



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO DE CIENCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO II

TCC 2

Docente: Prof. Dr. Breno Guilherme de Araújo Tinoco Cabral

Discente: Adizza Lizandra de Moura Afonso

Natal-RN

2017

ADIZZA LIZANDRA DE MOURA AFONSO

**NÍVEL DE CONSCIÊNCIA DOS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO
FÍSICO NA GESTAÇÃO.**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Universidade
Federal do Rio Grande do Norte como requisito
Para obtenção do título de Bacharel do curso de Educação Física.
Orientador: Prof. Dr. Breno Guilherme de Araújo TinocoCabral

Natal-RN

2017

Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN

Sistema de Bibliotecas – SISBI

Catálogo de Publicação na Fonte. UFRN - Biblioteca Setorial do Centro Ciências da Saúde - CCS

Afonso, Adizza Lizandra de Moura.

Nível de consciência dos benefícios do exercício físico na
gestação / Adizza Lizandra de Moura Afonso. - Natal, 2017.
34f.: il.

Trabalho de Conclusão de Curso - TCC (Graduação) -
Departamento de Educação Física. Centro de Ciências da Saúde.
Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Orientador: Breno Guilherme de Araújo Tinoco Cabral.

1. Gestantes - TCC. 2. Exercício Físico - TCC. 3. Benefícios -
TCC. I. Cabral, Breno Guilherme de Araújo Tinoco. II. Título.

RN/UF/BS-CCS

CDU 618.2

ADIZZA LIZANDRA DE MOURA AFONSO

**NÍVEL DE CONSCIÊNCIA DOS BENEFÍCIOS DO EXERCÍO
FÍSICO NA GESTAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em
Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Norte como requisito final
para obtenção do grau de Educador Físico.

Local, ____ de _____ de 2017.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Breno Guilherme de Araújo Tinoco Cabral

Prof. Ms. Kalina Veruska da Silva Bezerra Masset

Prof. Ms. Romilson de Lima Nunes

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a DEUS, que é essencial em minha vida, o que seria de mim sem a fé que tenho nele; “Basta confiar, saber esperar e ele agirá”.

A minha mãezinha do céu, Nossa Senhora, que me protege sempre com o seu manto sagrado;

Aos meus pais, que não mediram esforços para que eu chegasse até esta etapa da minha vida, pelo amor, incentivo e apoio incondicional;

Mãe, seu cuidado e dedicação foi que me deram, em alguns momentos, a esperança para seguir;

Aos meus irmãos, que também me ajudaram nessa longa caminhada;

Ao meu namorado, por toda ajuda e incentivo que me deu;

Ao meu orientador, Breno Cabral, que mesmo com tantos compromissos profissionais, aceitou me orientar; já o admirava como professor, e agora admiro mais ainda como meu orientador. Obrigada por toda atenção e paciência;

E a todos os professores do DEF, que foram tão importantes na minha vida acadêmica e no desenvolvimento desta monografia.

Sumário

1- Introdução.....	8
2-Objetivo.....	12
2.1 Geral	12
2.2 Específico.....	12
3- justificativa.....	12
4- Metodologia.....	14
5-Revisão de Literatura.....	15
6-Resultados e Discussões	20
6.1 Gráficos.....	21
7-Considerações Finais.....	31
8-Referências Bibliográficas.....	32

Resumo

A mulher no período gestacional sofre diversas mudanças anátomo-fisiológicas que transformam o seu corpo e afetam o seu estado emocional, com o intuito de preparar o corpo da gestante para receber o novo indivíduo que está chegando, o bebê. Neste trabalho, foi realizada uma metodologia descritiva do tipo quantitativa onde foi aplicado um questionário com o objetivo de identificar os principais benefícios e a importância do exercício físico durante a gestação na concepção das gestantes. Foi analisado que as mulheres grávidas estão praticando cada vez mais exercício físico durante a gestação e tomando consciência da sua importância durante esse período. Além disso, mostra os principais motivos que levam a não praticar nenhum tipo de exercício durante esta fase. No entanto, esse tema precisa ser mais discutido para que mais grávidas possam se beneficiar. Vários estudos mostram que o exercício físico se realizado sob a orientação de um profissional qualificado, pode favorecer uma gravidez tranquila, proporcionando bem-estar e auto-estima elevada. Além de prevenir a diabetes gestacional, o parto cesáreo, a ansiedade e a depressão. O profissional de educação física que irá trabalhar com esse público, deve conhecer muito bem todas as mudanças e particularidades do período gestacional para realizar um trabalho consciente e seguro.

Palavras-chave: Gestantes, exercício físico, educador físico, importância, benefícios, NASF.

Abstract

The woman in the gestational period undergoes several anatomical-physiological changes that transform her body and affect her emotional state, in order to prepare the body of the pregnant woman to receive the new individual that is coming, the baby. In this work, a quantitative descriptive methodology was performed in which a questionnaire was applied with the objective of

identifying the main benefits and importance of physical exercise during pregnancy in conception of pregnant women. It was analyzed that pregnant women are practicing more and more physical exercise during gestation and becoming aware of its importance during this period. In addition, it shows the main reasons that do not practice any type of exercise during this phase. However, this topic needs to be more discussed so that more pregnant women can benefit. Several studies show that physical exercise if performed under the guidance of a qualified professional can promote a peaceful pregnancy, providing well-being and high self-esteem. In addition to preventing gestational diabetes, cesarean delivery, anxiety and depression. The physical education professional who will work with this public should know very well all the changes and peculiarities of the gestational period to perform a conscious and safe work.

1.INTRODUÇÃO

Evidências baseadas em estudos epidemiológicos confirmaram o papel decisivo da prática da atividade física na promoção da saúde, na qualidade de vida e na prevenção e/ou controle de diversas doenças (HELMRICH et al, 1994). Assim, diretrizes para a promoção de estilos de vida saudáveis têm sido recomendadas por órgãos envolvidos com a saúde pública, destacando-se a prática de atividade física regular em todo o ciclo vital (BRASIL, 2001).

De acordo com Velloso e cols (2014) e Gomes e Costa (2013), a prática de atividade física regular não é mais questão de estética e implica em inúmeros benefícios na promoção da saúde, qualidade de vida e prevenção e controle de doenças crônico-degenerativas não transmissíveis, como o diabetes mellitus tipo 2, a hipertensão arterial e a obesidade. SOUZA e Col. (2002) consideram que a gestação é vista como um único fator existente de maior relevância e mudança na forma corporal e funcional da mulher em curto espaço de tempo.

Santos (2015) afirma que as mulheres grávidas não devem entrar num estado de confinamento, mas ser incentivadas a continuar suas atividades, sendo examinadas e avaliadas com frequência.

O aumento das necessidades de melhoras de saúde e qualidade de vida faz crescer o número de adeptos aos exercícios em todas as faixas etárias e populações. Estudiosos demonstram que grávidas ativas ou sedentárias, ao manterem uma rotina de exercícios, têm seu peso controlado, se sentem melhor, tanto física quanto psicologicamente, além de proporcionar ganho de peso para o feto (BAPTISTA et al.,2003 apud WHO, 1995).

O ganho de peso adequado durante a gestação é aquele que garante o crescimento, bem-estar fetal e provê estoques gordurosos suficientes para a mãe no período gestacional e no pós-parto, oferecendo suporte para a lactação sem risco de obesidade, proporcionando assim que não haja tantas alterações funcionais ao realizar suas atividades (Lederman e colaboradores, 1997).

Estudos já comprovam que um programa de exercícios físicos executados três vezes por semana durante a segunda metade da gravidez, pode colaborar na redução da intensidade das dores lombares, aumentando também a flexibilidade da coluna.

Além do fator principal que é a promoção da saúde e o bem-estar na formação do feto, fazendo que esse processo aconteça da melhor maneira possível (Garshasbi e Faghih Zadeh, 2005).

Um grande número de gestantes tem procurado diversos meios para obtenção de uma gravidez mais segura e tranquila, visando o bem-estar próprio e o do bebê (CENTOFANI et al, 2003).

Santos (2015) salienta que um programa de exercício físico de moderada intensidade, iniciado no começo da gravidez, durante a fase de crescimento da placenta, permite uma melhor distribuição de nutrientes e crescimento fetal.

Para AZEVEDO e Col. (2011), o organismo da grávida passa por várias adaptações fisiológicas desenvolvidas pelas alterações no sistema respiratório, cardíaco, ósseo e muscular, quando essas alterações são bem entendidas por profissionais da área, o mesmo pode servir de mediador e realizar excelentes melhorias na saúde da gestante.

A modificação corporal básica que ocorra na gravidez é o aumento uterino. Até, por volta da 10ª semana, o útero ainda está restrito à cavidade pélvica, mas a partir daí, seu aumento se evidencia sobre a parede abdominal. Durante a gravidez ocorre a expansão torácica, pelo relaxamento dos ligamentos intercostais e ascensão do diafragma pelo crescimento uterino, que resulta no aumento da capacidade inspiratória, no decorrer da gravidez, em até cerca de 300 ml. Modificações no nível de ventilação por minuto estão relacionadas a um aumento do volume corrente e da frequência respiratória (ARNONI, 1996).

