



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

CARLOS ALBERTO GOMES JÚNIOR

EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

FORTALEZA

2021

CARLOS ALBERTO GOMES JÚNIOR

EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO sob orientação da Professor Me. Jurandir Fernandes Cavalcante como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2021

CARLOS ALBERTO GOMES JÚNIOR

EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Este artigo foi apresentado no dia 07 de dezembro 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. Me. Jurandir Fernandes Cavalcante  
Orientadora- UNIFAMETRO

---

Prof. Me. Bruno Feitosa Policarpo  
Membro- UNIFAMETRO

---

Prof. Me. Roberta Costa Oliveira  
Membro- UNIFAMETRO

# EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Carlos Alberto Gomes Junior  
Jurandir Fernandes Cavalcante

## RESUMO

O exercício e atividade física são muito importantes na vida das pessoas, podendo contribuir de forma positiva para uma vida mais ativa e saudável. Com o tempo foram descobertos vários benefícios onde vai muito além da estética, e com isso pode-se observar também nas mulheres grávidas, neste trabalho objetiva-se em investigar a gestação, e os efeitos do exercício na prática pode trazer as gestantes, esta pesquisa foi realizada por coleta de dados através de pesquisas bibliográficas, e os principais resultados apontam que a gestante e o feto tem efeitos positivos onde exercício físico proporciona, com alguns cuidados que a mãe deve ter antes de iniciar, após o andamento do programa de exercícios também, havendo liberação médica, terá diferentes tipos de treinamento, volume e intensidade entre a individualidade de cada mulher na gestação sendo orientada por um profissional. Então concluiu-se que mulheres podem praticar exercícios mediante liberação médica, com tempo de duração, volume e intensidade adequada, para cada gestante, individualizando cada quadro e na sua perspectiva semanas de gestação, assim obterá resultados positivos como controle de ganho ponderal e gordura no corpo, conseqüentemente menor risco de adquirir diabetes gestacional, melhorando a resistência à insulina, diminuição de dores, inchaço e melhor autoestima.

**Palavras-chave:** Exercício Físico, Gestação. Efeitos.

## ABSTRACT

Exercise and physical activity are very important in people's lives and can positively contribute to a more active and healthier life. Over time, several benefits were discovered that go far beyond aesthetics, and with this it can also be observed in pregnant women, this research aims to investigate pregnancy, and the effects of exercise in practice can bring pregnant women, this research was performed by collecting data through bibliographic research, and the main results show that the pregnant woman and the fetus have positive effects where physical exercise provides, with some care that the mother must have before starting, after the exercise program is also ongoing. , with medical release, there will be different types of training, volume and intensity between the individuality of each woman during pregnancy, being guided by a professional. So it was concluded that women can exercise with medical authorization, with adequate duration, volume and intensity, for each pregnant woman, individualizing each frame and in her perspective of weeks of gestation, thus obtaining positive results such as weight gain and fat control in the body, consequently lower risk of acquiring gestational diabetes, improving insulin resistance, decreasing pain, swelling and better self-esteem.

**Keywords:** Exercise Physical, Pregnancy. Effects.

## 1.INTRODUÇÃO

Hoje em dia sabemos o quanto o Exercício Físico e a Atividade Física são importantes na vida das pessoas, podendo contribuir de forma positiva para uma vida mais saudável. Com o tempo foram descobertos vários benefícios onde vai muito além da estética, estudos epidemiológicos mostram que uma vida mais ativa traz efeitos positivos para a saúde, como por exemplo: Prevenção de doenças no coração, combatendo a hipertensão arterial, diabetes e melhora de dor no corpo. No meio científico isso já é confirmado e quando falamos de mulheres grávidas não é diferente, as recomendações para um estilo de vida ativa e mais saudável é praticamente o mesmo.

Sabendo disso surgiu a seguinte pergunta sobre a atividade investigativa: Quais os efeitos que o Exercício físico traz para as mulheres no período gestacional?

