



CENTRO UNIVERSITÁRIO NOBRE DE FEIRA DE SANTANA

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

LUIZ VINICIUS DA SILVA

**ANÁLISE DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS DURANTE A GESTAÇÃO POR
MULHERES FISICAMENTE ATIVAS: REVISÃO DE LITERATURA**

Feira de Santana

2022

LUIZ VINICIUS DA SILVA

**ANÁLISE DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS DURANTE A GESTAÇÃO POR
MULHERES FISICAMENTE ATIVAS: REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro
Universitário Nobre como requisito
parcial obrigatório para obtenção
do grau de Bacharel em Educação
Física, sob a supervisão do Prof.
Ms. André Ricardo da Luz Almeida.

Orientadora: Prof(a). Rozângela
Conceição Oliveira

Feira de Santana

2022

**ANÁLISE DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS DURANTE A GESTAÇÃO POR
MULHERES FISICAMENTE ATIVAS: REVISÃO DE LITERATURA**

LUIZ VINICIUS DA SILVA

Apresentado em de _____ de

____BANCA EXAMINADORA

PROFESSORA DOUTORA ROZANGELA CONCEIÇÃO OLIVEIRA
(ORIENTADORA)

PROFESSOR MESTRE ANDRÉ RICARDO DA LUZ
ALMEIDA (PROFESSOR DE TCC II)

PROFESSORA MESTRA MARCELLE ESTEVES REIS
(CONVIDADA)

CENTRO UNIVERSITÁRIO NOBRE

ANÁLISE DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS DURANTE A GESTAÇÃO POR MULHERES FISICAMENTE ATIVAS: REVISÃO DE LITERATURA

LUIZ VINICIUS DA SILVA¹

ROZANGELA CONCEIÇÃO OLIVEIRA²

RESUMO

O período gestacional causa alterações hormonais significantes á mulher como, enjoos, sonolência, cansaço, mudança de humor e tontura, além das alterações corporais como, hiperlordose, frouxidão ligamentar, aumento do volume sanguíneo, da frequência cardíaca, do peso corporal e dentre outros. Diante dos fatos elegidos, ou seja, os problemas que acometem mulheres durante o periodo gestacional e nesse estudo teve como **objetivo**, analisar a partir das evidencias científicas, as recomendações e indicações sobre os exercícios resistidos para mulheres fisicamente ativas durante a gestação. **metodologia**, para tanto, foi realizada uma revisão de literatura, descritiva exploratória de abordagem qualitativa, onde as estratégias de busca foram em bases de dados (Scielo, Pubmed, e Google acadêmico) foram selecionados estudos originais que investigaram os efeitos dos exercícios resistidos em mulheres gestantes fisicamente ativas; **resultados**, estes revelaram que, a prática de exercícios resistidos durante a gestação devem ser acompanhados pela equipe multiprofissional (medicos, nutricionistas, fisioterapeutas, profissionais de educação física e psicólogos) seguindo protocolos quanto às indicações, contraindicações sobre os exercícios resistidos, estes devem ser apresentados pelos profissionais como, tipos de modalidades (exercícios aeróbicos, treinamento de resistência muscular, alongamento e exercícios do assoalho pélvico), além de acompanhar a frequência, intensidade e duração dos exercícios para cada trimestre gestacional; **conclusão**, os exercícios resistidos durante a gestação previnem lombalgias, reduzem o estresse melhora a condição cardiovascular, ansiedade e insônia. Além de facilitar no controle do peso, a autoestima e o humor, por fim, importa ressaltar que as gestantes quando permanecem proxima a equipe de especialistas, tornam-se motivadas e seguras, oportunizando avaliações no periodo gestacional, a partir de exames de rotina, retornos frequentes e supervisão e orientações do profisional de educação física, assim, refletindo qualidade da sua saúde e do bebê.