Mesmo uma gestação que transcorre sem problemas exige mudanças e adaptações na vida e no comportamento da mulher, que agora precisa preocupar-se não só consigo, mas com um novo ser que ela abriga (BENUTE et al., 2000). Sabe-se que a atividade física e a preparação para o parto são importantes para que a gestação seja um sucesso.

De acordo com BRAGA e AMAZONAS (2005), a maternidade é vista como um circuito temporário de sentimentos oscilantes, sendo uma fase em que a mulher pode se sentir heroicamente importante, virtuosa e realizada, no entanto, a pressão de saber que terá uma extrema responsabilidade por outro ser, faz com que a sensação de pânico e sensibilidade faça parte desse período tão único e especial na vida de uma mulher.

Além de sofrer menos com as mudanças que estão ocorrendo no seu corpo, uma gestante que se exercita pode ter menor probabilidade de complicações durante o parto e melhor recuperação pós-parto, o que produzira uma sensação de bem-estar e um melhor relacionamento com o bebê (MARQUES et al., 19).

Caminhadas ajudam a melhorar a circulação do sangue, aumentar a disposição e a sensação de bem-estar. Se não houver contraindicação, deve ser mantida do início ao fim da gravidez. (BRASIL,2014)

Tal pratica vem sendo cada vez mais discutida e, de modo especial, as suas possíveis repercussões maternas e fetais. Os Benefícios foram atribuídos a diminuição dos sintomas de desconforto da gravidez, ao controle da ansiedade e depressão, ao menor tempo de evolução de trabalho de parto e ao menor índice de indicação de parto cesárea (CONTTI et al., 2003).

Segundo GODOY (2002), os efeitos da realização de exercícios físicos têm um estímulo fundamental e positivo na área emocional das pessoas, avaliações apontam que a prática pode auxiliar e controlar as tensões psíquicas e emotivas surgidas da correria cotidiana, melhorando os fatores de humor, autoestima e bem-estar, diminuindo a ansiedade e doenças depressivas.

Para Velloso e cols (2014), Batista (2003), além de um programa de exercícios direcionado a este grupo promover substanciais mudanças na capacidade física da mãe, prevenir a trombose, melhorar o retorno venoso e diminuir os riscos de diabetes gestacional, ele tem efetiva contribuição para facilitar o mecanismo do trabalho de parto normal e diminuir a complexidades obstetrícias, além de favorecer nascimentos a termo.

Assim como hipertensão e a obesidade, a DMG Também é reconhecida como fator de risco para a prematuridade, aborto e complicações na saúde do bebê e da mãe. (MATIJASEVICH E DOMINGUES, 2010).

A Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) adotando a definição da Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma à diabetes gestacional como sendo qualquer intolerância a glicose, de magnitude variável, diagnosticada ou reconhecida pela primeira vez durante a gravidez.

Segundo a Diretriz da SBD (2014), alguns fatores de risco podem provocar a DMG, tais como Idade materna mais avançada; Ganho de peso excessivo durante a gestação; Sobrepeso ou obesidade; Síndrome dos ovários policísticos; Histórico prévio de bebês grandes (mais de 4 kg) ou de diabetes gestacional; Histórico familiar de

diabetes em parentes de 1º grau (pais e irmãos); Histórico de diabetes gestacional na mãe da gestante; Hipertensão arterial na gestação, Gestação múltipla (gravidez gemelar). Após seis semanas do parto a mulher deve ser reavaliada e reclassificada.

Nos últimos anos, tem-se acompanhado um número crescente de cesarianas. Com isso, aumentam-se o tempo de internação hospitalar materna e o risco aumentado de infecção. Segundo o ministério da saúde, o número de cesarianas no Brasil, no ano de 2010, foi de 52,34% nos setores públicos e privados, estando esse número acima do valor preconizado pela organização mundial de saúde (OMS) que é de 10 15%.

O parto normal promove uma rápida recuperação, facilitando o cuidado com o bebê após o parto; tem um menor risco de complicações e favorece o contato pele a pele imediato com o bebê e o aleitamento materno (BRASIL,2014).

SILVEIRA e SEGRE (2012) afirmam através de variadas pesquisas a importância do exercício físico para os benefícios que intensificam a realização de partos vaginais. Apesar das análises não serem especificamente estatísticas, os resultados identificaram que gestantes praticantes de exercícios de intensidade baixa, moderada e de atividades na água têm mais chances de realizarem partos vaginais do que cesáreos, quando comparadas com gestantes inativas. Ressaltasse que os exercícios que beneficiam o fortalecimento do músculo abdominal auxiliam na segunda fase do trabalho de parto facilitando o processo de parturidade e não sendo preciso optar por parto cirúrgico.

O colégio americano de ginecologia e obstetrícia (ACOG) recomenda a prática de 30 minutos de exercícios diários, de intensidade moderada, para gestantes sem complicações clínicas ou obstétricas.

As mulheres grávidas apresentam um risco elevado de queixas musculoesqueléticas, principalmente lombalgias, devido à mudança do centro de gravidade. Durante esse processo ocorrem diversas alterações fisiológicas que vêm acarretar desconforto a gestante, com isso o exercício físico tem o papel de minimizar e prevenir esses desconfortos antes e após a gestação (Borg-Stein, Dugan e Gruber, 2005;Bennell, 2001).

A única certeza que se tem é a de que nós, profissionais que vamos trabalhar com gestantes, devemos proporcionar a elas uma atividade física agradável e segura, respeitando a individualidade e, principalmente, obedecendo regras básicas de bom senso. Precisa-se ter em mente o processo que acontece durante a gestação e que

provoca profundas alterações metabólicas e hormonais, modificando respostas às atividades físicas (BARROS, 1999).

Diante do exposto, o trabalho está centrado em verificar o nível de consciência das grávidas em relação a prática de exercício físico na gestação. Além identificar quais são os principais benefícios relatado pelas gestantes.

1. OBJETIVO

2.1 Objetivo Geral: Verificar a importância do exercício físico durante a gestação na concepção de mulheres grávidas

2.2 Objetivo Específico:

- ✓ Verificar a adesão a prática de atividade física na gestação;
- ✓ Identificar os principais problemas que levam a gestante a não praticar exercício físico durante a gestação;
- ✓ Analisar os principais sintomas combatidos através da atividade física durante a gestação, na concepção de mulheres grávidas.

2. JUSTIFICATIVA

O educador físico está cada vez mais atuante na área da saúde, sendo a procura por esse profissional cada vez maior. Com isso, o educador físico precisa estar preparado para atender as necessidades de todos. Alguns grupos especiais precisam de um atendimento/tratamento mais específico, neste caso, se encaixam os idosos, cardiopatas, hipertensos, diabéticos, obesos e gestantes.

O exercício é indicado a todos esses grupos por atuar no controle da doença e na prevenção de agravos, além de promover uma melhor qualidade de vida. Como acadêmica do curso de educação de educação física bacharelado da UFRN, sinto uma necessidade maior de obter conhecimentos sobre os benefícios do exercício físico para pessoas que tenham alguma patologia crônica ou uma condição temporária, que é o caso das gestantes.

No curso existe a disciplina de práticas corporais para grupos especiais, no entanto, só é oferecida uma carga horária de 60 horas. Acredito que não seja o suficiente para alcançar um conhecimento satisfatório para se trabalhar de forma a conquistar resultados positivos. Por apreciar essa área e achar de extrema importância, resolvi externar o quanto esse tema é importante e essencial para o educador físico.

Estudos comprovam que o exercício físico é considerado um tratamento não medicamentoso e que se for praticado regularmente, influencia na prevenção e no controle de doenças e agravos. As gestantes, em especial, é um grupo que merece uma atenção redobrada, principalmente por se tratar de dois seres humanos presentes em um só corpo. Isso significa que são dois corações batendo precisando de um maior fluxo sanguíneo para dar conta de fornecer uma quantidade suficiente de oxigênio e nutrientes.

Com isso, o educador físico com formação em bacharelado, precisa ter um maior cuidado com esse grupo de clientes que poderá surgir durante sua prática profissional, sendo necessário investir sempre na educação continuada para que possa se capacitar e aumentar os conhecimentos em relação a prática do exercício físico e os seus benefícios na gestação.

O educador físico poderá trabalhar com gestantes no NASF (núcleo de apoio a saúde da família), clínicas e academias de ginástica. Por ser um profissional da saúde, o educador físico é sempre solicitado para tirar dúvidas em relação a várias questões relacionadas a saúde e a qualidade de vida. Portanto, é imprescindível ter conhecimento sobre os principais benefícios do exercício físico na gestação.

As gestantes, principalmente as primigestas, passam por várias mudanças, tanto física como mental. As primigestas são as que mais tem alterações, inclusive no sistema psicológico, pelo fato de ser sua primeira gestação, por ser algo novo para elas. Muitas vezes a gestação não foi planejada, não tem o apoio do parceiro, ela tem uma infinidade de dúvidas sobre a gestação, sobre como será o parto e principalmente se o seu bebê vai nascer bem e saudável.