Pensando de forma hipotética e puramente baseado no conhecimento empírico do pesquisador, pode-se supor que mulheres que praticam exercícios na gestação tem um controle melhor do ganho ponderal, diminuição de dores e inchaço, elevação da autoestima por se beneficiar dos efeitos que a prática de exercício proporciona.

Os objetos de estudo desta pesquisa é investigar a Gestação, e o efeitos que o Exercício Físico pode trazer as gestantes.

Em uma busca no sítio eletrônico da Scielo foi verificado 20 estudos sobre o tema proposto, 1.120 estudos verificados no Google Acadêmico, todavia nenhum foram ambientados no município de Fortaleza-CE.

Estudos mostram junto com o reconhecimento da American of Obstetrícias and Gynecologists (ACOG) que a prática de Exercícios Físicos na gestação é muito importante desde que a mãe se apresente nas condições apropriadas para o treinamento, pois existem contraindicações relativas e absolutas onde só os profissionais capacitados poderão orientá-las.

Essa pesquisa tem motivações pessoais a nível de curiosidade e relevância em fazer ou não a prática de exercícios na gestação, pretendendo agregar informações para profissionais, graduandos em Educação Física e as mulheres a importância de uma vida ativa no período gravídico, tendo o objetivo de mostrar que o conhecimento sobre o assunto da pesquisa poderá ser benéfico a esse público.

## **2 REFERÊNCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Alterações: Fisiológica, Psicológica e Hormonais na Gestação:**

A gestação pode ser definida como um processo biológico natural caracterizado por mudanças físicas e psíquicas no corpo feminino, requer cuidados especiais da gestante, familiares, e profissionais da saúde (MANN, et al, 2010).

Quando a mulher entra no período gravídico ela passa por mudanças, “alterações” hormonais, fisiológicas e psicológicas, segundo Azevedo, (2011), apud Carvalho, Costa, (2019), as adaptações fisiológicas no corpo feminino acontecem durante a gestação por mudanças no sistema respiratório, cardíaco, ósseo e muscular, e quando profissionais acompanham esse período, podem contribuir beneficemente em muita coisa na saúde da gestante e bebê.

Zubaib (2012) considera que no período gestacional a mulher sofre por diversas alterações, de ordens fisiológicas, bioquímicas e anatômicas, com o propósito de harmonizar o “novo” organismo para adequar-se ao desenvolvimento do feto.

Guyton e Hall, (2002) apud Carvalho, Costa, (2019). relatam que nas alterações hormonais na gestação o elevado excesso de estrogênio tem a função de deixar os ligamentos pélvico mais flexíveis auxiliando no canal de passagem na hora do parto, o aumento e a preparação das mamas para a lactação.

Picinini (2008) apud Carvalho, Costa, (2019) consideram que alterações psicológicas também são notadas no período gestacional da mulher, onde começa a crescer, mas o lado emocional e materno dela em relação ao bebê, uma nova responsabilidade que está vindo, novos cuidados que terá que se preocupar, ansiedade pela vinda de uma nova pessoa na vida dela e família, ou seja, sentimentos e emoções bem mais elevados.

Baciuk e col, (2006) apud Carvalho, Costa, (2019) concluem que as mulheres cada vez mais tem sido estimulada a não terem uma vida sedentária, que hoje em dia é possível ver muitos avanços tecnológicos no qual levam as pessoas a ficarem no comodismo, mas as mulheres principalmente no período gestacional devem adotar um estilo de vida mais saudável, ou seja praticando atividade física.

Já nos tempos passados acreditava-se que a inatividade física não contribuía no desenvolvimento gestacional, nos tempos historicamente bíblicos quando as escravas judias, tinha uma rotina geralmente ativa, devido aos afazeres doméstico, sendo que as amas egípcias tinham uma rotina passiva sem muitas obrigações a serem feitas.

