



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO-UNIFAMETRO  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MARCIA KARINE FERREIRA VINHAS

TREINAMENTO RESISTIDO PARA MULHERES GRÁVIDAS FÍSICAMENTE  
ATIVAS

**FORTALEZA**

**2021**

MARCIA KARINE FERREIRA VINHAS

TREINAMENTO RESISTIDO PARA MULHERES GRÁVIDAS FISICAMENTE  
ATIVAS

Projeto de Pesquisa apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física do CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO - UNIFAMETRO - sob orientação do Professor Me. Ronnison Luís Carvalho Barbosa como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2021

MARCIA KARINE FERREIRA VINHAS

TREINAMENTO RESISTIDO PARA MULHERES GRÁVIDAS FÍSICAMENTE  
ATIVAS

Este artigo foi apresentado no dia 08 de junho 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

---

Profa. Me. Ronnisson Luís Carvalho Barbosa  
Orientador- UNIFAMETRO

---

Prof. Me. Luiz Torres Raposo Neto  
Membro- IFCE – Instituto Federal do Ceará

---

Prof. Me. Roberta Oliveira Costa  
Membro- UNIFAMETRO

# TREINAMENTO RESISTIDO PARA MULHERES GRÁVIDAS FISICAMENTE ATIVAS

*Marcia Karine Ferreira Vinhas<sup>1</sup>*

*Ronnisson Luís Carvalho Barbosa<sup>2</sup>*

## RESUMO

A gestação é um período em que a mulher passa por muitas mudanças físicas e psicológicas, alterações que podem afetar o funcionamento adequado do corpo, da imagem e da auto estima. Pesquisar sobre gestantes ativas e que praticam exercício resistido pode ajudar a entender como o exercício colabora positivamente com essas mudanças. O objetivo geral da pesquisa é avaliar os benefícios do treinamento resistido em mulheres grávidas e fisicamente ativas e de forma mais específica: Apontar os aspectos desenvolvidos com a prática do treinamento resistido; identificar o perfil da mulher grávida fisicamente ativa; descrever a atuação do profissional de Educação Física. Este estudo se classifica como uma pesquisa bibliográfica, com uma abordagem qualitativa. O cenário da pesquisa se deu através de busca em sites acadêmicos da Pubmed, SciELO e Google Acadêmico, em que foram revisados artigos e livros, os quais foram utilizados os que estavam relacionados a gravidez e exercício físico e também sobre a atuação do profissional de Educação Física. Os principais resultados apontam os muitos benefícios do treinamento resistido para as gestantes, como exemplo: controle da glicemia, controle ponderal, redução dos sintomas da gravidez, redução de peso gordo, recuperação rápida após o parto, entre outros. Os tipos de exercício que a gestante pode praticar como exercícios aeróbicos, treinamentos de resistência, alongamento e exercício do assoalho pélvico. E aponta que o profissional de Educação Física deve estar habilitado, estar preparado e ter experiência em treinar gestantes. Concluindo que o Treinamento Resistido gera muitos benefícios à gestante e quebra o mito de que a prática de exercício pela gestante possa oferecer risco a gravidez e ao feto.

**Palavras-chave:** Treinamento Resistido. Gravidez. Gestante ativa.

---

<sup>1</sup>Graduanda No Curso De Educação Física Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

<sup>2</sup>Mestre em Educação e Ensino Na Saúde. Professor Adjunto Do Centro Universitário Fametro-UNIFAMETRO

## ABSTRACT

Pregnancy is a period in which women go through many physical and psychological changes, changes that can affect the proper functioning of the body, image and self-esteem. Researching active pregnant women and those who practice resistance exercise can help to understand how exercise contributes positively to these changes. The general objective of the research is to evaluate the benefits of resistance training in pregnant and physically active women and in a more specific way: Point out the aspects developed with the practice of resistance training; identify the profile of the physically active pregnant woman; describe the performance of the Physical Education professional. This study is classified as a bibliographic research, with a qualitative approach. The research scenario took place through search on academic websites of Pubmed, SciELO and Google Scholar, in which articles and books were reviewed, which used those related to pregnancy and physical exercise and also on the performance of the Education professional Physics. The main results point to the many benefits of resistance training for pregnant women, such as: glycemic control, weight control, reduced pregnancy symptoms, reduced fat weight, rapid recovery after childbirth, among others. The types of exercise that pregnant women can practice such as aerobic exercises, resistance training, stretching and pelvic floor exercise. And he points out that the Physical Education professional must be qualified, prepared and have experience in training pregnant women. Concluding that Resistance Training generates many benefits to pregnant women and breaks the myth that the practice of exercise by pregnant women can pose a risk to pregnancy and the fetus.

**Keywords:** Resistance training. Pregnancy. Active Pregnant Woman.

## 1 INTRODUÇÃO

Durante muito tempo as mulheres foram desestimuladas a fazerem exercícios no período da gestação por acharem que a prática de exercícios pela gestante causaria um parto precoce ou até mesmo a perda do bebê, pensamento esse que vem mudando nos últimos tempos depois de muitos estudos que comprovam que a realidade é outra.