Palavras-Chave: Gestantes. Exercicios resisitidos. Equipe multiprofissional

¹ Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física, do Centro Universitário Nobre (UNIFAN)

² Professora do curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Nobre (UNIFAN-BA). Mestre em Ciências da Motricidade Humana e Doutora em Educação

ABSTRACT

The gestational period causes significant hormonal changes to women such as nausea, drowsiness, tiredness, mood swings and dizziness, in addition to body changes such as hyperlordosis, ligament laxity, increased blood volume, heart rate, body weight and others. In view of the chosen facts, that is, the problems that affect women during the gestational period and in this study, the objective of this study was to analyze, from the scientific evidence, the recommendations and indications on resistance exercises for physically active women during pregnancy. methodology, therefore, a literature review was carried out, descriptive and exploratory with a qualitative approach, where the search strategies were in databases (SciELO, Pubmed, and Google academic) original studies were selected that investigated the effects of resistance exercises in women physically active pregnant women; results, these revealed that the practice of resistance exercises during pregnancy must be accompanied by a multidisciplinary team (doctors, nutritionists, physiotherapists, physical education professionals and psychologists) following protocols regarding indications, contraindications about resistance exercises, these must be presented by professionals such as types of modalities (aerobic exercises, muscular resistance training, stretching and pelvic floor exercises), in addition to monitoring the frequency, intensity and duration of exercises for each gestational trimester; Conclusion, resistance exercises during pregnancy prevent low back pain, reduce stress, improve cardiovascular condition, anxiety and insomnia. In addition to facilitating weight control, self-esteem and mood, finally, it is important to emphasize that when pregnant women remain close to the team of specialists, they become motivated and confident, providing opportunities for evaluations in the gestational period, based on routine exams, frequent returns and supervision and guidance from the physical education professional, thus reflecting the quality of your health and that of the baby.

Keywords: Pregnant women, Resistance exercises. Multi-professional team

1 INTRODUÇÃO

O período gestacional é composto de 38 á 42 semanas, compreendendo o tempo entre a fecundação do óvulo e o parto do bebê. A gravidez é dividida em três períodos, sendo os três meses iniciais da gestação caracterizados por grande alteração hormonal no corpo da mulher, causando enjoos, sonolência, cansaço, mudança de humor e tontura. (GRYNSZPAN; 2006)

As primeiras mudanças significativas e notáveis do período gestacional se dão por volta da 15ª semana, onde o feto já deve possuir em torno de 10 á 11 centímetros e aproximadamente 85g, já tendo um tamanho considerável. Do terceiro trimestre em diante, o corpo da mulher passa por modificações significativas como, hiperlordose, frouxidão ligamentar, aumento do volume sanguíneo, da frequência cardíaca e do peso corporal. A partir destes fatores, são observadas alterações na marcha humana e controle da postura corporal. Nesse período, a incidência de quedas também é maior. (MANN *et al*, 2010).

Em se tratando dos problemas citados pelos teóricos, que as gestantes são acometidas durante o periodo, a lombalgia, por exemplo, é algo iminente, pois, com o peso do feto e a necessidade da mãe ter estabilidade em desloca-se (Centro de Gravidade), no avanço da gravidez geralmente há ocorrência de instabilidade relacionada ao controle postural, assim há necessidade de fortalecimento para a sustentação da musculatura abdominal e ajudar no peso corporal, onde estira-se para promover o crescimento uterino, assim, faz-se necessarios a inserção de exercicios para os músculos retos abdominais, para que estes permaneçam estáveis e fortalecidos e assim auxiliar o controle postural.

A frouxidão ligamentar, causada pela maior liberação do hormônio relaxina no primeiro trimestre, permite o aumento da mobilidade da articulação, aumentando o risco de lesões relacionadas a movimentos com maiores amplitudes e grandes cargas. Fator que exige maior atenção destas mulheres e professores de Educação Física que as acompanharão durante a prática de exercícos físicos. Dentre estes, atividades que geram grande sobrecarga articular devem ser evitadas pelas gestantes, tendo como exemplo exercícos como, Crucifixos, Posições supinadas, Adução de quadril com caneleira e exercícos instáveis (MANN *et al.*, 2010;).

Diante dos fatos explicitados, surge o problema de investigação do estudo, de acordo com as evidências científicas, quais e como são analisados a indicação de exercícios resistidos durante a gestação por mulheres fisicamente ativas?

De acordo com os teóricos Azevedo *et al.*, (2012) que sinalizam nos seus estudos que o exercício resistido consiste em vencer uma determinada resistência, entre estas, as mais utilizadas são: As máquinas, pesos livres, elásticos e o próprio peso corporal realizando contrações musculares de forma repetida, diante da menção dos teóricos, entende-se que os efeitos de exercícios resistidos no período gestacional por mulheres fisicamente ativas, são benéficos, mas, faz-se necessários um acompanhamento multiprofissional.

