disposição das gestantes, melhoras na postura, alongamento muscular, controle de peso e a mais temida diabetes gestacional, uma das maiores preocupações dentre as gestantes.

Podemos concluir que a prática de atividades físicas durante o período gestacional auxilia a gestante a ter mais disposição, a recuperação pós parto mais rápida, uma melhor qualidade de vida para a mamãe e o bebê e principalmente a gestante diminui de forma considerável a desenvolver doenças durante a gravidez, desde que seja acompanhada por um profissional de educação física e este estabeleça exercícios físicos de acordo com as necessidades da futura mamãe.

Conforme encontramos nos resultados da pesquisa realizada concluímos que a musculação é uma das melhores atividades físicas a serem praticadas pelas gestantes segundo os estudos revisados no trabalho, pois irá desenvolver e trabalhar com diversos grupos musculares e assim a gestante terá inúmeros benéficos em sua saúde e terá uma gravidez tranquila e seu pós-parto será mais rápida a sua

recuperação. Temos também outras atividades importantes conforme estudos já realizados como a hidroginástica e caminhada.

É recomendado que sejam feitas mais pesquisas acerca de um assunto tão rico e cheio de detalhes, pois iremos trabalhar com um grupo específico de mulheres em período gestacional e cada uma delas, deverá ser estudada de forma individual e o objetivo é trazer os benefícios necessários para a prática de atividades físicas e desta forma vencer o sedentarismo e ter uma vida mais saudável.

REFERÊNCIAS

AMARAL, Suzana Portilho. **Atividade física como estratégia de promoção a saúde em gestantes atendidas em um centro de saúde em São Luís – MA.** Disponível em:

<https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/24203/1/Suzana%20Disserta%C3%A7%C3%A3o%20final%20.pdf>. Acesso em: 17 de abril de 2023.

ARGEM, Eugênia Henke; SCARTON, Alessandra Maria. **Atividade física no período gestacional.** Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd161/atividade-fisica-no-periodo-gestacional.htm>>. Acesso em: 17 de abril de 2023.

BRUCE, Carlos. (2020). **7 melhores exercícios para praticar na gravidez.** Tua Saúde. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/melhores-exercicios-para-praticar-na-gravidez/>. Acesso em: 29 de agosto de 2022.

HEMOS (2021). **Exercício físico na gravidez: Benefícios e cuidados.** Disponível em: <https://hemos.com.br/blog/exercicio-fisico-na-gravidez-beneficios-e-cuidados/>. Acesso em: 29 de agosto de 2022.

LISBOA, Luísa. (2022). HAPPY.COM.PT, Feliz. **3º Trimestre da gravidez: 27ª a 40ª semana.** Disponível em: <<https://maemequer.sapo.pt/estou-gravida/como-cresce-o-bebe/por-trimestre/terceiro-trimestre-27a-a-40a-semana/>>. Acesso em: 20 de setembro de 2022.

MATOS, Fabiana. (2017). **Exercícios Físicos na Gestação: entenda os benefícios.** Blog Educação Física. Disponível em: <<https://blogeducacaofisica.com.br/exercicios-fisicos-na-gestacao/>>. Acesso em: 20 de setembro de 2022.

MITTELMARK, Raul Artal. 2021. **Fisiologia da gestação - Ginecologia e obstetrícia.** Manuais MSD edição para profissionais. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/profissional/ginecologia-e-obstetr%C3%ADcia/abordagem-%C3%A0-gestante-e-cuidados-pr%C3%A9-natais/fisiologia-da-gesta%C3%A7%C3%A3o>. Acesso em: 29 de agosto de 2022.

RIOS, Ellen. (2020). **Fisiologia da gestação: como adaptações do organismo materno | Colunistas - Sanar Medicina.** sanar | Medicina, medicina. Disponível em:

<https://www.sanarmed.com/fisiologia-da-gestacao-as-adaptacoes-do-organismo-materno-colunistas>. Acesso em: 29 de agosto de 2022.

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. (2022). **Exercícios físicos na gravidez**. Mundo Educação. Disponível em: <<https://mundoeducacao.uol.com.br/biologia/exercicios-na-gravidez.htm>>. Acesso em: 20 de setembro de 2022.

SCHIAVO, Rafaela de Almeida. (2020). **Os três trimestres de gestação**. Disponível em: <<https://materonline.com.br/os-tres-trimestres-de-gestacao/>>. Acesso em: 20 de setembro de 2022.

SEDICIAS, Sheila. (2021). **2º trimestre de gravidez: sintomas, cuidados e exames**. Tua Saúde. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/gravidez-segundo-trimestre/>>. Acesso em: 20 de setembro de 2022.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. (2010). **Revisão integrativa: o que é e como fazer - Sanar Medicina**. sanar | Medicina, medicina. Disponível em: <<https://www.sanarmed.com/revisao-integrativa-o-que-e-e-como-fazer>>. Acesso em: 10 de outubro de 2022.

TAKITO, Monica Yuri; NERI, Lenyca de Cassya Lopes; BENÍCIO, Maria Helena D'Aquino. **Avaliação da Reprodutibilidade e Validade de Questionário de Atividade Física para Gestantes**. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/CpGnjfDLqs8BSqrJSznrGc/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 17 de abril de 2023.

ZOLLER, Cristiane. (2006). **Mudanças hormonais que ocorrem no período gestacional**. InfoEscola. Disponível em: <<https://www.infoescola.com/hormonios/mudancas-hormonais-que-ocorrem-no-periodo-gestacional/>>. Acesso em: 10 de outubro de 2022.