



**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE A
GESTAÇÃO: Quebrando mitos**

Bárbara Natália da S. Ferreira

Daniela Dias Rosa

Mikaele Estefânia C. B. Silva

Orientadora: Prof.^a Mestranda Bárbara Natália da S Santos

Trindade - GO

2016

**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE A
GESTAÇÃO: Quebrando mitos**

Bárbara Natália da S. Ferreira

Daniela Dias Rosa

Mikaele Estefânia C. B. Silva

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física.

Orientadora: Prof.^a Mestranda. Cátia Rodrigues dos Santos

Trindade - GO

2016

Bárbara Natália da S. Ferreira

Daniela Dias Rosa

Mikaele Estefânia C. B. Silva

**A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE A
GESTAÇÃO: Quebrando mitos**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física, aprovada pela
seguinte banca examinadora:

Prof. Ms. Cátia Rodrigues dos Santos
Faculdade União de Goyazes

Prof. Me. Cássia Rodrigues dos Santos
Faculdade União de Goyazes

Prof. Esp. Maria Ozana Falone Martins
Faculdade de Educação Física - UFG

Trindade – GO

2016

A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE A GESTAÇÃO: Quebrando mitos

Bárbara Natália da S. Ferreira¹
Daniela Dias Rosa¹
Mikaele Estefânia C. B. Silva¹
Cátia Rodrigues dos Santos²

RESUMO: O objetivo do presente artigo foi investigar quais são os reais benefícios que a prática do exercício físico pode proporcionar a gestante com a intenção de quebrar os mitos que envolvem essa relação. Na literatura ainda são poucos os estudos relacionados ao exercício físico no período gestacional. Durante essa fase a gestante passa por diversas adaptações e mudanças fisiológicas que necessitam de orientação profissional capacitada. E também foram destacados vários benefícios como: a melhora cardiorrespiratória e resistência muscular, controle no ganho de peso, diminuição da fadiga e ansiedade e melhor recuperação pós-parto, entre outros. Com isso, evidenciou que a prática de exercício físico, desde que seja bem orientada por um profissional capacitado, só tem a proporcionar benefícios a gestante. Para tal, foi realizada uma revisão bibliográfica, onde através de diversos estudos se observou que são considerados mitos algumas restrições de exercícios físicos para gestantes em situações de lombalgia; estresse físico, risco de parto prematuro, sedentárias e ou nenhum exercício aeróbio.

PALAVRAS-CHAVE: Exercício físico. Gestação. Mitos.

THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISES DURING PREGNANCY: Breaking myths

ABSTRACT: The objective of this article was to investigate what are the real benefits that the practice of physical exercise can provide to the pregnant woman with the intention of breaking the myths that involve this relationship. In the literature there are still few studies related to physical exercise in the gestational period. During this phase the pregnant woman goes through several adaptations physiological changes that require trained professional guidance. And several benefits were also highlighted as: the cardiorespiratory improvement and muscular endurance control in weight gain, decreased fatigue and anxiety and better postpartum recovery, among others. With that, evidenced that the practice of physical exercise as long as it is well guided by a trained professional only has to provide benefits to pregnant woman. For this, a bibliographic review was carried out that, through studies, it has been observed that are considered myths some restrictions of physical exercises for pregnant women in situations of low back pain; physical stress; risk of premature birth; sedentary and or no aerobic exercise.

KEYWORDS: Physical Exercise. Gestation Period. Myths.

¹Acadêmicas do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

²Orientador: Prof.^a. Ms, Faculdade União de Goyazes

INTRODUÇÃO

Os Mitos de acordo com Ferreira (2010) são algo fantasioso e que representa fatos reais, exagerados pela imaginação popular. Todos os aspectos da vida humana são permeados pelo mito, inclusive o período gestacional. Não é de hoje que surgem mitos com relação à gestação.

Pode-se dizer que a gravidez é um processo fisiológico natural que ocorre uma sequência de adaptações no corpo da mulher a partir da fertilização. A preparação do corpo para a gestação envolve ajustes dos mais variados sistemas (MANTLE e POLDEN, 2005). A gestação³ é a sequência de eventos inclui a fertilização, implantação e crescimento embrionário e fetal que termina no nascimento cerca de 40 semanas mais tarde (TORTORA, 2004, p. 552).