Assim, uma gestante que é saudável e ativa com exercícios pode obter muitos benefícios, mas ela precisa ser acompanhada pelo seu médico e por um profissional da Educação Física habilitado. No Brasil, atualmente já existem muitas mulheres grávidas saudáveis que aderem a prática de exercícios, apesar de ainda haver muitos mitos sobre o assunto (MARQUES, 2017). Nesse contexto, o treinamento resistido associado a outras práticas de atividade física se mostra como possibilidade para garantir a saúde da mulher.

Diante dessas afirmações surgiram os seguintes questionamentos: Quais são os benefícios obtidos por mulheres grávidas fisicamente ativas? De que forma o treinamento resistido beneficia mulheres grávidas?

Para responder esses questionamentos fundamentando-se no empirismo da pesquisadora, pode-se afirmar que a mulher grávida fisicamente ativa possui controle do peso, previne diabetes, controla a pressão arterial e tem sua autoestima elevada, e nesse contexto o treinamento resistido melhora o tônus muscular, fortalece o core, possibilitando um parto seguro.

O objetivo geral deste artigo é avaliar os benefícios do treinamento resistido para mulheres grávidas e fisicamente ativas. De forma específica este irá: Apontar os aspectos desenvolvidos com a prática do treinamento resistido; identificar o perfil da mulher grávida fisicamente ativa e ainda descrever a atuação do profissional de Educação Física.

O American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), desde 2002 decidiu que é importante que a gestante sendo ela saudável ou mesmo sedentária, pratique exercícios. E quanto à prática do exercício resistido, também afirmam que é uma opção segura e eficaz para as gestantes saudáveis ou sedentárias, desde que

elas não sejam contraindicadas para essa prática. (ACOG, 2002 apud BATISTA 2003; LIMA e OLIVEIRA, 2005) conforme foram citados por Souza e Raiol (2015).

Esse estudo pelo conteúdo apresentado mostra-se relevante para profissionais de Educação Física que atuam com grupos especiais, mulheres grávidas e grupos de pesquisa na área da saúde coletiva. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, que será feita através da leitura de artigos, livros, revistas e ensaios relacionados ao tema.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 Gravidez: possibilidades e dificuldades**

Na vida materna são enfrentados muitos desafios, e esses desafios podem abalar psicologicamente ou tornar ainda mais forte a mulher quando esta está grávida. A gestação é um período em que a mulher se encontra sensível, também torna-se adaptável a mudanças, e encontra-se como mãe.

Nesse sentido Falcone (2015) apud Brito et. al (2020) afirma que “A gestação é um período muito esperado, almejado e sonhado por muitas mulheres, no momento que ela se concretiza, pode vir acompanhado por anseios, angústias e tabus em relação às mudanças que ocorrem no corpo (anátomo-fisiológicas) e psicológicas (aspectos emocionais) no período gestacional, levando a desencontros emocionais, muitas vezes interferindo na rotina e nas relações familiares e sociais da mulher.”

Assim ressalta Brito et. al. (2020, p. 699): “A gestação é um processo transformador não apenas fisicamente, mas também psicologicamente, causando alterações na estima da gestante e preocupações quanto ao seu próprio corpo, que podem se refletir como medos e ansiedades exageradas.”

Muito além do que se é enfrentado pela mãe nos aspectos psicológicos e físicos, existem também os mitos, crenças culturais e etnias, assim como exemplo:

“Em relação aos cuidados utilizados pelas mulheres indígenas no período gravídico-puerperal, estudo realizado com três etnias do estado de Alagoas (Kariri-Xucuru, Geripankó e Karuazu) verificou que, em geral, as mulheres afirmam não ser necessário nenhum cuidado especial durante a gravidez.” (SILVA E NASCIMENTO, 2019, p. 25).

Porém, justificando o benefício do exercício na gravidez Rocha et. Al. (2019, p. 53) diz que: “[...] mulheres que praticam exercício físico na gestação conseguem tolerar melhor alterações físicas e psicológicas surgidas na gravidez [...].”

Assim sendo, ser mãe foi associado à responsabilidade, doação e proteção/zelo; e quanto aos sentimentos associados ao exercício deste papel foram: o amor e a ansiedade; e a maternidade foi considerada uma relação de proteção, segurança e porto-seguro (MONDO E SOUZA, 2020)

## **2.2 Gestantes fisicamente ativas: Características e particularidades**

O exercício físico durante a gestação traz muitos benefícios. O corpo de uma gestante passa por muitas mudanças, níveis hormonais elevados, a glicemia se eleva, a pressão arterial pode também se elevar, a mulher pode engordar demais, pode ficar toda inchada com retenção de líquidos, essas mudanças podem persistir na mulher se ela não fizer algo para evitar ou amenizá-las, podendo piorar, e o exercício está aí para ajudar na prevenção desses males.

Durante anos as mulheres foram ensinadas a ficarem em repouso quando estivessem grávidas, porém, de acordo com ACOG American College of Obstetricians and Gynecologists (1994) apud Batista et. al. (2003), p. 152) “reconheceu que a prática de atividade física regular no período gestacional, deveria ser desenvolvida desde que a gestante apresentasse condições apropriadas.”