## **2.2 Diferença entre Atividade física e Exercício Físico.**

Atividade Física é a ação que se baseia na utilização dos músculos e nos movimentos do corpo para a execução de uma tarefa, gerando um gasto calórico maior do que os níveis de repouso (CASPERSEN et al. 1985). Geralmente atividades que temos em partes do nosso dia, como passear com o cachorro, limpar a casa, dançar, subir e descer escadas, podem ser classificadas como atividade física.

A atividade física aumenta o gasto calórico e isso favorece a saúde do nosso corpo, mas, o exercício físico é um meio que pode proporcionar melhores resultados mediante a patologias e doenças, tratamentos e saúde em geral. Por ele sempre ser algo pensado, planejado e sistematizado com objetivo na melhoria e manutenção de um ou mais componentes da aptidão física (CASPERSEN et al. 1985). Alcançados mediante a um profissional da área que irá ensinar e supervisionar o aluno.

Como métodos de treinamento ou exercícios podemos citar musculação, treinamento funcional, Pilates, hidroginástica e Yoga. Modalidades e metodologias diferentes, mas que o intuito poderá ser o mesmo, ou seja, proporcionar mais condicionamento físico e uma melhor qualidade de vida através de um treinamento proposto.

Vale lembrar que todo exercício é também uma atividade física, e que por esses objetivos no treino proposto através de repetições e cargas, tempo e descanso, é que surgiram adaptações e efeitos que farão com que o(a) aluno(a) ganhe força, resistência, flexibilidade, equilíbrio entre outros benefícios.

E por isso o Exercício físico é o mais recomendado para as gestantes, ou seja, quando acompanhadas por um profissional particular, poderá ser orientada a ter as devidas precauções, fazendo adaptações e progressões de acordo com cada mulher e seu período na gestação.

Para Fernanda Garanhani et al., (2014) mulheres no período gestacional que estão sedentárias devem começar exercícios com intensidade leve a moderada, como por exemplo uma caminhada ou exercícios simples que não exijam muito esforço.

### 2.3 Recomendação e contraindicações durante o período gestacional:

Apesar dos benefícios que o exercício físico proporciona as pessoas e principalmente para um grupo como das gestantes, devemos observar que há certas contraindicações que fariam com que elas estejam consideradas como aptas ou não para fazerem exercícios físicos. Segundo o American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG, 2015) essas contraindicações podem ser classificadas em relativa e absoluta. Na relativa significa que mesmo com a presença da patologia ou doença ela é liberada para fazer os exercícios com algumas restrições, já na contraindicação absoluta há possíveis surgimentos de complicações na gestação, não podendo haver a prática de exercício físico.

Segundo Azevedo e Col (2011) apud Carvalho e Costa, (2019), as contraindicações absolutas são aquelas doenças que impossibilitam a gestante de fazer qualquer tipo de atividade física, já nas contraindicações relativas não impossibilita a mãe da atividade física, apenas restringe algumas coisas, e ter um pouco mais de cuidado quando se avaliarem os graus de risco da mãe e do feto, e sintomas como sangramento vaginal, tonturas, dores na cabeça e no peito, dores no abdômen, náuseas, vômitos, são sinais de alerta e que os profissionais devem cessar as atividades caso perceba uma dessas coisas.

<b>Contraindicações absolutas</b>	<b>Contraindicações relativas</b>
Doença miocardia descompensada Insuficiência cardíaca congestiva Tromboflebite Embolia pulmonar recente Doença infecciosa aguda Risco de parto prematuro Sangramento uterino Isoimunização grave	Hipertensão essencial Anemia Doenças tireoidianas Diabetes mellitus descompensado Obesidade mórbida Histórico de sedentarismo extremo

Antes de iniciarmos um programa de treinamento, é indicado que a gestante apresente uma liberação médica, e, é importante que antes da elaboração de exercícios, sejam realizados procedimentos de coletas de dados sobre as condições da praticante, além disso testes de aptidão física devem ser realizado para a verificação de sua condição momentânea (ZAVORSKY, LONGO, 2011).