Tudo isso gera uma grande ansiedade e, muitas vezes, se não for controlada poderá resultar em uma depressão podendo persistir até mesmo após o parto. O educador físico deve orientar as gestantes sobre os exercícios mais indicados na gravidez e os principais benefícios que poderá trazer.

Grande parte dos sintomas que aparecem na gestação poderiam ser evitados com a prática do exercício físico. Além de prevenir ou atenuar esses sintomas, o exercício físico melhora a qualidade de vida da gestante, fazendo com que ela tenha uma gestação tranquila e, conseqüentemente, que o seu bebê nasça saudável. Na gestação, o cansaço e o sono excessivo são sintomas muito comum. Isso acontece devido a alterações hormonais, principalmente a progesterona que age diretamente no sistema nervoso central e nos sistemas respiratórios e cardiovascular.

O exercício físico irá fortalecer o sistema cardiorrespiratório além de aumentar a disposição para as atividades do dia-a-dia. Com isso, a gestante terá qualidade de vida durante a gestação e vai proporcionar saúde para o seu bebê, pois o sangue que vem oxigenado do corpo da mãe vai para o feto através da placenta e do cordão umbilical. Além disso, a prática de exercício físico facilita o trabalho de parto diminuindo a sua duração e complicações obstétricas. Existe ainda outros benefícios como a prevenção do excesso de peso e das dores lombares, prevenção de intolerância a glicose e diminuição do risco de pré-eclâmpsia.

A prática de exercício físico na gestação vem sendo cada vez mais incentivada e recomendada visando a promoção a saúde. Porém, ainda se necessita que esses benefícios possam chegar em uma maior quantidade de mulheres possíveis.

Com isso vem a importância de se ter cada vez mais estudos sobre o tema, além de capacitar os profissionais da saúde (principalmente o educador físico) para que estes possam orientar e passar segurança para as gestantes, esclarecendo suas dúvidas já que muitas não praticam qualquer exercício pelo fato de ter medo que alguma coisa possa prejudicar o seu bebê.

3. METODOLOGIA

A Metodologia usada será descrito tipo quantitativa, onde será utilizado um questionário com 10 perguntas construída pelo próprio autor. A amostra da pesquisa foi com 30 gestantes; em qualquer idade gestacional; de 20 a 35 anos, que praticam ou não exercício físico. A pesquisa seguiu rigorosamente as normas de pesquisa em seres humanos estabelecidos pela CNS (conselho nacional de saúde) neste sentido, a pesquisa envolvendo seres humanos deverá sempre tratá-lo em sua dignidade, respeitá-lo em sua autonomia e defendê-lo em sua vulnerabilidade.

O questionário foi aplicado na ESF (estratégia saúde da família), em Natal, nos dias que foram realizadas consultas pré-natais. Foi escolhido esse local para que possa incluir gestantes de todos os níveis socioeconômicos e culturais, além de ser ambientes onde se encontram uma grande parte das gestantes. As gestantes que participaram da pesquisa, foram abordadas no momento em que esperavam o atendimento de pré-natal, onde preencheram um termo de livre consentimento, deixando de forma clara que poderiam desistir da pesquisa a qualquer momento e que poderiam se manifestar de forma autônoma, livre, consciente e esclarecida. A estatística utilizada foi a descritiva através de média e desvio padrão, sendo utilizada para isso o programa excel.

4. Revisão de Literatura

A gravidez e a maternidade é uma experiência única que envolve adaptações fisiológicas significativas a nível físico, psíquico, social e emocional, que têm diferentes implicações no bem-estar materno (Ministério da Saúde, 2006; Alderdice, MacNeill, & Lynn, 2013), que implicam a aprendizagem de tarefas relacionadas com o exercício da maternidade e que requerem a aquisição de saberes e competências associadas ao cuidado da criança, que podem trazer grande ambivalência de emoções e interferência no bem-estar materno (Cantwell & Cox, 2003).

A gestação é um fenômeno fisiológico e, por isso mesmo, sua evolução se dá na maior parte dos casos sem intercorrências. Apesar desse fato, há uma parcela pequena de gestantes que, por serem portadoras de alguma doença, sofrerem algum agravo ou desenvolverem problemas, apresentam maiores probabilidades de evolução desfavorável, tanto para o feto como para a mãe (BRASIL, 2010)

Durante a gravidez a mulher vivencia níveis elevados de ansiedade relacionados com preocupações sobre o bem-estar do feto e com o do seu próprio bem-estar (Alderdice, MacNeill, & Lynn, 2013). Os desconfortos associados às adaptações fisiológicas da gravidez comportam problemas de saúde a nível do bem-estar físico e psicológico da mulher.

As mudanças ocorridas no corpo da gestante podem resultar em desconforto ou dor, causando certas limitações durante a realização das atividades da vida diária e profissional, prejudicando tanto a saúde quanto a qualidade de vida dela ou do feto. Fato que pode ser evitado praticando exercício físico regularmente (MANN et al. 2009).

São crescentes as evidências de que o estilo de vida materno desempenha papel significativo sobre as adaptações fisiológicas que ocorrem durante a gravidez para atender as demandas do crescimento feto-placentário (HAAS; JACKSON; FUENTES AFFLICK, 2005). Dentre os inúmeros fatores que tomam parte neste processo, a dieta e o exercício físico da grávida representam importantes variáveis (BATISTA et al., 2003).

Durante a gestação o organismo materno passa por alterações necessárias para adaptá-lo à condição atual, sendo elas circulatórias, onde há aumento da volemia e do débito cardíaco; e metabólicas onde ocorre resistência à insulina crescente que é causada pelo hormônio lactogênio placentário. Distúrbios desses processos de adaptação podem gerar Hipertensão e/ou Diabetes Mellitus gestacional (GONÇALVES et al., 2005).

Antigamente não havia tantas ocorrências de patologias induzidas pela gestação, pois o estilo de vida e os hábitos alimentares eram diferentes do

que setem atualmente. Devido a esses fatores houve um aumento acelerado na incidência de doenças cardiovasculares principalmente no período gestacional (JARAMILLO et al., 2007).

Para que a gravidez transcorra de forma segura e saudável, são necessários cuidados da própria gestante, do parceiro, da família e, especialmente, dos profissionais de saúde (BRASIL, 2000).

Quando a mulher consegue esclarecer todas as dúvidas sobre o período gestacional, sana suas maiores preocupações, controla os picos de ansiedade e medo que acompanham a gestação, e adquirem hábitos mais saudáveis. Com isso a gestante está favorecendo tanto a ela quanto ao bebê, tendo como resultado uma gestação mais tranquila (RIBEIRO, 2012).

Com a crescente inserção de mulheres praticando exercício físico é de fundamental importância na formação do feto, proporcionando uma boa gravidez e evitando com que algumas alterações fisiológicas não impliquem de maneira negativa na saúde, e promova o bem-estar durante esse processo (Lima e Oliveira, 2005).

A prática de exercícios físicos em gestantes vem sendo recomendado e incentivado por diversos organismos nacionais e internacionais visando à promoção da saúde, minimizando assim efeitos adversos de desconforto durante esse processo. No entanto não existe ainda um consenso da influência e da intensidade ótima do nível de exercício físico durante a gestação (Takito, Neri e Benício, 2008).

A importância da promoção do exercício físico no período gestacional é dada a maior possibilidade de modificação para um estilo de vida ativo fisicamente o que implica em melhores condições de saúde da população feminina, visto que evitaria desconfortos gerados durante esse processo (Artal e O'toole, 2003).

São muitos os fatores que estimulam a gestante se manter fisicamente ativa durante a gestação; entre elas, evitar dores lombares, as quais são muito frequentes durante esse período da mulher, e oferecer, tanto para a mãe quanto

para o bebê, uma gravidez segura e saudável. Além de garantir os benefícios, podendo ser citados: sensação de bem-estar e melhora do cansaço, da qualidade do sono e das dores nas costas, melhor controle de peso e melhor controle glicêmico em gestantes, inclusive diabéticas (MANN et al., 2009; RIBEIRO, 2012).

O exercício físico ajuda a reduzir o inchaço, melhorar a circulação sanguínea, amplia o equilíbrio muscular, alívio nos desconfortos intestinais (incluindo a obstipação), diminui câimbras nas pernas, fortalece a musculatura abdominal e facilita na recuperação pós-parto (HOLETEIN apud YMCA e HANLON, 1999).

Segundo Wilmore e Costill (2001) a execução de exercícios durante a gravidez reduz o estresse cardiovascular, previne algias nas regiões da coluna vertebral, melhora a imagem corporal, além de ajudar a prevenir a diabetes gestacional.