Salientando ainda mais a importância da necessidade dessa intervenção viu-se que:

A melhora da qualidade de vida da mulher deve ser o foco das intervenções, que devem abordar além do controle do peso, as algias posturais, o estresse, a diminuição do risco de depressão puerperal, a maior autonomia no trabalho de parto, além de um futuro a curto e longo prazo com melhor qualidade de vida (SURITA ET. AL., 2014, p. 532).

A melhora da saúde materna é reconhecidamente um investimento não somente na saúde da mulher a longo prazo, pois complicações ocorridas na gestação podem se associar com morbidades futuras, com hipertensão arterial, diabetes e obesidade. Nesse contexto, a prática de exercício físico é uma das formas de melhorar a qualidade de vida e a saúde materna, além de ajudar no controle do ganho de peso gestacional e no retorno ao peso no puerpério (SURITA ET. AL., 2014, p. 533).

[...] estimular a adoção de vida saudável deve ser parte da orientação médica sistematizada para todas as mulheres [...], visando não só os comprovados benefícios [...], mas também a prevenção de doenças crônico-degenerativa associadas ou não a obesidade ao longo de sua vida (SURITA. ET. AL., 2014, p. 533).

Mesmo com todas as recomendações, Soares et. al (2017) afirmam que infelizmente muitas mulheres são insuficientemente ativas. Os benefícios que se destacam são controle de peso, maior facilidade de volta do peso normal após dar à luz ao bebê, controle da glicemia, menor risco de diabetes gestacional, menor ou inexistência de dores na lombar e articulações e diminui as chances de ter que ser feita uma cesariana.

Ainda no contexto de benefícios para as gestantes

[...] observou que a atividade física é benéfica para mulher gestante, visto que o mesmo é um incentivador para a promoção da saúde, pois os praticantes passam a ter prazer e frequência de realizar tal atividade, relacionando sempre com conscientização da importância do exercício físico na contribuição e manutenção da saúde global do indivíduo (ALMEIDA ET. AL., 2020, p.41)

No primeiro trimestre de acordo com ACOG (American College of Obstetricians and Gynecologists) (2002) “A gestante somente deve iniciar ou retomar a sua própria rotina de exercícios habituais após a primeira consulta de pré-natal, estabelecido a ausência de risco gestacional e após a liberação médica” (apud NASCIMENTO ET. AL., 2014, p. 428). Também pois “[...] o primeiro trimestre pode ser uma fase delicada para a prática de exercícios, [...] relativa frequência de mal-estar, como náuseas e vômitos, além de sonolência e indisposição, o que pode dificultar a aderência e a disposição para os exercícios” (NASCIMENTO et. AL., 2014. p. 428).

Com relação ao segundo trimestre “[...] é o melhor período para a prática de exercícios, pois a mulher se encontra mais disposta [...]. Mulheres que não praticavam exercício antes da gestação podem iniciar sua prática[...]” (NASCIMENTO ET. AL., 2014, p. 429).

No terceiro trimestre, devem ser mantidos os exercícios leves, porém, muitas mulheres diminuem a intensidade dos treinos pelo cansaço e peso nesse último trimestre, pois se sentem mais cansadas, por isso se tornam necessárias algumas adaptações no treino. Nesse período da gestação deve haver muita atenção quanto a qualquer sinal da vinda do bebê (NASCIMENTO ET. AL.,2014).

Quanto à prescrição, para Hegaard et. al. (apud SURITA ET. AL., 2014, p. 532) “As grávidas saudáveis devem ser encorajadas a realizar exercícios de intensidade leve a moderada, 3 a 5 vezes por semana, durante 30 minutos ou mais.” E quanto às recomendações de exercícios Hegaard et. al. (apud SURITA ET. AL., 2014, p. 532)

“Quanto ao tipo de atividades, todos podem ser considerados: aeróbicas, de força, alongamento, relaxamento ou dança.”

Podendo concluir que

Embora já se reconheça a contribuição da prática da atividade física regular e orientada durante a gestação, ainda não se existe consenso no estabelecimento da conduta ideal para essa prática [...] conclui-se que quando indicada, a prática de atividade física regular, moderada, controlada e orientada pode produzir efeitos benéficos sobre a saúde da gestante e do feto (BASTISTA ET. AL., 2003, p.157).

Ademais, todos os exercícios têm que ser feitos com respaldo, com cuidados com o controle da intensidade para não sair do leve a moderado, que a gestante tenha passado pela primeira consulta de pré-natal e o médico a tenha liberado, e cuidados com a temperatura não só da gestante, mas também do ambiente de treino e sempre estar bebendo água.

### **2.3 Efeitos do Treinamento resistido para mulheres grávidas**

Quando se fala em exercícios que fazem bem à gestante, o treinamento resistido está incluído com certeza. Se já havia muitos mitos quanto à gestante praticar exercícios, quando relacionada a musculação a desinformação ainda é grande, embora já se tenha muitos estudos sobre o assunto.