Para Carvalho e Costa, (2019), o exercício físico nesse período gravídico é motivo de insegurança e de medo, ainda para muitas pessoas, acredita-se que nessa fase a gestante devia ser inibida de qualquer prática física, mas com certeza podemos dizer que o exercício físico hoje é aconselhável. Já que tem excelentes resultados na vida da gestante e do feto, os exercícios devem agir de acordo com o benefício proporcionado, já que não tem nenhum tipo exclusivo de exercícios nessa fase.

Costa (2004) relata que depois dos três primeiros meses é contraindicado a mulher ficar nas posições prona e supina, posições essas que podem dificultar o retorno venoso para o útero comprimindo a veia cava e resultando em difícil circulação sanguínea, então movimentos como leg press onde a gestante ficará de barriga voltada para cima (supina), e crucifixo com os pés no chão onde a gestante ficará com a barriga voltada para baixo (prona), são contra indicados por poder causar possíveis complicações no sistema circulatório.

Destaca-se que mulheres que não apresentam contraindicações devem praticar exercícios físicos regulares, buscando melhorar a saúde e qualidade de vida, entre as recomendações estão o controle da frequência cardíaca, pressão arterial e temperatura, não podendo ficar muito elevadas, deve sempre manter a hidratação entre outros cuidados que devem ser observados. (STUMM, 2013) apud SILVEIRA, (2017).

Santos., (2008) fala que exercícios como caminhada, nadar, usar bicicleta ergométrica e atividades aeróbicas de baixo impacto onde são usados vários grupamentos musculares na prática, são indicadas as gestantes, e exercícios que necessita equilíbrio devem ser evitados.

Surita et al., (2014) falam que o ideal para gestantes é a combinação de exercícios combinados de resistência muscular, treinos aeróbicos e alongamento,

podendo ser duas sessões de treinos aeróbicos por semana, e o de resistência muscular em dia não consecutivos.

Davie et al., (2003) afirmam que ao iniciar um programa de treinamento com mulheres gestantes sedentárias, devem começar com 15 min contínuos por treino, três vezes na semana e ir aumentando gradualmente para sessões de até 30 min 4 vezes por semana, não se posicionando em relação a mulheres previamente ativas

Para Matsudo et al., (2000) a duração dos exercícios é relativa para cada mulher, dependendo do condicionamento físico de cada uma, mas se tratando num contexto geral, mulheres “normais” é recomendado que a sessão de treino não dure mais do que 30 min e seja feita três vezes por semana, para sedentárias a intensidade e o volume devem começar devagar e ser aumentado gradativamente. E com o avanço da gravidez a duração, a intensidade e a frequência tendem a diminuir.

#### **2.4 Efeitos do Exercício Físico na Gestação:**

O exercício físico promove efeitos para a gestante no qual auxiliam na manutenção do peso, melhora a função cardiovascular, podendo haver redução de dores posturais, auxilia no trabalho de parto, e pode aumentar a proteção do desenvolvimento de diabetes do tipo 2, atuando no equilíbrio glicêmico sobre a diminuição da resistência à insulina, reduzindo o fator de risco para o desenvolvimento diabetes gestacional. Os exercícios também podem auxiliar na diminuição dos quadros de hipertensão arterial, ansiedade, estresse, e na diminuição de risco de depressão pós-parto (SURITA et al, 2014).

Rodrigues e Col (2008) apud Carvalho, Costa, (2019), falam que a mulher é imprescindivelmente favorecida quando em toda sua vida segue um programa de treinamento físico, e ainda mais fundamental no período gestacional, dando resultados vantajosos. O exercício físico melhora na circulação do sangue, oxigenação, controla a pressão arterial, controla possíveis varizes e diminui chances de trombozes.

O exercício pode ser contribuinte para o controle da diabete gestacional ou reduzir as chances de ter no período gravídico, até mesmo no desenvolvimento de

diabetes tipo 2 ao longo da vida, já que o aumento da massa corporal pode ter uma significativa contribuição para o aparecimento da doença, e como na progressão da gravidez há um aumento de peso principalmente nas últimas semanas pode vir a ter o aparecimento de diabetes gestacional, sendo assim, praticar exercícios de forma regular é um fator para as mulheres ficarem menos expostas a doença no período gravídico (SURITA, NASCIMENTO, SILVA, 2014).