O Diabetes Mellitus Gestacional (DMG) é uma classe clínica que inclui as pacientes grávidas, nas quais o início e o diagnóstico do diabetes ou da intolerância à glicose ocorre durante o período gestacional (ZAUPA; ZANONI, 2000; ZAJDENVERG et al., 2004)

A instalação desse tipo de diabetes interfere muito no ambiente em que se desenvolve o conceito, observando um aumento de três vezes nas malformações congênitas em gestante diabética e um aumento de dez vezes nos partos pré-termo (Minuzzi e Previtali apud ZAUPA; ZANONI, 2000)

A atividade física é importante para ajudar no controle das pacientes com diabetes e são benéficas também para as gestantes, principalmente as caminhadas, merecendo estímulo, se não houver contraindicações, lembrando-se de se adaptar tanto à dieta quanto à insulino-terapia nestas situações (SANCOVSKI, 1999)

Os efeitos do exercício sobre a secreção de insulina e o metabolismo da glicose fazem com que o exercício regular possa prevenir ou até mesmo tratar a DMG (ACSM, 2003).

Robert e Robergs (2002) afirmam que durante a gestação o exercício oferece para a mãe benefícios como: melhor sensibilidade à insulina, melhor controle da gordura corporal, interações psicossociais, diminuição da probabilidade de riscos durante o parto e eventual facilitação do trabalho de parto. O hábito de praticar atividades físicas possibilita uma gestação mais saudável, com menos problemas como câimbras e dores lombares, assim como favorece o parto via vaginal (MAUAD FILHO et al, 1999). Diabetes mellitus é uma das mais frequentes complicações médicas da gestação. Estima-se que nos Estados Unidos diabetes ocorra entre 1% e 25% das gestações dependendo da região e do critério diagnóstico[1]. O Estudo Brasileiro de Diabetes Gestacional mostrou uma prevalência entre de 4,7 a 12% das gestações no nosso país.

De acordo com SORENSEN et al. (2003) mulheres que realizaram atividades físicas regulares durante a gestação, comparadas com mulheres sedentárias, apresentaram uma redução do risco de Pré-eclâmpsia. Ainda nesse estudo foi analisada a redução de risco de acordo com a intensidade do exercício, sendo que atividades leves apresentaram uma redução menor em relação às atividades vigorosas, ou seja, quanto mais alta a intensidade do exercício, maior a redução do risco para gestantes praticantes de exercício físico

Os exercícios que promovam a ativação dos grandes grupos musculares podem ser mais eficazes na utilização da glicose e no aumento da sensibilidade à insulina. Além disso, existem dados sugestivos de que a prática de exercício físico, durante a gravidez, exerce proteção contra a depressão puerperal (Brown et al., 2002).

Sabe-se que a atividade cardiovascular durante a gestação se eleva comparada ao período não gestacional. No entanto, com a prática regular de exercícios físicos, reduz-se esse estresse cardiovascular, o que se reflete, especialmente, em frequências cardíacas mais baixas, maior volume sanguíneo em circulação, maior capacidade de oxigenação, menor pressão arterial, prevenção de trombozes e varizes e redução do risco de diabetes gestacional (HARTMANN e BUNG, 1999).

Passos e Vasconcelos 2009, afirma que as alterações mais importantes são no débito cardíaco, frequência cardíaca e volume sanguíneo.

Isso comprova a importância do exercício físico na gestação, pois vai proporcionar para a gestante uma maior liberação de sangue e oxigênio.

As vantagens da atividade física durante a gestação se estendem ainda aos aspectos emocionais, contribuindo para que a gestante se torne mais autoconfiante e satisfeita com a aparência, eleve a auto-estima e apresente maior satisfação na prática dos exercícios (HARTMANN e BUNG 1999).

Conforme Sarmiento e Setubal (2003) a gestação é uma fase onde aflora muitas dúvidas e medos. A mulher tem a preocupação com o seu corpo e principalmente com a saúde do seu bebê.

A maior parte das gestantes aumentam de peso significativamente, diminuindo a sua auto-estima, o que poderá contribuir para uma depressão. Essa depressão poderá ou não se estender após a gestação. E isso envolve muitos fatores, porque a mãe poderá rejeitar o seu filho após o nascimento, deixando muitas vezes de realizar a amamentação que é de extrema importância para o crescimento e desenvolvimento saudável do bebê. O exercício poderá melhorar o humor, trazendo benefícios psicológicos.

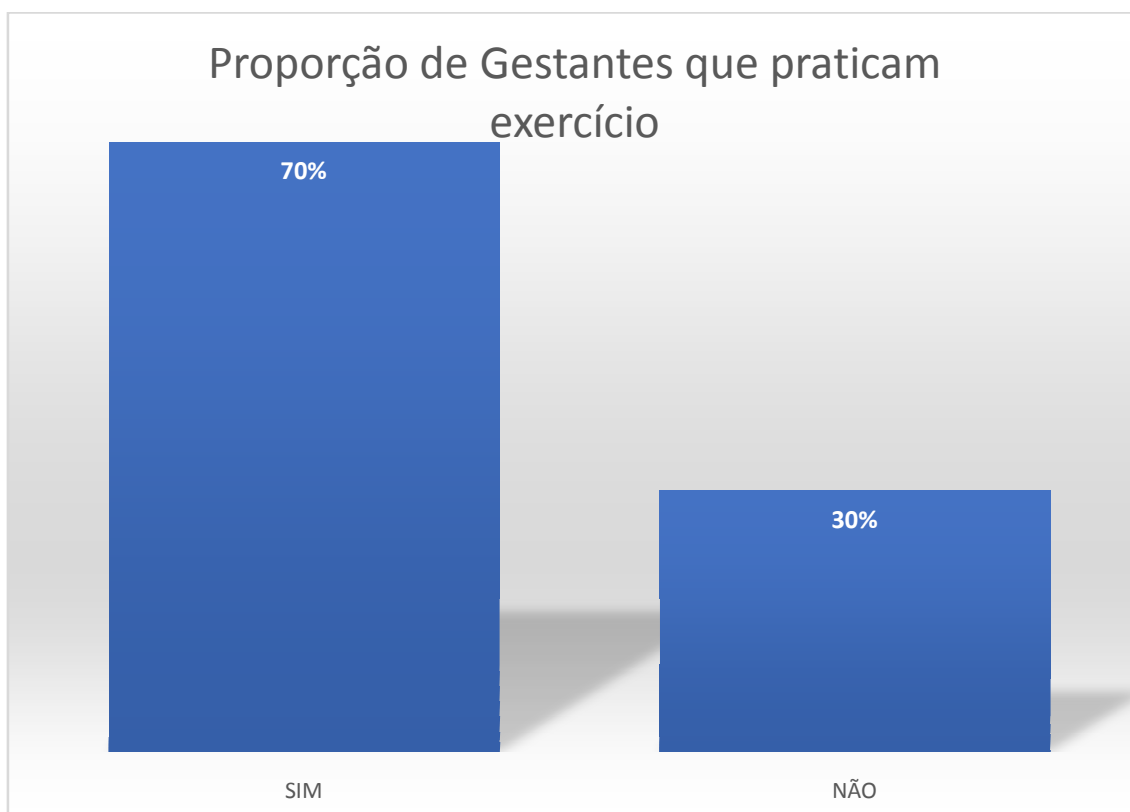
Talvez a criação de uma equipe multiprofissional, estratégias educacionais, grupos de apoios às gestantes, se faça muito importante para conscientizar e melhorar a qualidade de orientação para que as taxas de gestantes fisicamente ativas sejam maiores futuramente (VALLIM, 2005; RIBEIRO, 2011; NASCIMENTO et al., 2014)

5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

No gráfico 1, referente a primeira pergunta do questionário, observamos que 70% das gestantes entrevistadas realizam algum tipo de exercício físico na gestação, e que 30% não realiza nenhum tipo de exercício físico. De acordo com (BATISTA et al., 2003) A atividade física promove grandes benefícios durante a gravidez e ajuda a mulher a controlar algumas das alterações que

acontecem no seu corpo e melhorar sua imagem corporal. Cada vez mais as mulheres procuram praticar exercícios físicos durante a gestação. “Antigamente elas eram aconselhadas a interromper qualquer tipo de atividade física, até mesmo o trabalho ocupacional” (BATISTA et al., 2003).

1- Pratica algum tipo de exercício físico durante a gestação?