Estudos foram sendo feitos ao longo de anos, e hoje são comprovados os benefícios do treinamento resistido, bem como dizem Graves e Franklin (2006) apud Caldas e Gusmão (2010) “ O treinamento é o instrumento que melhor se aplica para o condicionamento físico e a saúde geral da gestante com ênfase no aprimoramento da sua capacidade funcional.”

Mas o que é a musculação? “O treinamento de musculação consiste em vencer uma determinada resistência que podem ser máquinas, pesos livres, elásticos e o próprio peso corporal realizando contrações musculares de forma repetida” (AZEVEDO et. al., 2012, apud MONTENEGRO, 2014, p. 495).

A musculação pode gerar benefícios às gestantes “[...] como controle ponderal, redução de dores, melhora do retorno venoso, aumento do fluxo sanguíneo, redução de sintomas decorrentes da gravidez e recuperação mais rápida pós-parto” (MONTENEGRO, 2014, p.495).

Para a escolha de exercícios na musculação (MONTENEGRO, 2014) deve-se optar por exercícios de grandes grupos musculares, priorizar também os de baixo impacto, tomar cuidado com exercícios que exijam equilíbrio evitando sempre. A musculação ajuda em várias respostas tendo melhoras na respiração, no metabolismo, cardiovasculares, na respiração e até mesmo psicológicas.

Ainda nos benefícios para essas mulheres o exercício “[...] auxilia na manutenção da massa muscular, redução de peso gordo e fortalece as articulações e ossos auxiliando no processo de sustentação do corpo de acordo com o aumento do peso corporal” (MONTENEGRO, 2014, p.496).

Entre as coisas que devem ser evitadas Montenegro (2014) se deve evitar a posição supina, pois o útero comprime a veia cava (síndrome da hipotensão supina), tomar cuidado com exercícios que exijam equilíbrio, evitar climas quentes para prevenir o aumento da temperatura corporal, e exercícios extenuantes podem causar hipóxia ao feto e devem ser portanto evitados.

Sobre a tão temida barriga pós-parto, fala Chistófalo (2005) apud Deus, (2019, p.15) “[...] defende que é muito importante o fortalecimento dos músculos da região abdominal para a manutenção da postura, além de ajudar [...] retomar ao aspecto da parte inferior do tronco antes da gravidez.”.

Quanto à insulina e à glicemia Deus (2014) diz que a musculação é importante na ajuda à diminuição da insulina e também no controle da glicemia em gestantes que são diabéticas, ou seja, sendo uma boa opção para mulheres gestantes diabéticas ou não diabéticas, prevenindo e ajudando na manutenção.

Assim quanto a importância de um bom profissional e um bom planejamento “A elaboração adequada de um programa de musculação no período gestacional ajuda as mães a manterem sua saúde em perfeito estado, mesmo com as modificações orgânicas que acontecem no organismo da mulher” (DEUS, 2014, p.17).

Quanto a recomendação, Costa (2004) apud Giacomini et. al., (2015), p.10 “[...] a musculação durante a gestação deve ser praticada duas vezes por semana, estimulando-se de 10 a 15 grupamentos musculares. Os exercícios devem ter séries de 3 a 5 repetições, e a intensidade das cargas deve ser moderada, ou seja, de 30 a

40% da carga máxima suportada em condições de não gestação, com recuperação energética total entre os exercícios.”

Dando continuidade às recomendações, Zavorsky (2011) apud Giacopini (2015) relata que “[...] em gestantes iniciantes, deve-se optar por utilizar o próprio peso corporal e faixas elásticas no lugar de aparelhos de musculação ou peso livres. Cargas elevadas devem ser evitadas, assim como exercícios isométricos intensos, repetidos e posturas que coloquem a gestante em risco, principalmente aquelas que possam afetar seu equilíbrio. Deve-se adaptar os exercícios de resistência muscular com muita cautela correlacionando a cada período gestacional.

De acordo com Oliveira e Mattos (2016) o profissional da Educação Física irá verificar a melhor atividade que a gestante desempenhará, deve decidir à duração, intensidade e quantidade, verificar se a gestante já praticou atividade física antes, pois isso será um diferencial na hora da escolha, de propor a atividade.

Enfim, para a orientação da musculação para a gestante deve haver um profissional que esteja ciente de todos os respaldos que deve se ter com a mulher nesse estado, para não ocasionar riscos à grávida e conseqüentemente ao feto, tomando sempre boas decisões, resguardando o bom estado da gestação.

### **3 MATERIAIS E MÉTODOS**

A pesquisa se classifica como um estudo de pesquisa bibliográfica com uma abordagem qualitativa.

Segundo Fonseca (2002, p. 32, apud GERHARDT et. al., 2009, p. 37) “A pesquisa bibliográfica é feita a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos e páginas de web sites. Qualquer trabalho científico inicia-se com uma pesquisa bibliográfica, que permite ao pesquisador conhecer o que já se estudou sobre o assunto. Existem, porém, pesquisas científicas que se baseiam unicamente na pesquisa bibliográfica, procurando referências teóricas publicadas com o objetivo de recolher informações ou conhecimentos prévios sobre o problema a respeito do qual se procura a resposta.”