Assim se justifica que alguns estudos a partir da observação, ainda estão escasso em relação ao tema, em especial mulheres gestante fisicamente ativas, ou seja, com orientação dos profissionais da saúde que acompanham mulheres no período gestacional. Diante dos fatos, o estudo tem como ênfase, apresentar as recomendações gerais relacionadas ao exercício resistido na gestação e os efeitos dessa prática, tanto para a mãe quanto para bebê.

Para tanto, o exercício resistido por sua vez, possibilita a utilização de adaptações durante o treinamento, como: variáveis de carga, amplitude, tempo de contração e velocidade controláveis. E ainda pode-se citar os diferentes objetivos que podem ser atingidos através da prática como: Hipertrofia muscular, Aumento da melhora das capacidades físicas como, força, resistência, potência, estabilidade, entre outros, além da diminuição do percentual de gordura e fortalecimento da pelvis e core (SIMÃO; POLITO; MONTEIRO, 2008).

Por fim a prática de exercício resistido deve ser acompanhada por um Profissional de Educação Física, onde este deve organizar, planejar e avaliar a cada trimestre da gestação.

Assim o objetivo deste trabalho foi, analisar a partir das evidências científicas, as recomendações e indicações sobre os exercícios resistidos para mulheres fisicamente ativas durante a gestação.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo foi de revisão de literatura, que para Gil (2009, p. 44) “é baseada em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos e tem como característica a investigação e ideologias e a análise acerca do problema”.

O estudo teve caráter descritivo e cunho exploratório, segundo Fonseca (2002) onde o fenômeno foi a exercício resistido e a população foram gestantes fisicamente ativas, a partir do levantamento nas revisões científicas sobre a construção de saberes, que mulheres grávidas que fazem práticas regulares com exercício resistido, precisam de acompanhamento da equipe multiprofissional, além das recomendações e protocolos organizado e supervisionado pelo profissional de educação física durante o período gravídico, para sua qualidade de vida seja preservada ou seja, confirmar que, o exercício resistido pode ser analisado como instrumento benéfico antes durante e pós-parto.

Utilizou-se o método hipotético-dedutivo, este método foi definido por Karl Popper. Importa salientar que, para a pesquisa em questão foi extremamente importante, pois conseguiu explicar a partir do seguinte esquema: Problema – hipóteses – dedução de consequências observadas – tentativa de falseamento – corroboração, esse esquema mostrou ao pesquisador os conhecimentos disponíveis sobre o assunto (gestante e exercício resistido) através das obras lidas para explicar o fenômeno, e responder de fato o problema.

Assim deduzem-se consequências que vão ser testadas ou falseadas, nas análises de dados. Ressalta que falsear em pesquisa, significa tentar tornar falsas as consequências deduzidas das hipóteses, pois no método hipotético-dedutivo, procuram-se evidências empíricas para derrubar as hipóteses falseadas, e de acordo com Fonseca (2002) a pesquisa buscou ter um procedimento, pois possibilitou uma aproximação e entendimento da realidade a investigar, como processo permanentemente e inacabado. Este tipo de procedimento se processa através de aproximações de sucessivas realidades, fornecendo subsídios para uma intervenção no final da pesquisa, no real.

No que diz respeito à abordagem, foi qualitativa, segundo Minayo (2010) onde, a pesquisa qualitativa preocupa-se com uma realidade que não pode ser quantificada, respondendo às questões muito particulares, trabalhando com um universo de significados, crenças e valores e que correspondem a um espaço mais profundo das

relações, dos fenômenos que podem não ser reduzidos à operacionalização.

A revisão da literatura científica utilizou-se do Google acadêmico, bancos de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) na base de dados Scielo, Pubmed e revistas: medicina, nutrição e educação física. A coleta de dados baseou-se na busca de estudos científicos que apresentavam alinhamento com a temática proposta e que foram publicados no período de 2009 a 2017, informando a retroação de obras(2009) ocorreu de acordo a realidade, evidencias das informações contidas na obra.