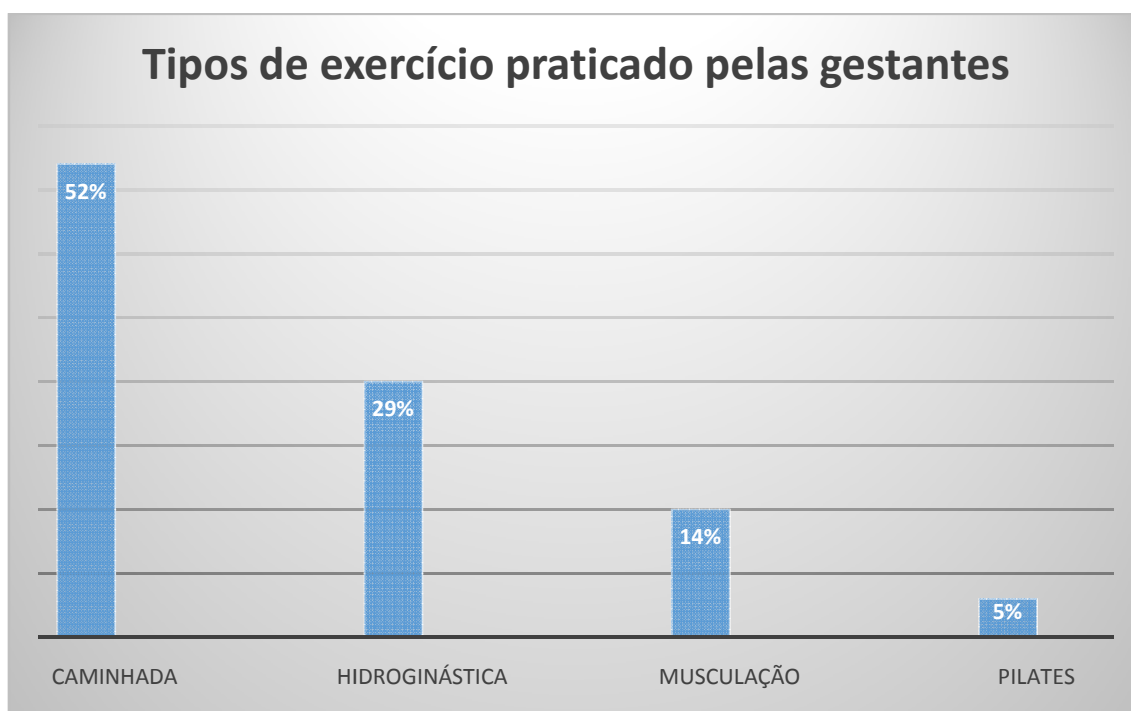


No gráfico 2, referente a segunda pergunta do questionário, verificamos que 52% das gestantes afirmam realizar caminhada; 29% hidroginástica; 14% musculação e 5% pilates. Para COSTA (2004), o fator considerado mais importante na prática de exercícios físicos é o tipo da atividade a ser realizada, que deve ser completamente correta e satisfatória, tendo a garantia aprovada de um médico especialista.

Para BOTELHO e MIRANDA (2011), a caminhada é a prática mais indicada, principalmente para mulheres sedentárias que iniciam os exercícios na fase gestacional, sendo uma prática de pouca intensidade e que auxilia na

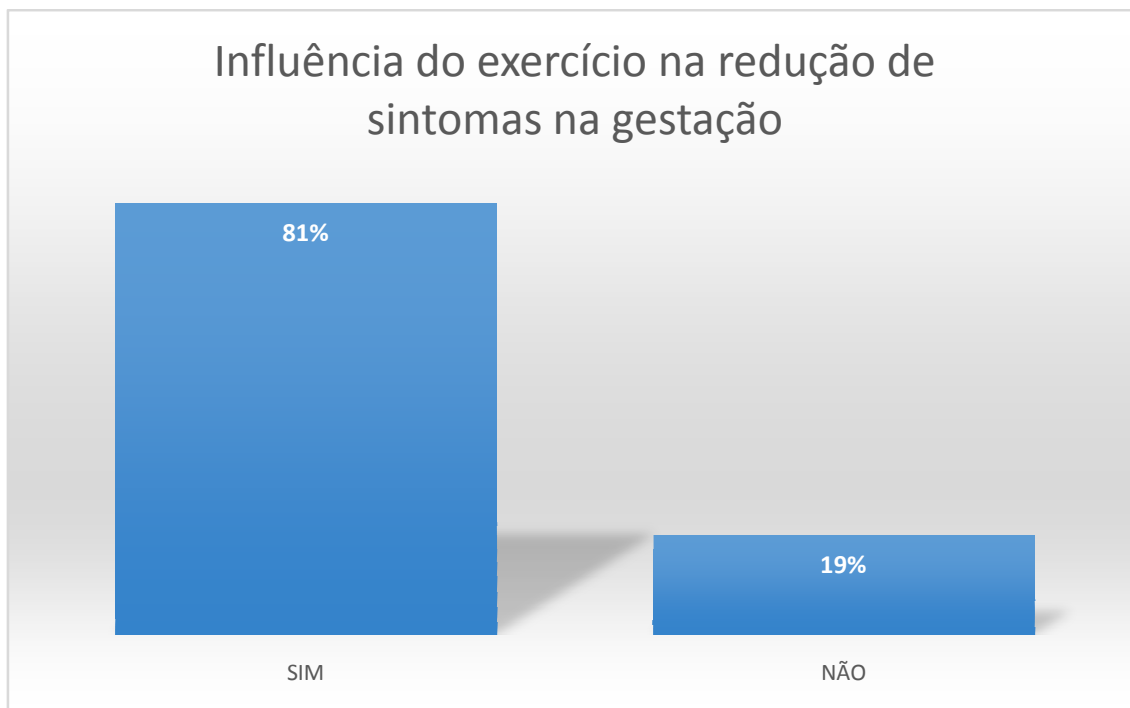
habilidade física pode ser realizada em todo o período da gestação tanto em locais abertos como em esteiras, sempre observando a hidratação e a temperatura do corpo. Segundo SALES e Col. (2014), os exercícios possuem normas padrão moduladas em atividade de baixo, médio e auto risco. A atividade de baixo risco é aconselhada para gestante de vida menos ativa, já para gestantes praticantes, a continuidade dos exercícios na medida das suas adaptações pode ser realizado. A caminhada, a natação, a hidroginástica e bicicleta são os programas considerados para atividade de baixo risco.

2- Se sim, qual?



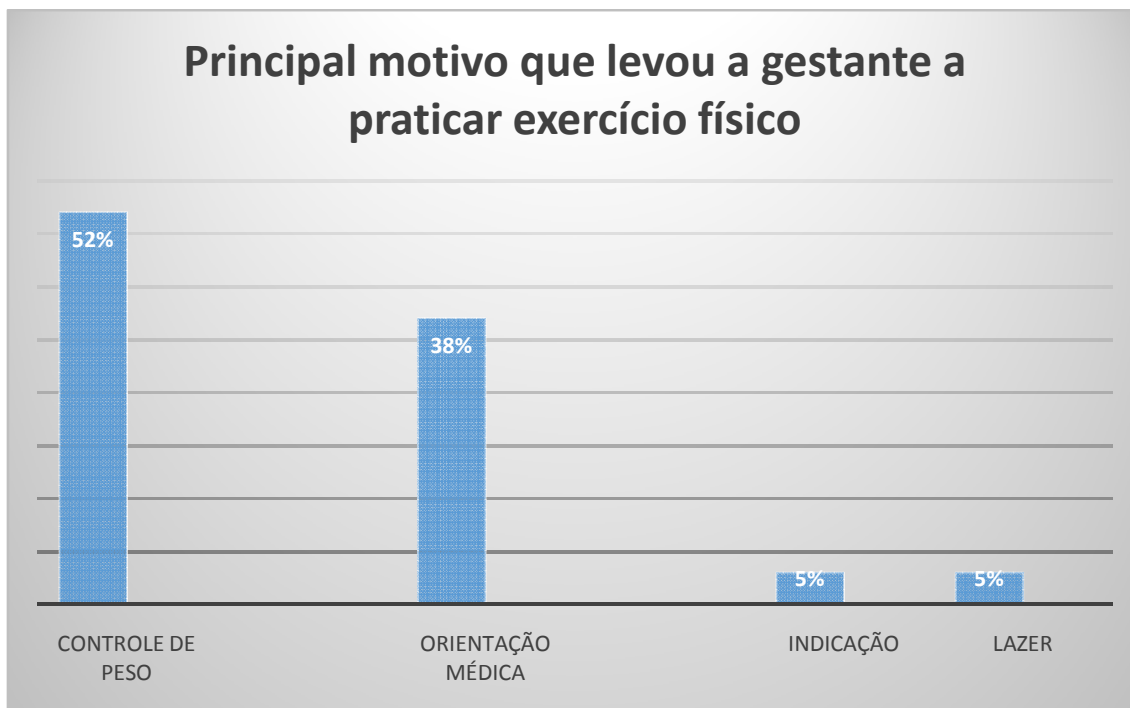
No gráfico 3, referente a pergunta 3 do questionário, verificamos se o exercício físico tem ajudado a diminuir os sintomas que surgiram na gestação; 81% afirma que sim e 19% que não observou nenhum resultado positivo. Conforme RODRIGUES e Col. (2008), a mulher é imprescindivelmente favorecida quando se segue um programa de exercícios físicos adaptados em todo o ciclo da vida, sendo fundamental na fase gestacional, ressaltando resultados vantajosos que ultrapassam a amostra de contrariedades quanto á pratica. O exercício auxilia em uma melhor circulação sanguínea e de disposição oxigênio, pressão arterial controlada e de varizes e trombozes.

3- Para você, o exercício físico tem ajudado a diminuir os sintomas que surgiram na gestação?