A abordagem qualitativa é, de acordo com Gerhardt e Silveira (2009), o meio pelo qual os pesquisadores buscam explicar o porquê das coisas, mas não

quantificam, não se submetem a provar fatos, pois os dados são não numéricos e se valem de diferentes abordagens.

O cenário da pesquisa se deu em sites de busca acadêmica da PubMed, SciELO e Google Acadêmico. A pesquisa foi realizada do mês de setembro de 2020 ao mês de maio de 2021.

O universo da pesquisa constou de artigos, livros, revistas e ensaios relacionados ao tema. Foram revisados 30 artigos, 3 livros, 1 ensaio sobre o tema, porém para efeito de amostra utilizou-se 16 dos artigos e 1 dos livros por atenderem os critérios de inclusão.

Foram incluídos na amostra todos os artigos relacionados à gravidez e exercício físico e atuação do profissional de Educação Física em língua portuguesa, datadas das obras feitas entre 2010 e 2020 com exceção feita também aos clássicos. Foram excluídos artigos e livros que não apresentaram os benefícios do treinamento resistido para mulheres grávidas, assim como o perfil destas mulheres.

Todo o material foi explorado de acordo com os objetivos da pesquisa. Depois disso foi realizada a interpretação dos conteúdos do material e levados para os resultados e discussão, assim como para as considerações finais.

#### **4 RESULTADO E DISCUSSÃO**

Neste capítulo será analisado o resultado da pesquisa. Esta pesquisa obteve os dados coletados através de pesquisas em sites de busca acadêmica científica Pubmed, SciELO e Google Acadêmico. Com uma abordagem qualitativa, a pesquisa utilizou-se de artigos e livros relacionados ao tema e aos objetivos que a pesquisa pretendia explorar.

No que se diz a respeito dos aspectos desenvolvidos com a prática do treinamento resistido os autores citaram muitos benefícios os quais estarão a seguir:

##### **Quadro 1:**

<b>BENEFÍCIOS DO T. R. PARA AS GESTANTES</b>	
MONTENEGRO (2014)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controle ponderal</li> <li>• Redução de dores</li> <li>• Melhora do retorno venoso</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento do fluxo sanguíneo</li> <li>• Redução dos sintomas da gravidez</li> <li>• Recuperação rápida pós parto</li> <li>• Manutenção da massa muscular</li> <li>• Redução de peso gordo</li> <li>• Fortalece articulações e ossos</li> </ul>
DEUS (2014)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diminuição da insulina</li> <li>• Controle da glicemia</li> </ul>

FONTE: Elaborado por autora (2021)

O quadro 1 identifica claramente no que se refere aos aspectos desenvolvidos, percebe-se que a mulher grávida pode realizar o T.R. como promoção, prevenção, proteção em saúde, quebrando mitos de que o exercício possa representar um risco a gravidez e ao feto.

Ainda neste aspecto, deve-se atentar aos tipos de exercícios mais indicados, qual a intensidade que se deve praticar e uni-la a frequência e duração, observe:

**Quadro 2:**

<b>TIPOS DE EXERCÍCIO</b>	
<b>• AERÓBICOS:</b>	
ZAVOROKY Et al. Apud NASCIMENTO Et al. (2014)	Natação, hidroginástica, dança, ginástica aeróbica de baixo impacto.
<b>• TREINAMENTO DE RESISTÊNCIA:</b>	
SZYMANSKI Et al. Apud NASCIMENTO Et al. (2014)	Yoga.
NASCIMENTO Et al. (2014)	Pilates, musculação com cargas leves, Treinamento Funcional, treino com circuito.
<b>• OUTROS TREINOS:</b>	
NASCIMENTO Et al. (2014)	Alongamento muscular e treinamento dos músculos do assoalho pélvico.
<b>INTENSIDADE, FREQUÊNCIA E DURAÇÃO</b>	

<b>• INTENSIDADE:</b>	
NASCIMENTO Et al. (2014) (Concluiu através de vários estudos)	Indicação de exercícios de intensidade leve a moderado.
<b>• FREQUÊNCIA E DURAÇÃO:</b>	
NASCIMENTO Et al. (2014) (Concluiu através de vários estudos)	Mulheres ativas: 4 a 5 vezes por semana, duração de 30 minutos ou mais.  Mulheres previamente sedentárias: 3 vezes por semana, começar com 15 minutos e ir aumentando a duração gradativamente.

FONTE: Elaborado por autora (2021)

De acordo com o quadro 2, observa-se que os exercícios que podem ser praticados pela gestante são exercícios de predominância leve, de baixo impacto e de fortalecimento, pois de acordo com a intensidade não é observado indicação para treinos intensos. Assim, baseado no conhecimento empírico da autora a alta intensidade poderia proporcionar risco a gravidez, a gestante precisa manter o controle da sua temperatura corporal, a temperatura corpórea fora do controle poderia provocar aborto, o alto impacto poderia provocar perda do líquido amniótico e deslocamento de placenta.