Para fins de caracterização da pesquisa, utilizou o operador boleano “AND” na base do Bireme e os descritores utilizados para seleção dos artigos foram: exercício resistido, mulheres, período gravídico, a prática regular de exercicios resisistidos “AND” durante o periodo gravidico; benefícios do exercício resistido “AND” durante a gestação, redução de problemas posturais, cardiovasculares, frouxidão ligamentar, entre outros. Nessas bases, foram catalogados 128 obras, para criação de categorias temáticas a partir da caracterização da amostra, problemas do estudo objetivos especificos como recomendar, avaliar, acompanhar, organizar e indicar exercicios resistidos para mulheres fisicamente ativas no periodo gestacional.

No primeiro momento da analise de dados, buscou-se obras que discutissem sobre gestantes saudáveis e fisicamente ativas, praticantes de exercicio resisitido e a partir dessa delimitação, resultou na redução para 18 estudos, restando 110 obras.

Sobre a exploração de materiais que focou na relação da qualidade da descrição e discussão dos principais fatores relacionados ao exercício resistido, serviram de critérios inclusão, as adaptações de práticas com exercicios para gestantes, programas adaptados com controle da equipe multiprofissional e redução ou minimização de problemas como, consequencias posturais por conta da gravidez, possiveis situações cardivasculares, redução da frouxidão ligamentar, que são situações que geralmente acomentem as gestantes durante o periodo, resultando a permanência de 26 obras.

Para a delimitação a partir da interpretação dos resultados e inferência do pesquisador, utilizou-se como critérios de exclusão: os textos que não atendiam ao tema, não respondiam aos problemas do estudo sobre mulheres gestantes que não praticavam exercicios resisitidos e mulheres sedentárias e gestantes que não eram acompanhadas por uma equipe multiprofissional permanecendo 6 obras para serem discutidas entre os resultados e discussões desse estudo (BARDIN 2011).

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O presente estudo traz como tema principal os efeitos de exercicios resistidos para mulheres gestantes fisicamente ativas e deste tema a partir da exploração de materiais foram criadas tres categorias tematicas, (1) principais contraindicações e indicações na realização de exercicios resistido durante a gestação; (2) recomendações e avaliações de exercicios resistidos para gestantes pela equipe multiprofissional; (3) Análise dos exercicios resistidos para gestantes fisicamente ativas.

Os resultados descritos estão apresentados pelas 06 obras exploradas, e segue no quadro abaixo.. Estas trazem resultados relacionando os estudos nas áreas de educação fisica, ginecologia e obstetricia, nutrição, fisioterapia e psicologia a partir do sujeito da pesquisa (mulheres gestantes) e o fenomeno, exercicios resisitidos.

Quadro 1: Demonstrativo das relações entre areas, sobre, recomendações, efeitos,

TITULO AUTORES E ANO	RECOMENDAÇÕES	³ INDICAÇÕES E CONTRAINDICAÇÕES
Qualidade de vida entre gestantes sedentárias e gestantes ativas. MARTIN, FERNANDA VALVERDE; AINHAGNE 2009	Reduzem e previnem lombalgias. Reduzem o estresse cardiovascular, ansiedade e insônia.	Redução de dores - IN Redução de inchaços- IN Prevenir à diabetes gestacional; - IN
Exercício Físico durante a gestação: Uma prática saudável e necessária AZEVEDO, <i>et al.</i> 2011	Evitar climas muito quentes. Exercício deve ser relaxante, revigorante e agradável. Melhora na autoestima e no humor durante a gravidez.	Melhora da postura – IN Redução do estresse cardiovascular -IN Anemia Grave – CIN
Gestação e Atividade Física: Manutenção do programa de exercicios durante a gravidez FONSECA C.C; ROCHA L. A. 2012	Menos complicações fetais e menor incidência de necessidade de parto cirúrgico. Menor ganho de peso	Exercicios extenuantes – CIN Dores de Cabeça – CIN Dores no Peito - CIN
Abordagens para a prescrição e recomendações para gestantes MONTENEGRO, L.P 2014	Evitar exercicios que cheguem à exaustão e fadiga Exercicios de alongamento e Flexibilidade	Manutenção de força muscular – IN Melhora da flexibilidade e alongamento – IN