No gráfico 4, referente a pergunta 4 do questionário, identifica-se o principal motivo da prática do exercício físico na gestação, onde: 52% relatou ser o controle de peso, 38% realiza exercício por orientação médica, 5% por algum tipo de indicação e, por fim, 5% ser o lazer o principal motivo. De acordo com BATISTA e Col. (2003), o exercício físico pode ser grande contribuinte no controle ou da ausência de diabetes gestacional, o aumento de massa corporal pode ser significativo para o surgimento da doença, e como na progressão da gravidez a mulher passa a ter mais peso, a diabetes pode ocorrer nos meses finais da gestação.

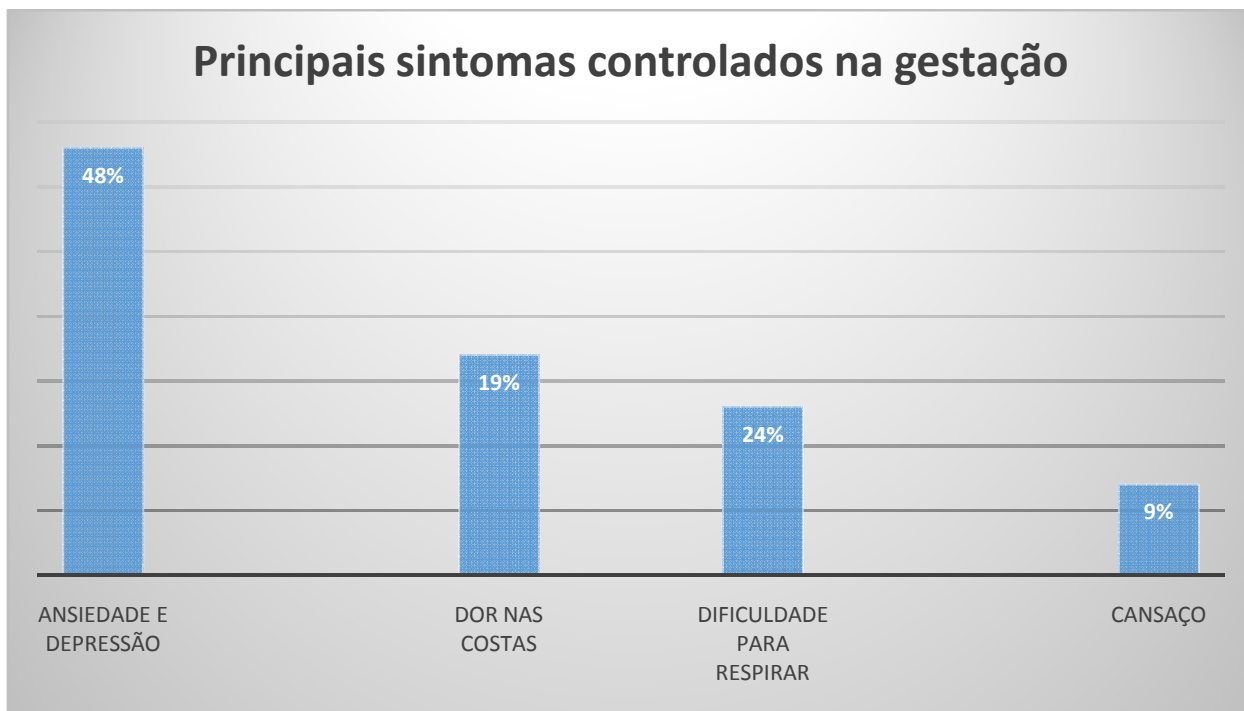
4. A prática do exercício físico se deu por :



No gráfico 5, referente a pergunta 5 do questionário, analisamos quais os sintomas surgidos na gestação que se otimizaram realizando exercício físico; 48% afirmaram ter sido a ansiedade e a depressão; 19% relatou que a dor nas costas teve uma melhora com o exercício físico, 24% dificuldade para respirar e 9% afirmou que o cansaço melhorou com a prática do exercício físico na gestação. Knijnik e Santos (2006), Nóbrega e Cols (1999), Costa e Soares (2007), citam que os efeitos psicológicos do exercício ajudam a reduzir a ansiedade e a depressão, a regular o sono e a promoção do autoconceito e da autoconfiança. Bem como canalizar frustrações reprimidas, e quando praticado em grupo, combate o isolamento social, devido à interação social.

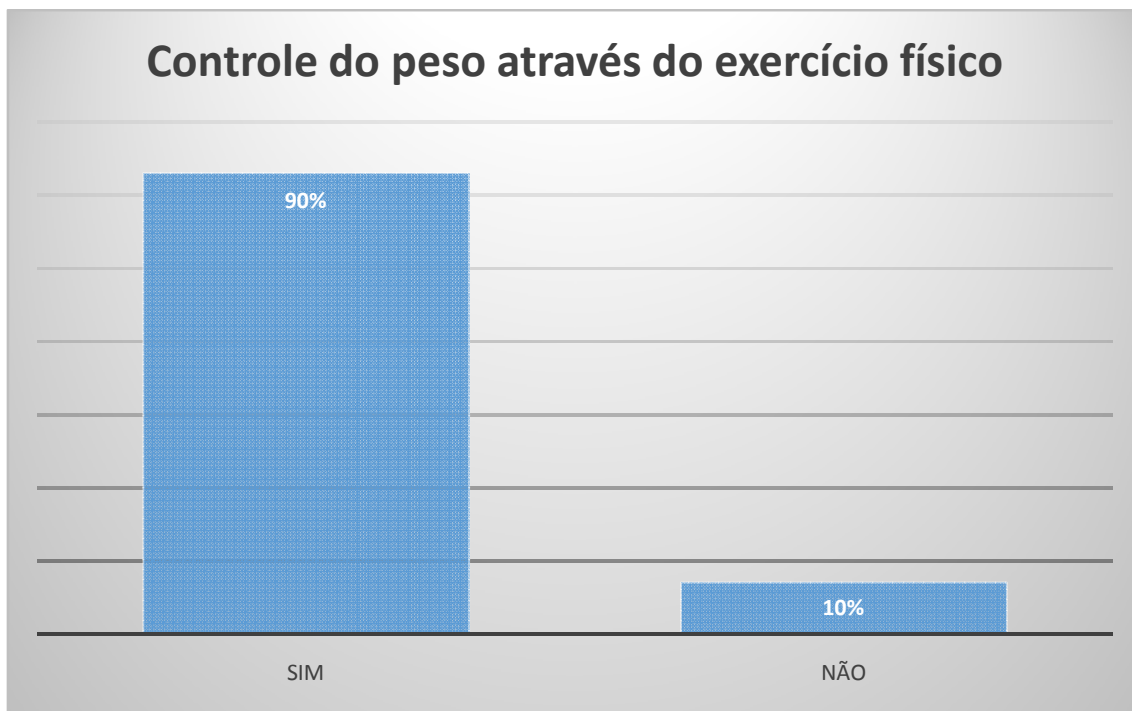
De acordo com BRAGA e AMAZONAS (2005), a maternidade é vista como um circuito temporário de sentimentos oscilantes, sendo uma fase em que a mulher pode se sentir heroicamente importante, virtuosa e realizada, no entanto, a pressão de saber que terá uma extrema responsabilidade por outro ser, faz com que a sensação de pânico e sensibilidade faça parte desse período tão único e especial na vida de uma mulher.

5 - Qual sintoma abaixo você identificou que melhorou praticando exercício físico?



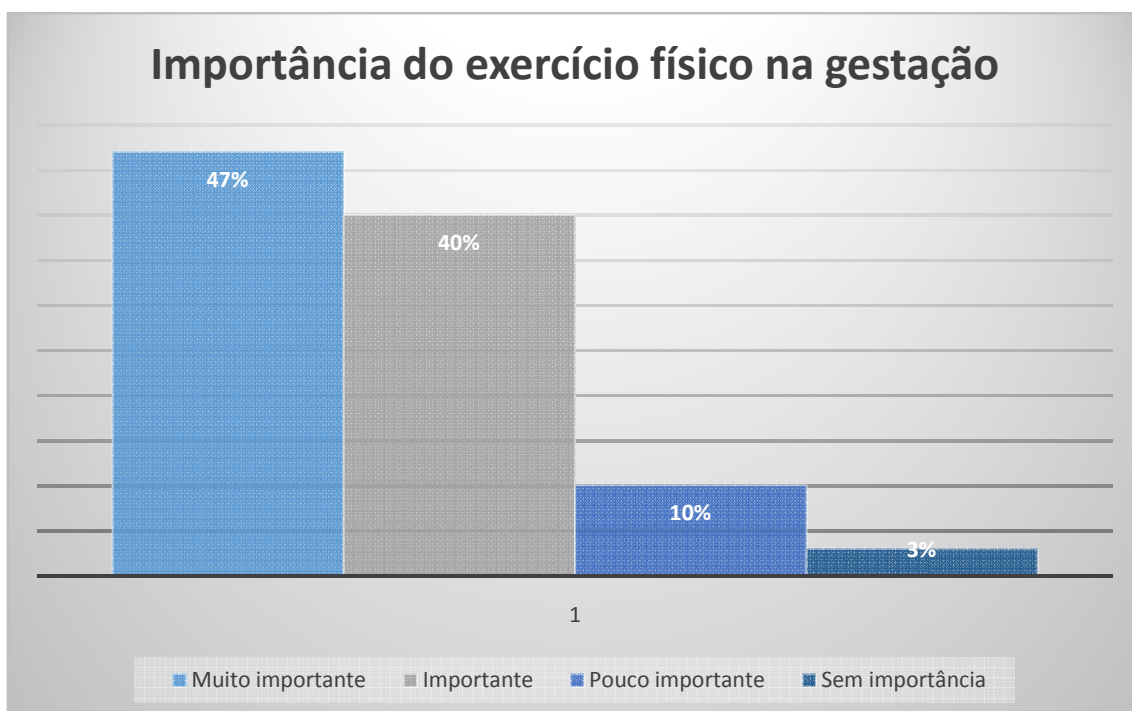
No gráfico 6, referente a 6 pergunta do questionário, observamos se na opinião das gestantes, o exercício físico tem ajudado a controlar o peso durante a gestação. 90% confirmou que sim e 10% alegou que o exercício não tem lhe ajudado a controlar o peso. NOGUEIRA e CARREIRO (2013), afirmam que antes ou no decorrer da fase gestacional, a mulher obesa que tem como hábito um estilo de vida sedentária, comportamento de comodismo e conformismo com o próprio corpo e ausência de uma alimentação balanceada, pode causar mal desenvolvimento fetal, formações de doenças e mortalidade neonatal.