Também observando a frequência e duração, há uma divisão quanto ao público dessas mulheres, as que já eram ativas e as que eram sedentárias, pois não se pode aplicar o mesmo tempo para as sedentárias, o corpo não estaria habituado a treinar e elas precisam passar por essa adaptação gradativamente.

“A gestação é um período em que diversas alterações fisiológicas e mecânicas ocorrem na mulher, necessitando de meios que reduzam essas alterações mantendo o bem-estar” (MONTENEGRO, 2014, p.497).

Ou seja, através das leituras foi possível notar que os exercícios, e mais especificamente o Treinamento Resistido trazem a convicção de serem capazes de manterem o bem-estar da grávida, promover a saúde e a manutenção de uma gestação e de um futuro puerpério saudáveis.

Quanto ao perfil da mulher fisicamente ativa, não foram encontrados muitos estudos que falassem especificamente do perfil da grávida fisicamente ativa, mas foi encontrado um estudo realizado em Caxias do Sul – RS, que fala do perfil das frequentadoras de academias exclusivamente femininas. Neste estudo Ferrari e colaboradores (2019), realizaram questionário fechado e entrevista semiestruturada com os donos das academias, que resultou no perfil socioeconômico dessas mulheres frequentadoras:

**Quadro 3:**

<b>PERFIL DESTAS MULHERES</b>	
▪ Mulher branca	79%
▪ Com filhos	54%
▪ Casada	54%
▪ Trabalha	74%
▪ Idade 18-29	38%
▪ Ensino Superior	34%
▪ Renda familiar 1.000 R\$ a 3.000,00 R\$	50%

FONTE: Elaborado por autora (2021)

De acordo com o quadro 3 pode-se perceber o perfil socioeconômico da mulher. Através da leitura feita pela autora foi observado que o estudo acima citado foi feito em uma pequena quantidade de academias e com uma pequena quantidade de pessoas, apesar disso acredita-se que o perfil da mulher branca, casada que trabalha e a renda, que não seja um perfil muito diferente de outros locais do Brasil, levando em consideração a realidade da população brasileira que de uma certa forma se torna um maior privilégio para uma classe que possui um maior contato com educação, têm uma família melhor estruturada, e uma rede de apoio para revezar os cuidados com os filhos.

Outras questões estruturais do Brasil, podem acabar dificultando o acesso de uma mulher negra sem estudos ou “privilégios”, de uma mãe solo ou divorciada, da mulher desempregada ou sem uma renda fixa, da mulher em condições de baixa renda familiar a qual o dinheiro não sobra para pagar uma academia, até mesmo aquelas que não recebem orientações para se exercitarem.

Quanto à atuação do profissional de Educação Física, verificou-se que é de suma importância a atuação dele, a gestante precisa estar acompanhada de um Profissional de Educação Física que a oriente. Segue uma lista do que ele precisa verificar de acordo com Oliveira e Mattos (2016):

- ✓ A atividade a ser desempenhada;
- ✓ A duração do treino;
- ✓ A intensidade do treino;
- ✓ A quantidade;
- ✓ Se a gestante já praticou atividade física antes da gravidez.

De acordo com Soares et al. (2017), o Profissional de Educação Física qualificado deve adaptar um programa de exercício físico, o mesmo deve ter conhecimento, formação e experiência, pois deve entender as necessidades fisiológicas e também o risco que passa a gestante que pratica o exercício.

Assim, o que diz Soares et al., confirma o que a lista indica que o profissional verifique, um profissional qualificado estaria ciente das verificações, e se possível iria mais a fundo conforme a sua experiência adquirida em lidar com as gestantes.

Ou seja, o Profissional de Educação Física precisa estar preparado, e ter bastante cuidado com as escolhas a serem tomadas a partir do momento que acompanha uma gestante, ser capaz de planejar o treinamento e ter embasamento científico para isso.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os objetivos traçados para esta pesquisa bibliográfica, quanto aos aspectos desenvolvidos com a prática do Treinamento Resistido foram alcançados, o TR contribui muito para a gestante saudável que o pratica. Já a respeito do perfil da mulher grávida fisicamente ativa, ainda seriam necessários mais estudos, uma maior busca por estudos que complementasse o perfil desta mulher, no entanto foi encontrado o perfil socioeconômico da mulher que frequenta academias femininas. E sobre a atuação do profissional de Educação Física as expectativas foram respondidas positivamente, existindo um parâmetro para a atuação deste profissional.

Respondendo as perguntas norteadoras, muitos são os benefícios obtidos pelas mulheres grávidas fisicamente ativas e o treinamento resistido as beneficia bastante, contribui para a sua autoestima e para as questões físicas como manutenção do peso e a prevenção de doenças crônicas, o tônus muscular e ao retorno da barriga de antes da gestação por conta do fortalecimento do core.

Esta pesquisa se obteve a cunho bibliográfico e com uma abordagem qualitativa, foi baseada em livros e artigos que contribuíssem ao tema, buscando os benefícios do treinamento resistido às gestantes fisicamente ativas.