³ Legenda do terceiro quadro: **INDICAÇÕES (IN) e CONTRAINDICAÇÕES (CIN)**

<p>Impacto da prática de exercícios resistidos com grávidas de baixo risco em uma maternidade pública na cidade de Manaus.</p> <p>CHAVES <i>et al</i>; 2016.</p>	<p>Não realizar exercícios em posição supina.</p> <p>Realizar manobra de valsava</p>	<p>Exercícios executados em forma de circuito. – IN</p> <p>Exercícios de Baixo impacto. - CIN</p>
<p>Musculação para gestantes: entre efeitos e indicações.</p> <p>SILVA, <i>et al</i>. 2017</p>	<p>Adequar à hidratação.</p> <p>Duração de 30 a 40 minutos de exercício</p> <p>Exercícios que ativem grandes grupos musculares.</p>	<p>Fortalecimento da musculatura abdominal - IN</p> <p>Facilidade na recuperação pós-parto. – IN</p> <p>FC não deve ultrapassar 140 bpm - CIN</p>

Fonte: Elaboração própria do pesquisador (2021)

De acordo com os artigos estudados, todos trazem recomendações, indicações e recomendações, importantes para o desenvolvimento da pesquisa, porém por questões de época, alguns não respondem o problema do estudo apenas trazem descrições que ocorrem nas gestações. Acredita-se que pelo fato do tempo das pesquisas e a não intervenção da equipe multiprofissional.

Já os artigos, Martin, Ainhagne (2009); Azevedo, *et al* (2011) e Fonseca; Rocha (2012); os autores trazem indicações e recomendações, porém estão muito rasas, eles estão atrás do tempo atual, onde os trabalhos não são mais feitos de uma forma fechada ou definida por um só profissional, mas, por conta das questões intencionais.

A obra de Montenegro, (2014), traz abordagens para uma prescrição segura e recomendadas para os profissionais de educação física de como fazer essa abordagem juntamente com a equipe multiprofissionais onde haverá o diálogo para manter e evoluir as capacidades físicas da gestante.

Porém os artigos de Silva *et al*. (2017) e Chaves *et al*; (2016), sinalizam a respeito de não analisar os efeitos de exercícios e sim buscar trabalhar com parâmetros e adaptações que atendam o período gestacional, mesmo que estas mulheres sejam ativas.

Quadro 2: Demonstrativos dos possíveis problemas no período gestacional

Títulos autores e ano	SUJEITOS	OBJETIVOS	RESULTADOS
<p>(Análise da postura e frequência de lombalgia em gestantes: estudo piloto) LIMA AS et al, 2011</p> <p>Posto de Saúde no município de Petrolina, PE, Brasil.</p>	<p>Estudo transversal composto por 21 gestantes. Foram incluídas no estudo as voluntárias que atendessem aos seguintes critérios: gestação de baixo risco..</p>	<p>Analisar a postura e a frequência de lombalgia em gestantes nos três trimestres gestacionais..</p>	<p>Não houve diferença significativa entre os grupos quanto à análise postural. Quanto à lombalgia 95,23% referiram à presença e 71,43% relataram a queixa prévia à gestação.</p>
<p>(Alterações fisiológicas na percepção de mulheres durante a gestação).</p> <p>Costa ES <i>et al</i>, 2010</p> <p>Saúde da Família (USF), do município de Cajazeiras, localizado no estado da Paraíba, PB, Brasil.</p>	<p>O número de sujeitos foi delimitado em 10 gestantes. Como critério de exclusão, adotou-se: mulheres que não compareceram à unidade, bem como as que não apresentaram disponibilidade em participar da pesquisa e apresentavam idade inferior a 18 anos.</p>	<p>Trata-se de um estudo exploratório-descritivo com abordagem qualitativa.</p>	<p>A percepção das gestantes sobre as modificações provenientes da gravidez está direcionada ao aumento de peso, das mamas e do abdome, sendo que estas modificações são destacadas de forma distinta por cada mulher, de acordo com o período gestacional em que se encontram.</p>
<p>(Caracterização da relação entre frouxidão articular e hormônios maternos na gravidez).</p> <p>Marnach <i>et al.</i>, 2003</p>	<p>Quarenta e seis mulheres com gestações únicas no primeiro trimestre consentiram em participar deste estudo observacional longitudinal.</p>	<p>Avaliar a frouxidão articular periférica durante a gravidez e correlacionar as alterações com cortisol sérico , estradiol, progesterona e relaxina.</p>	<p>A frouxidão articular periférica aumenta durante a gravidez; no entanto, essas alterações não se correlacionam bem com os níveis maternos de estradiol, progesterona ou relaxina.</p>
<p>(Benefícios do exercício físico para gestantes nos aspectos fisiológicos e funcionais.)</p> <p>Nogueira <i>et al</i>, 2022</p>	<p>Pesquisa foi realizada por um levantamento da literatura científica, ou seja, material Bibliográfico sobre o assunto dos benefícios do exercício físico para gestantes com ênfase nos Aspectos fisiológicos e funcionais.</p>	<p>O exercício físico melhora na circulação sanguínea, pois o coração se torna mais forte, e assim tem a capacidade de bombear mais sangue e oxigênio para atender não só o feto, mas também os músculos e contribui para a melhor irrigação das regiões periféricas do corpo.</p>	<p>Assim como um todo o sistema cardiovascular saudável, ocorrerá a melhora na irrigação da placenta.</p>