Mann et al., (2008) afirmam que exercício como a caminhada durante a gestação traz um efeito relaxante para a gestante, além de proporcionar uma melhor consciência corporal fazendo com que a mulher se sinta mais confiante para realizar as atividades diárias.

Denise M et al., (2009) falam que a prática de exercício físico na gestação pode promover fortalecimento da musculatura pélvica, prevenção e redução de lombalgias, dores nas mãos e pés, maior flexibilidade, redução de partos prematuros e cesárias, controle do ganho ponderal e uma elevação na autoestima.

Para Dertkigil et al., (2005) o exercício físico também pode melhorar na qualidade do sono, a postura da gestante, e a diástase do musculo reto-abdominal.

Azevedo e Col (2011) apud Carvalho, Costa, (2019), concluem que mulheres ativas, praticantes de exercício físico tem menos riscos de terem lombalgia, apesar de ser um fator normal nesse período, mulheres que praticam exercícios físicos com o fortalecimento das musculaturas, exercícios posturais estáticos, mesmo após o parto apresentam redução ou nenhuma dor na lombar, além de atribuir melhor equilíbrio corporal e melhor competência e mais agilidade para fazer os deveres cotidianos.

A prática do exercício físico sendo bem direcionada e segura, acompanhada por profissionais da área poderá oferecer para a gestante, ampliação do equilíbrio muscular e corporal, melhora a sensibilidade a insulina, melhora no controle glicêmico e na circulação do sangue, controle da gordura corporal, diminuição de risco no parto e dores lombares, auxiliando e estimulando no parto normal. (RODRIGUES et al., 2008) apud LIMA; e SILVA, (2018).

## **3 MATERIAIS E MÉTODOS**

### **3.1 Tipo de estudo**

Nesta pesquisa, trata-se de uma revisão integrativa de literatura, sendo um método que tem como finalidade sintetizar resultados através de uma pesquisa sobre um determinado tema ou questão de maneira sistemática, ordenada e abrangente. É denominada integrativa porque fornece informações mais amplas sobre um assunto/problema, constituindo assim, um corpo de conhecimento, deste modo o revisor/pesquisador pode elaborar uma revisão integrativas com diferentes finalidades, podendo ser direcionada para a definição de conceitos, revisão de teorias ou análise metodológica dos estudos incluídos de um tópico particular (FLÁVIA F, LAIS SAMARA et al., 2021).

### **3.2 Descritores/ estratégias de busca**

Para a seguinte pesquisa foi usada como descritores as palavras: exercício físico, gestação, atividade física e efeitos nas gestantes.

Foram utilizadas as seguintes estratégias de busca: a procura dos benefícios que o exercício físico poderia proporcionar para a gestante e possivelmente para o bebê também. Preocupações e intervenções que os profissionais de educação física teriam que ter ao acompanhar o período gestacional da mamãe. E quais seriam as recomendações para as gestantes para com exercício físico.

### **3.3 Período da pesquisa**

A pesquisa foi realizada no período de junho a outubro 2021.