6 Acredita que o exercício físico tem lhe ajudado a controlar o seu peso durante a gestação?



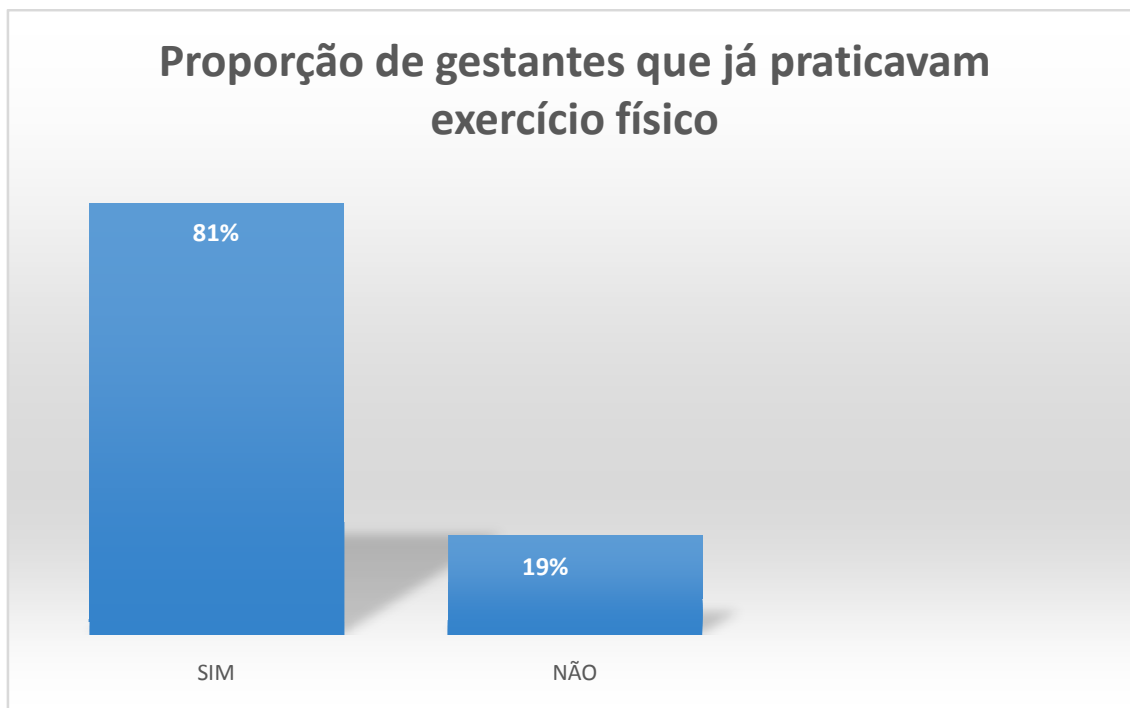
No gráfico 7, referente a 7 pergunta do questionário, analisamos qual a importância do exercício físico na gestação. Para 47 % das gestantes, o exercício é considerado muito importante, 40% importante, já 10% declara ser pouco importante e apenas 3 % que o exercício físico não tem nenhuma importância. De acordo com Reinehr e Siqueira (2009), durante a gestação, a prática de exercícios físicos oferece menor ganho de peso, diminuição do risco de diabetes, menor risco de parto prematuro e melhora na capacidade física. A atividade física durante a gestação traz mais benefícios biológicos e psicossociais, como menor duração na fase ativa do parto, diminuição de complicações obstétricas, menor tempo de hospitalização e a prevenção da lombalgia. Os exercícios ainda melhoram a autoimagem e a autoestima da mulher (COSTA, 2004).

7 Para você, qual a importância do exercício físico na gestação?



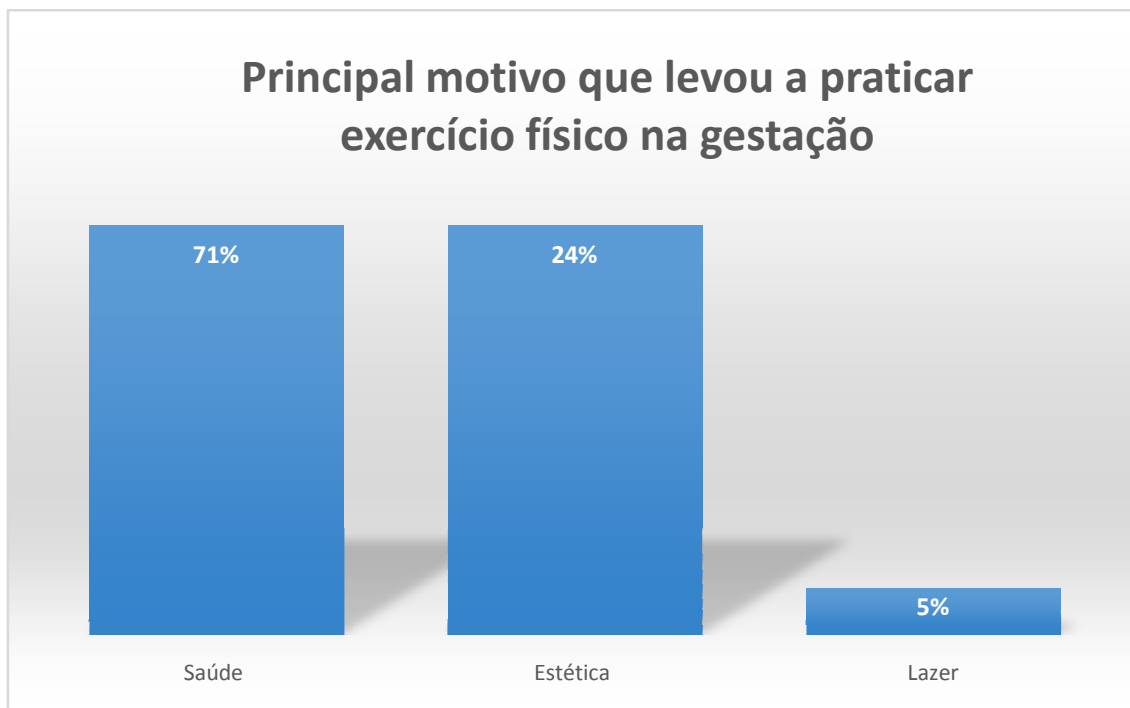
No gráfico 8, referente a 8 pergunta do questionário, analisamos se a gestante entrevistada já praticava algum exercício físico antes da gestação. 81% das gestantes entrevistadas disseram que já praticava e 19% que não realizava nenhum exercício físico antes da gestação. Segundo AZEVEDO e Col. (2011), o período da gestação não é uma época apropriada para a iniciação de esportes físicos, mas a mulher já praticante esportiva antes da gravidez pode permanecer com a prática, contudo, cuidados devem ser redobrados, principalmente nos meses iniciais da gestação, os exercícios devem apresentar segurança e conforto.

8. Já praticava algum exercício físico antes da gestação?



No gráfico 9, referente a 9 pergunta do questionário, apenas as gestantes que praticavam exercício antes da gestação responderam. Foi perguntado qual seria o principal objetivo da prática do exercício antes da gestação. 71% afirmou que a saúde seria o principal objetivo, 24% que a estética vinha em primeiro lugar e 5% que o principal objetivo seria o lazer. BACIUK e Col. (2006) observaram que no decorrer dos anos as mulheres têm sido estimuladas a não ter um estilo de vida sedentária, que apesar de grandes avanços tecnológicos favorecerem o comodismo, a mulher em qualquer época de sua vida, principalmente no período gestacional deve substituir essa condição sedentária e realizar a prática de exercícios físicos regulares.