CATEGORIA 1: As principais contraindicações e indicações na realização de exercícios resistido durante a gestação;

Cada vez mais a continuidade da prática de exercícios físicos por mulheres gestantes é encorajada. Muitos estudos indicam que, a atividade física gera benefícios ao período gestacional, no parto e pós-parto. Contudo é necessário atentar-se as contraindicações.

A prática de exercícios físicos durante a gestação deve ser recomendada desde que tenham características de nível leve á moderado, que não altere significativamente a temperatura e frequência cardíaca da gestante. A intensidade dos exercícios deve ser proposta de maneira correta e coerente com a aptidão física da mesma, trabalhando grandes grupos musculares e evitando a necessidade de equilíbrio, pois no período gestacional o ponto de gravidade do corpo da mulher se encontra desestabilizado. Necessário evitar exercícios que cheguem à exaustão e fadiga, exercícios de alto impacto, ambientes com temperaturas mais elevadas que possa ocorrer aumento de temperatura corporal, além de manter a hidratação. (MONTENEGRO; 2014).

No fator recorrente as dores, Martinf e Ainhagne (2009), apresentam em seu estudo de comparação de qualidade de vida entre gestantes ativas e sedentárias, que houve alterações a partir do sétimo mês gestacional, com maior intensidade de dores frequentes nas pernas, barriga e costas. Sendo que as sedentárias apresentaram mais dores, o que poderia ser consequência da sua falta de condicionamento físico, que pode levar a gestante a não se adaptar a sua nova postura decorrente do desvio do centro gravitacional.

CATEGORIA 2: As recomendações e avaliações de exercicios resisitidos para gestantes pela equipe multiprofissional;.

Os exercícios resistidos reduzem e previnem lombalgias, reduzem o estresse cardiovascular, ansiedade e insônia. Além de facilitar no controle do peso, pois o ganho de peso em excesso pode desencadear obesidade pós-parto, complicações no parto e diversas patologias como hipertensão arterial e diabetes. (CHAVES *et al* 2016).

Proporciona a melhora na autoestima e no humor durante a gravidez em mulheres ativas. Além de beneficiar em menor tempo de parto gerado pelo condicionamento

físico, menos complicações fetais e menor incidência de necessidade de parto cirúrgico. (FONSECA C.C, ROCHA L.A; 2012).

É necessário que precauções sejam tomadas quanto ao tipo de atividade física que será praticada, a carga, sua intensidade, o local para realização dos exercícios, a posição correta que a gestante deve ficar durante a prática, com isso deve-se evitar a realização de exercícios na posição supina, ou seja, em decúbito dorsal, pois pode haver compressão da veia cava inferior pelo útero, afetando a circulação uterina, principalmente após o Quarto mês de gestação. (CHAVES ET AL; 2016)

Estudos como os do Costa ES et al, (2010) ; Martin FV , Ainhagne M, (2009) e Moccellini AS, Driusso P, (2009) apontam as modificações morfológicas no corpo da gestante como o ganho de peso, com maior porcentagem de gestantes sedentárias comparadas as fisicamente ativas, juntamente com a frouxidão ligamentar proporciona alterações no controle postural.

Sobre o estudo de Lima AS et al, (2011), 95,2% das gestantes que participaram do estudos apresentaram lombalgia , sintoma que pode ser tratado ou prevenido através da pratica de exercícios resistidos durante a gravidez.