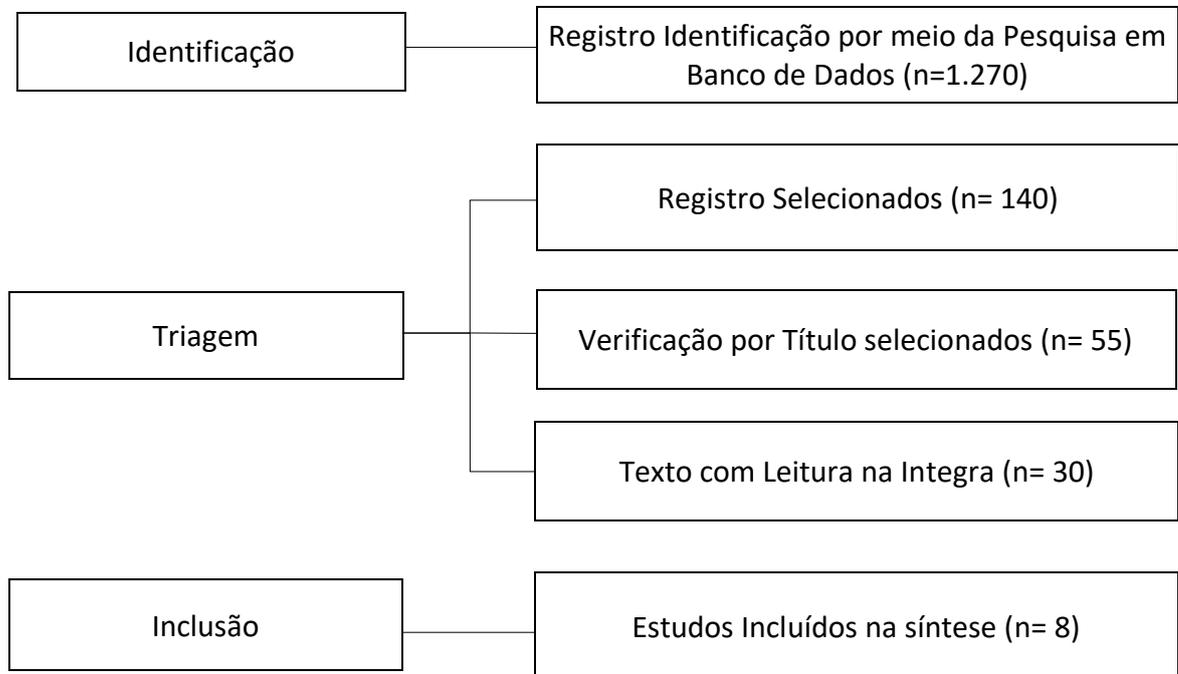
### **3.4 Amostra**

Nas estratégias de busca, no Google Acadêmico e Scielo optou-se por configurar a pesquisa no período de 2021, apenas no idioma português e espanhol excluindo patentes e citações, assim obtendo aproximadamente 1120 estudos, apresentados 20 estudos por páginas.

Após a primeira triagem de duplicatas, verificação das 7 primeiras páginas com verificação do título, 140 estudos foram para análise, então foi feita uma leitura do resumo e foram selecionados 30 estudos para um estudo na íntegra. Destes, foram excluídos 22 estudos por não atenderem aos critérios de inclusão, sendo, portanto, incluído 8 estudos nesta revisão integrativa.

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.

**Figure 1** - Fluxograma da seleção de artigos



Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

### 3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão

Os critérios de inclusão foram estudos que respondessem à pergunta norteadora da pesquisa, abordando efeitos que o exercício e a atividade física podem trazer para a mulher no período da gestação. Foram incluídos artigos originais de pesquisa com seres humanos, com publicação do ano de 2000 a 2021, nos idiomas, português e espanhol.

Foram excluídos resumos, pesquisas em outro idioma, os artigos que estavam em duplicata. Também foram excluídos estudos que não respondiam à questão norteadora.

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

Foram coletadas as seguintes variáveis: estado/país de realização do estudo, objetivos do estudo; e conclusões.

### 3.5 Coleta de dado

Os dados foram selecionados utilizando o Google Acadêmico e Scielo. A base de dados do Google Acadêmico e Scielo é uma ferramenta do Google que possibilita a localização de artigos, teses, dissertações e outras publicações úteis para pesquisadores.

### 3.7 Análise dos 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

Neste capítulo apresentam-se os resultados coletados e respectivas discussões, teve como base a pesquisa realizada a identificação dos efeitos que o exercício e a atividade física pode trazer ou fazer nas mulheres grávidas, e a busca de esclarecer a importância de fazer ou não exercício na gestação.