Viu-se que o exercício físico, particularmente o treinamento resistido gera benefícios à gestante, benefícios que podem ser físicos e emocionais, quebrando mitos e tabus que o exercício e especificamente o T. R. prejudique ou não faça bem à gravidez.

Confirmaram-se aqui as hipóteses de que a mulher grávida que seja fisicamente ativa consegue controlar o seu peso, e que os exercícios geram prevenção da diabetes, havendo o controle da pressão arterial, beneficiando assim sua autoestima. O TR comprovadamente causa melhora do tônus muscular e fortalece o core, proporcionando um parto mais seguro à gestante.

Este estudo não encerra o que ainda é preciso discutir sobre o assunto. É preciso ainda aprofundar muito pesquisas sobre esta problemática. Talvez seja preciso haver uma disciplina específica para o treinamento de gestantes no curso de bacharelado em Educação Física.

## REFERÊNCIAS

BATISTA, D. C. et. al. Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. **Ver. Bras. Saúde Matern. Infant.**, Recife, v. 3 (2), p. 151-158, junho, 2003. Disponível em:

<[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S151938292003000200004&lang=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151938292003000200004&lang=pt)>. Acesso em: 15 out. 2020.

BRITO, João Gabriel Cordeiro de et al. Intervenções Multidisciplinares Frente as Alterações Emocionais da Gestação. **Id On Line: Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, [s. l], v. 14, p. 693-702, out. 2020. Disponível em:

<[https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&as\\_sdt=0%2C5&as\\_ylo=2017&q=alteracoes+emocionais+na+gestante&btnG=#d=gs\\_qabs&u=%23p%3D4lrNOXmK3EQJ](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&as_sdt=0%2C5&as_ylo=2017&q=alteracoes+emocionais+na+gestante&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3D4lrNOXmK3EQJ)>. Acesso em: 28 de fev. 2021.

CALDAS, R. S. e GUSMÃO, S. R. B.. Exercícios Resistidos na Autonomia Funcional de Gestantes. **Fieep Bulletin**, v. 80, 2010. Disponível em:

<[https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&as\\_sdt=0%2C5&q=exercicios+resistidos+na+autonomia&btnG=#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DHrsNArPvzc4J](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&as_sdt=0%2C5&q=exercicios+resistidos+na+autonomia&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DHrsNArPvzc4J)>. Acesso em: 13 set. 2020.

DEUS, Fabieli Cristini Stabelini de. **A Relevância da Musculação na Gestação: Uma Revisão Bibliográfica**. 2019. 20 f. Monografia (Especialização em Treinamento de Força e Hipertrofia) - Educação Física, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2019. Disponível em:

<<https://www.acervodigital.ufpr.br/handle/1884/62745>>. Acesso em: 28 set. 2020.

FERRARI, Antonela et al. **O Perfil das Frequentadoras de Academias Exclusivamente Femininas em Caxias do Sul-RS**. 2019. 33 f. TCC (Graduação) - Curso de Bacharelado em Educação Física, Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul, 2019. Disponível em: <

[https://scholar.google.com.br/scholar?start=40&q=perfil+da+mulher+que+treina&hl=pt-BR&lr=lang\\_pt&as\\_sdt=0,5#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DIyRhO1pU1lcJ](https://scholar.google.com.br/scholar?start=40&q=perfil+da+mulher+que+treina&hl=pt-BR&lr=lang_pt&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&u=%23p%3DIyRhO1pU1lcJ)>. Acesso em: 2 de mai. 2021.

GERHARDT, Tatiana Engel a SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de pesquisa**. 1. ed. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009. 120 p. Disponível em:

<[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf&ved=2ahUKEwin4K6BjrLtAhUhGbkGHUVLAWcQFjAAegQIBBAC&usq=AOvVaw3w30ivMI3OcwQmWJBT\\_5QQ](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf&ved=2ahUKEwin4K6BjrLtAhUhGbkGHUVLAWcQFjAAegQIBBAC&usq=AOvVaw3w30ivMI3OcwQmWJBT_5QQ)>. Acesso em: 28 de nov. 2020.

GIACOPINI, S. M. et. al.. Benefícios e Recomendações da Prática de Exercícios Físicos na Gestação. **Revista BioSalus**, v. 1, p. 1-19, 2016. Disponível em:

<[https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&as\\_sdt=0%2C5&q=Benef%C3%ADcios+e+Recomenda%C3%A7%C3%B5es+da+Pr%C3%A1tica+de+Exerc%C3%ADcios+F%C3%ADsicos+na+Gesta%C3%A7%C3%A3o&btnG=#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DwUGBVEaSuA0J](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&as_sdt=0%2C5&q=Benef%C3%ADcios+e+Recomenda%C3%A7%C3%B5es+da+Pr%C3%A1tica+de+Exerc%C3%ADcios+F%C3%ADsicos+na+Gesta%C3%A7%C3%A3o&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DwUGBVEaSuA0J)>. Acesso em: 30 de set. 2020.