CATEGORIA 3: Análise dos exercícios resisitdos para gestantes fisicamente ativas

Apesar do estudo de Segato L et al, (2009) não apresentar diferenças significantes sobre o nível de estresse entre gestantes ativas e sedentárias, o estresse é decorrente de vários fatores que influenciam no estilo de vida adotado por cada uma. Sendo que o exercício físico causa grande influencia na qualidade de vida e um estilo de vida saudável.

Em relação aos resultados referentes ao parto Dumithl SC et al,(2012) em seu estudo com todos os nascimentos ocorridos em maternidades no município de Rio Grande, RS, durante o ano de 2007 (N = 2.557). Ao acompanhar as mães nos, Relata que as mulheres que praticaram atividade física durante a gestação mostraram menor probabilidade de realização de cesariana e de terem filho natimorto. Não houve associação entre atividade física e parto prematuro, hospitalização e baixo peso ao nascer.

5 CONCLUSÃO

Para tanto os exercícios resistidos durante a gestação previnem lombalgias, reduzem o estresse melhora a condição cardiovascular, ansiedade e insônia.

No que concerne ao controle do peso, a autoestima e o humor há uma grande mudança no comportamento das gestantes que praticam exercícios resistidos, pois os exercicios passam a ser o remedio no aumento dos neurotransmissores como a serotonina, noradrenalina, dopamina que são valvulas de escape para essas gestantes praticantes do exercicios resistidos em uma prevenção de possiveis quadro de depressão pós parto.

Por fim, importa ressaltar que as gestantes quando permanecem proxima a equipe de especialistas, tornam-se motivadas e seguras, oportunizando avaliações no periodo gestacional, a partir de exames de rotina, retornos frequentes e supervisão.

Atentando para a grande responsabilidade e orientações do profisional de educação física, pois é a partir dos seus conhecimentos que será prescritos os exercicios que devem beneficiar a gestante.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, Renata *et al.* Exercício Físico durante a gestação: Uma prática saudável e necessária. *Universitas: Ciências da Saúde, Brasília*, v. 9, n. 2, p. 53-70, jul./dez. 2011. DOI: 10.5102/ucs.v9i2.1410.

SILVEIRA L.C, Segre CA. **Exercício físico durante a gestação e sua influência no tipo de parto.** *Einstein*. 2012;10(4):409-14.

Souza DQ, Mendes IS, Marson KS, Machado SM, Borges AL, Lucareli PG, Lima MoO, Lima FP. Estudo Comparativo entre exercícios realizados no solo e na água aquecida durante a fase gestacional: Estudo de caso. *Revista Univap, São José dos Campos-SP*, v.17, n.30, dez.2011.ISSN 2237-1753.

SURITA Fernanda, Nasc Simony, SILVA João. Exercício Físico e Gestação (Rev. Bras. Ginecol. Obstet. vol.36 no.12 Rio de Janeiro Dec. 2014)

Rett et al. Diástase dos músculos retoabdominais no puerpério. 2012;19(3):236-241.

Moreira LS, Andrade SRS, Soares V, Avelar IS, Amaral WN, Vieira MF. Alterações posturais, de equilíbrio e dor lombar no período gestacional. 2011; Vol 39:242-244.

Silva et al. Musculação para gestantes: entre efeitos e indicações. *Revista Valore, Volta Redonda*, 2 (I): 186-194.,Junho/2017.

Montenegro LP. Musculação: Abordagens para a prescrição e recomendações para gestantes. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, Edição Suplementar 2, São Paulo*, v.8, n.47, p.494-498.2014. ISSN 1981-9900.

Segato et al. Ocorrência e controle do estresse em gestantes sedentárias e fisicamente ativas. *R. da Educação Física/UEM. Maringá*, v.20, n.1, p. 121-129, 1. trim. 2009. DOI: 10.4025/reveducfis.v20i1.6062.

Costa et al. Alterações fisiológicas na percepção de mulheres durante a gestação. *Ver. Renen Fortaleza*, v. 11, n. 2, p. 86-93, abr/jun.2010.

FONSECA CC, ROCHA LA. Gestação e Atividade Física: Manutenção do programa de exercícios durante a gravidez. *R. bras. Ci e Mov* 2012;20(1):111-121.

A.S Moccellini & Driusso. Avaliação do Controle Postural dinâmico durante a gestação. *Revista Brasileira de Biomecânica*, Vol. 14, No 27 (2013).