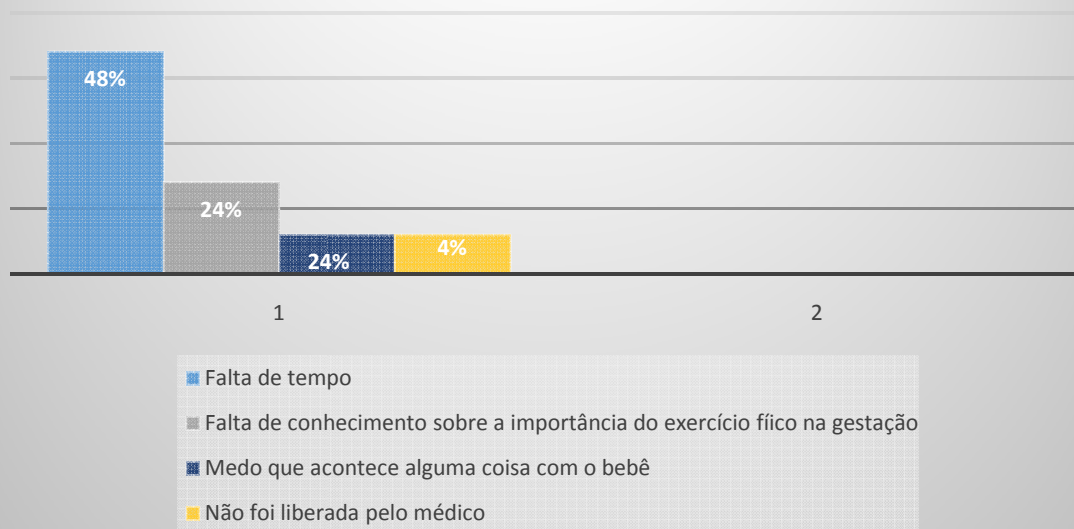
9- Se sim, qual seria o principal objetivo?



No gráfico 10, referente a 10 pergunta do questionário, analisamos qual seria o principal motivo que levava a gestante a não praticar exercício físico na gestação. 48% afirmou ser a falta de tempo o principal motivo, 24% reconheceu ser a falta de conhecimento sobre a importância do exercício físico na gestação, 24% diz ter medo que aconteça alguma coisa com o bebê e 24% afirma não ter sido liberada pelo médico. Segundo MONTENEGRO (2014), a prática de exercício físico no período gestacional apresenta certo receio de medo e preocupação e assim por muitos anos essa modalidade foi inibida. Hoje pode se dizer que a prática é aconselhável, já que tem como resultado excelentes vantagens para a saúde da gestante e do feto, os exercícios devem agir de acordo com o benefício proporcional. SANTOS e Col. (2007) afirmam que o desconhecimento da sociedade sobre as vantagens benéficas da prática de atividade física durante a gestação destaca a inatividade como grande responsável pelos altos casos de retenção de peso após o parto, a causa pode ser a indisposição, o receio e o medo de efeitos prejudiciais que o esforço físico possa aparentar para a gravidez, já que a prática apresenta pouca compreensão diante das pessoas.

10-Se você não realiza nenhum tipo de exercício físico, qual seria o principal motivo?

Motivo que leva a não praticar exercício físico



Considerações Finais

Sabemos que o estar grávida não é uma razão para começar um programa de exercício físico já que ele precisa ser uma parte do estilo de vida de cada um. Conforme visto neste trabalho, a mulher que se encontra no período gestacional, se depara com muitas mudanças, precisando mudar também determinados hábitos de vida para manter uma gravidez saudável e com menos preocupações. Mas a mulher sedentária que engravida e sente a motivação para começar a realizar atividade física, deve ser adequadamente orientada para procurar atividades confortáveis, leves e que promovam o prazer. Verificou-se que o exercício físico está cada vez mais presente na gestação e que os benefícios são realmente sentidos pelas grávidas. Com isso, é importante que as gestantes mantenham-se atualizadas sobre os benefícios do exercício físico durante a gravidez no sentido de promover saúde e qualidade de vida para as futuras mães e conseqüentemente para o bebê. Portanto, através do presente estudo, pode-se concluir que o exercício físico é de extrema importância nesse período desde a concepção ao nascimento minimizando, assim, aqueles desconfortos que a gravidez proporciona devido às alterações fisiológicas e físicas.

Referências Bibliográficas:

- ALMEIDA, Nádia F. A. e ALVES, Marcus V. P. **Exercícios Físicos para Gestantes**. RevistaDigital, Buenos Aires, ano 14, n.131, abril de 2009.
- ARGEMI, Eugênia Henke. **Benefícios da atividade física no período gestacional**. 2011. 3 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Pucrs, Rio Grande do Sul, 2011.
- BATISTA, D. C. et al. **Atividade Física e gestação: saúde da gestação não atleta e crescimento fetal**. Ver. Brasileira de Saúde Materna infantil. V.3 n. 2. Abr. Recife 2003
- BRASIL. Ministério da saúde. **Caderneta da gestante**. Brasília. 2014
- Brasília/DF: Ministério da Saúde, 2010. **GESTAÇÃO DE ALTO RISCO**.
- BRASIL, Ministério da Saúde. **Manual de Hipertensão Arterial e Diabetes Mellitus**. Brasília, 2002.
- BARROS, T. L. **Exercícios, Saúde e Gravidez – in: O Exercício – Preparação Fisiológica, Avaliação Medica, Aspectos Especiais e Preventivos**. Ed. Atheneu,1999.
- BOTELHO, Paulo Ricardo; MIRANDA, Eduardo Fernandes de. **Principais recomendações sobre a prática de exercício físico durante a gestação**. Cereus, Gurupi To, v. 6, p.1-10, 2011
- CARVALHO, Danielle Franklin et al. **REPERCUSSÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO SOBRE A GRÁVIDA E O RECÉM-NASCIDO** D. Revista Eletrônica da Escola de Educação Física e Desportos, Rio de Janeiro, v. 8, n. 2, p.112-126, 2012.
- CASTRO, Denise Maria Simão. **Exercício físico e gravidez: Prescrição, benefícios e contraindicações**. 2009. 10 f. - Curso de Fisioterapia, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2009.
- CHISTÓFALO, Cristiane; MARTINS, Ariane Jacon; TUMELERO, Sérgio. **A prática do exercício físico durante o período de gestação**. 2010. 7 f. Tese

(Doutorado) - Curso de Educação Física, Centro Universitário Moura Lacerda, Araçatuba, 2010.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

LIMA, Alisson Padilha de. **A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE O PROCESSO DE GESTAÇÃO**. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v. 5, n. 26, p.123-131, 2011.

LIMA, F. R.; OLIVEIRA, N. **Gravidez e exercício**. Rev. Bras. de Reumatologia. V. 45, n.3, p. 188-190, maio, 2005.

MAUAD FILHO, F. et al. **Exercício físico na gravidez**. Rev. Go Atual. V. 8 n. 11-12, p. 54-58, nov,1999.

MATSUDO VKR, Matsudo SMM. **Atividade física e esportiva na gravidez**. In: Tedesco JJ, ed. A grávida. São Paulo: Atheneu; 2000.

MENICATTI, Maurício; FREGONESI, Cristina Elena Prado Teles. **DIABETES GESTACIONAL: ASPECTOS FISIOPATOLÓGICOS E TRATAMENTO**. Ciências Saúde Unipar, Umuarama, v. 10, n. 2, p.105-111, 2006.

PEREIRA, José Matias. **Manual de Metodologia da pesquisa científica**. São Paulo: Atlas, 2007. 158 p.

PEREIRA, Jocilene Farias; AGUIAR, Victor Luiz Silva de. **ATIVIDADE FÍSICA E GESTAÇÃO: UMA BREVE REVISÃO DE LITERATURA**. 2016. 54 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2016.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. **Metodologia do Trabalho Científico: Métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2. ed. Rio Grande do Sul: Universidade Feevale, 2013.

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NA GRAVIDEZ E NO PÓS-PARTO. Portugal: Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, 05 mar. 2014.

RAMOS, A.T. **Atividade física: diabéticos, gestantes, terceira idade, criança e obesos**. 2º Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

SANTOS, Andreza Moreira dos; SILVA, Erika Flauzino da. **ATIVIDADE FÍSICA COMO TRATAMENTO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL NA GESTAÇÃO**: uma revisão bibliográfica. 32 f. Tese - Curso de Fisioterapia, Fapi Faculdade de Pindamonhangaba, Pindamonhangaba, 2009.

SBME, Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: **atividade física e saúde na mulher**. Revista Brasileira Medicina do Esporte, Niterói, v.6, n.6, nov./dec. 2000.

SILVA, Erica Natalia Alves de Lima da; LUCENA, Rogério Rocha. **A prática do exercício físico na gestação**. 2014. 17 f - Curso de Educação Física, Universidade de Ribeirão Preto, Ribeirão Preto, 2014.

SURITA, Fernanda. **Exercício físico e gestação**. Campinas-SP.2014