Para análise, foram coletadas as seguintes variáveis: autor, ano de publicação, local do estudo estado/país de realização do estudo, tipo de estudo, e resultados (quadro 1). Objetivos do estudo; analisar os efeitos do exercício nas gestantes, e analisar a importância de uma vida mais saudável no período gravídico.

Os estudos incluídos nesse estudo foram publicados no período de 2003 a 2020, apresentados na tabela 1. Dos oito trabalhos incluídos nesta revisão, todos eram artigos completos, todos com caracterização de estudos, revisão, com natureza qualitativa, oito artigos publicados em português (tabela 1).

**Tabela 1** – Quantitativo de estudos apresentados por ano

Ano	Quantidade (nº)	Percentual %
2003	1	12,5%
2005	1	12,5%
2009	1	12,5%

2011	1	12,5%
2014	2	25%
2016	-	-
2017	-	-
2018	-	-
2019	1	12,5%
2020	1	12,5%
<b>Total de Estudos</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

**Quadro 1** – Variáveis relacionadas aos estudos: estado/país de realização do estudo e local.

Estudo	Autores Publicação	Categoria	Tipo de Estudo	Idioma de Publicação	Local do Estudo Estado / País	Resultados da Pesquisa
Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal	Daniele Costa B et al., (2003).	Artigo Completo	Estudo Revisão de Literatura	Português	Universidade do Estado do Rio de Janeiro/Brasil	Concluiu-se que quando a prática da atividade física é aplicada de forma regular, moderada, controlada e orientada pode produzir efeitos benéficos sobre a saúde da mãe e do feto.

Gravidez e Exercício	Fernanda R. Lima, Natália Oliveira, (2005)	Artigo Completo	Estudo Revisão de Literatura	Português	Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo	Não tem nenhum tipo específico de exercício que deva ser recomendado durante a gravidez. A gravida que já se exercita deve manter a prática da mesma atividade que executava antes da gravidez desde que os cuidados sejam respeitados.
Exercício físico e gravidez: prescrição, benefícios e contraindicações	Denise Maria S, et al., (2009)	Artigo Completo	Estudo Revisão de Literatura	Português	Universidade de Ciência da Saúde, Brasília, UniCEUB	A atividade física durante a gravidez traz inúmeros benefícios para a mãe e feto, desde que sejam tomados os devidos cuidados quanto ao tipo, duração,

						e intensidade dos exercícios.
Exercício Físico durante a Gestação: uma prática saudável e necessária	Renata A et al., (2011)	Artigo Completo	Estudo Revisão de Literatura	Português	Centro Universitário de Brasília, UniCEUB	Os exercícios físicos são indicados para a prevenção ou melhoria dos sintomas gravídicos e sua prática promove benefícios não só para a mãe como para o bebê.
Recomendações para a prática de exercício Físico na Gravidez	Nascimento SL et al., (2014)	Artigo Completo	Estudo Revisão de Literatura	Português	Universidade Estadual de Campinas (SP) Brasil	A prática de exercício físico é uma das formas mais produtivas de se incrementar a saúde materna, ajudar no controle de vários desconfortos durante a gestação e no parto
Exercício Físico e Gestação	Fernanda G, Surita et al., (2014)	Artigo Completo	Estudo Revisão de Literatura	Português	Universidade Estadual de Campinas (SP) Brasil	Estimular a adoção de um estilo de vida saudável deve ser parte da orientação médica e sistematizada para todas as mulheres em qualquer fase da sua vida.