SOUZA, T. P. L. e RAIOL, R. A. **A Importância da Prática do Treinamento Resistido para Gestantes**. EDFeportes.com, Buenos Aires, ano 19, nº202, mar. 2015. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd202/treinamento-resistido-para-gestantes.htm>>. Acesso em: 10 de set. 2020.

MARQUES, Sabriny de Cassia França. **Mulher-Gestante-Mãe-Mulher: Histórias de vida sobre a visão de corpo e de Educação Física**. 2017. 79 f. TCC (Graduação) - Curso de Bacharelado em Educação Física, Instituto de Educação Física e Esportes, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2017. Disponível em: <<http://repositorio.ufc.br/handle/riufc/36637>>. Acesso em: 28 de Fev. 2021.

MONDO, Francine Savi et al. **Ser Mãe: As Expectativas para o Exercício da Maternidade**. 2020. 22 f. TCC (Graduação) - Curso de Psicologia, Universidade do Sul de Santa Catarina, Tubarão, 2020. Disponível em: <[https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5&as\\_ylo=2017&q=expectativas+de+uma+gestante&btnG=#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DyKcV5TM0oMMJ](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&as_ylo=2017&q=expectativas+de+uma+gestante&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DyKcV5TM0oMMJ)> Acesso em: 28 de fev. 2021.

MONTENEGRO, Léo de Paiva. Musculação: Abordagem para prescrição e recomendações para gestantes. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.8, n.47, p. 494 – 498, 2014. Disponível em: <[https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&as\\_sdt=0%2C5&q=muaculacao%3A+abordagem+para+prescri%C3%A7%C3%A3o+&btnG=#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DyqWSxMjTbDoJ](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&as_sdt=0%2C5&q=muaculacao%3A+abordagem+para+prescri%C3%A7%C3%A3o+&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DyqWSxMjTbDoJ)>. Acesso em: 4 out. 2020.

NASCIMENTO, S. L. et. al. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica:da literatura. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 36 (9), p. 423-431, 2014. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S010072032014000900423&lang=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010072032014000900423&lang=pt)>. Acesso em: 25 de out. 2020.

OLIVEIRA, Sandriane de Sousa Martins et al. BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO PERÍODO GESTACIONAL. **Revista Saúde e Educação**, Coromandel, v. 1, p. 32-44, ago/dez. 2016. Disponível em: <[https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5&q=Atua%C3%A7%C3%A3o+do+Educador+Fisico+com+gestantes&btnG=#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DjTX9f0GPFCAJ](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=Atua%C3%A7%C3%A3o+do+Educador+Fisico+com+gestantes&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DjTX9f0GPFCAJ)>. Acesso em: 3 de abr. 2021.

ROCHA, Josemary Freire et al. Gestação e Exercícios Físicos: Qualidade de Vida para mãe e bebê. **Revista Diálogos em Saúde**, [s. l], v. 2, p. 53-64, jan. a jun. 2019. Disponível em: <[https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5&as\\_ylo=2017&q=exercicio+para+a+auto+estima+da+gravid+a&btnG=#d=gs\\_qabs&u=%23p%3D8We4q8w3jmMJ](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&as_ylo=2017&q=exercicio+para+a+auto+estima+da+gravid+a&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3D8We4q8w3jmMJ)>. Acesso em: 28 de fev. 2021.

SILVA, Leonildo Severino; NASCIMENTO, Enilda Rosendo. Resguardo de mulheres da etnia Kambiwá: cuidados culturais. **Cadernos de Gênero e Diversidade**, Salvador, v. 5, p. 24-41, out./dez. 2019. Disponível em: <[https://scholar.google.com.br/scholar?start=40&q=cuidados+que+a+gravid+a+deve+ter&hl=pt-BR&as\\_sdt=0,5&as\\_ylo=2017#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DXOqNunA64CMJ](https://scholar.google.com.br/scholar?start=40&q=cuidados+que+a+gravid+a+deve+ter&hl=pt-BR&as_sdt=0,5&as_ylo=2017#d=gs_qabs&u=%23p%3DXOqNunA64CMJ)>. Acesso em: 28 de fev. 2021.

SOARES, DSC et. al.. (2017). Atividade Física na Gestação: Uma Revisão Integrativa. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, V. 2, p. 71-84. Disponível em: <[https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&as\\_sdt=0%2C5&q=atividade+fisica+na+gestacao+uma+revisao+integrativa&btnG=#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DstgRXZzm4poJ](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&as_sdt=0%2C5&q=atividade+fisica+na+gestacao+uma+revisao+integrativa&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DstgRXZzm4poJ)>. Acesso em: 13 de out. 2020.

SURITA, Fernanda Garanhani, et. al.. Exercício físico e gestação. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 36(12), p. 531-4, 2014. Disponível em:

[https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&as\\_sdt=0%2C5&q=exercicio+fisico+e+gestacao+surita%2C+nascimento+e+silva&btnG=#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DTzGDuzKkdTYJ](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&as_sdt=0%2C5&q=exercicio+fisico+e+gestacao+surita%2C+nascimento+e+silva&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DTzGDuzKkdTYJ) >. Acesso em: 30 de set. 2020.