<p>Gestação e Exercício Físico: Qualidade de vida para mãe e o bebê</p>	<p>Freire et al., (2019)</p>	<p>Artigo Completo</p>	<p>Estudo Revisão de Literatura</p>	<p>Português</p>	<p>Universidade do Estado de Paraíba UNIESP</p>	<p>Concluiu-se que os exercícios são de grande importância no parto e pós-parto pois, estudos afirmam que mulheres tendem a ter mais partos vaginais, menor índice de gordura corporal, maior recuperação pós-parto e doenças decorridas deste período e bebê mais saudáveis.</p>
<p>Gestação e Exercício: Recomendações, cuidados e prescrição</p>	<p>Leticia Oliveira B et al., (2020)</p>	<p>Artigo Completo</p>	<p>Estudo Revisão de Literatura</p>	<p>Português</p>		<p>Foi demonstrado que os exercícios trazem benefícios como manutenção do peso, alívio de dores posturais, melhora de função cardiovascular, auxílio no equilíbrio glicêmico, além de melhorias nos quadros de estresses e ansiedade.</p>

## **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Neste tópico apresentam-se os resultados coletados e respectivas discussões entre os estudos pesquisados, teve como base estudos bibliográficos sobre gestantes e os efeitos que o exercício físico pode proporcionar para a mãe e o bebê na gravidez, cuidados que as mães devem ter antes de iniciar e após o andamento do programa de exercícios também, havendo liberação médica, terá diferenças de tipo de treinamento, volume e intensidade entre a individualidade de cada mulher na gestação.

Diante dos dados propostos sobre os estudos, observou-se que vários autores concordam sobre a importância do exercício físico e de uma vida ativa para uma gestação mais saudável, devido as respostas positivas que há a mãe e o bebê, havendo também concordância dos autores sobre a importância da liberação médica antes de qualquer tipo de treinamento, sempre acompanhada sobre um profissional da área. Para ter as devidas orientações e prescrição de movimentos. Não sendo mostrado nenhuma modalidade específica que a mulher deva praticar, mas que haja devidos cuidados e sempre fora de risco de possíveis quedas, muito impacto, apresentar qualquer tipo de tontura, sangramento ou esforço muito alto.

As falas apresentadas são corroboradas com as propostas de freire et al., (2019).

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Essa pesquisa teve como objetivo verificar os efeitos do exercício físico na gestação, e foi verificado durante o estudo a grande importância que traz para a mãe e o bebê essa prática, foi visto melhoras durante a gestação de vários aspectos, como: controle da gordura corporal, alívio de dores e inchaços no corpo, melhor autoestima, diminuição de estresse e ansiedade e auxiliando no controle da glicemia.

O presente estudo respondeu à pergunta com base nos objetivos do trabalho, durante a pesquisa pode-se observar que a hipótese do pesquisador foi confirmada e que as mulheres obtêm resultados positivos com a prática de exercícios físicos, e a conclusão do que foi encontrado é que as mulheres podem fazer as atividades de sua

preferência, desde que estejam seguras, e com auxílio de um profissional, estando em condições apropriadas, e não havendo nada grave com sua saúde.

Este estudo não encerra a discussão sobre o tema tratado, sendo necessário mais pesquisas nesta área para observar possíveis aspectos positivos e negativos e uma melhor conscientização desse assunto tão importante que é a saúde da mãe e do nascimento de um bebê.

## 6 REFERÊNCIAS

DANIELE, V, S, P. **Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal.** Rio de Janeiro/Brasil,2003. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/?hl=pt>. Acesso em 2021.

Denise, A, L, L, A. **Exercício físico e gravidez: prescrição, benefícios e contraindicações.** Brasília, 2009. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/?hl=pt>. Acesso em 2021.

Fernanda, N. **Gravidez e exercício.** São Paulo, v. 45, n. 3, p. 188-90, mais/jun, 2005. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/?hl=pt>. Acesso em 2021.

Fernanda, S, J. **Exercício físico e gestação.** Campinas (SP) Brasil, 2014. Disponível em: <https://search.scielo.org>. Acesso em 2021.

Freire, J, R, J. **Gestação e exercício físico: qualidade de vida para mãe e o bebê.** Paraíba, 2019. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/?hl=pt>. Acesso em 2021.

Letícia, P, A, C, R, D. **Gestação e exercício físico: recomendações, cuidados e prescrição.** v. 16, n. 3. 2020. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/?hl=pt>. Acesso em 2021.