Recentemente os exercícios físicos indicados para gestantes estão muito ligados aos benefícios psicológicos e sociais, e a escolha de uma atividade física para essas mulheres, além de ser acompanhada por um médico, deve ser realizada de acordo com as suas preferências e os seus recursos disponíveis (MATSUDO, MATSUDO, 2000). Os exercícios durante a gravidez podem trazer riscos se feitos acima do limite materno, em condições desfavoráveis e sem acompanhamento de um profissional capacitado. O que se vê na prática é que os benefícios superam os riscos em potencial, se for tomado o devido cuidado ao ministrar o programa de exercícios (SOUZA et al., 2000).

Sendo assim, o presente estudo através de pesquisa bibliográfica, investiga a respeito dos benefícios do exercício físico durante a gestação, em uma tentativa de quebrar mitos que perduram por décadas no que diz respeito a essa etapa do processo de desenvolvimento humano.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo realizado através de pesquisa bibliográfica. Segundo Cruz e Ribeiro (2008), o estudo bibliográfico se baseia em literaturas estruturadas, obtidos de livros e artigos científicos provenientes de bibliotecas convencionais e virtuais. O estudo

³Informações retiradas do sítio:

<[Http://www.efdesptes.com/efd128/atividades-e-exercicios-fisicos-para-gestantes.htm](http://www.efdesptes.com/efd128/atividades-e-exercicios-fisicos-para-gestantes.htm)> Acesso em: 04 de set. de 2016.

descritivo-exploratório visará mostrar as mudanças que ocorreram em relação a prática de exercícios físicos para gestante com o passar dos tempos.

Os dados serão coletados através de buscas em bases de dados virtuais em saúde, na Biblioteca Virtual de Saúde - Bireme, Sistema Latino-Americano e do Caribe de informação em Ciências da Saúde, LILACS, National Library of Medicine – MEDLINE, Scielo e livros. Para a busca utilizaremos os seguintes descritores: processo de gravidez, benefícios do exercício físico.

Os critérios de inclusão estabelecidos são: artigos na forma online, publicados no idioma português no período compreendido entre os anos de 1996 até 2014.

MITO: O CONCEITO

A palavra mito possui várias acepções, dependendo das várias áreas do conhecimento. Assim, para o dicionário Aurélio (2010, p. 1405) mito é:

Narrativa dos tempos fabulosos ou heroicos. Narrativa na qual aparecem seres e acontecimentos imaginários, que simbolizam forças da natureza, aspectos da vida humana, etc. representação de fatos ou personagens reais, exagerada pela imaginação popular, pela tradição, etc. Pessoa ou fato assim representado ou concebido: para muitos, Rui Barbosa é um mito.

Para Sacconi (2010, p. 1392) mito é:

Narrativa lendária ou estória tradicional, de autor desconhecido, geralmente com base histórica, usada para explicar algum fenômeno da natureza, a origem do homem ou costumes, instituições, ritos religiosos, etc. de um povo, envolvendo sempre os feitos e façanhas de deuses, semideuses ou heróis...

De acordo com Barbanti (2003, p. 400) mito trata-se de “uma explicação para o comportamento que se origina da imaginação ou das crenças de pessoas, mas que pode não ter nenhuma base real”.

Baseado nas várias áreas de conhecimento, mito é caracterizada como justificativas para acontecimentos inexplicáveis, tais como costumes, tradições, crenças e culturas de diferentes povos. Podendo ser eles verídicos ou não.

Nesse sentido, o mito envolve a vida humana em todos os aspectos, incluindo o período gestacional. Essa fase da vida da mulher, ao longo da história, também foi povoada por histórias fantasiosas. Assim, no que se refere aos exercícios físicos, é

importante tentar compreender quais mitos existem e que, muitas vezes, podem levar as limitações das mulheres durante esse período.

PROCESSO DE GESTAÇÃO

A gestação, também definida como gravidez, consiste em um estado no qual a mulher se encontra desenvolvendo o embrião, desde a fecundação até o parto, envolvendo diversas modificações no organismo materno (ABRANTES e MIRANDA, 2003). Durante a gestação, o corpo da grávida passa por várias adaptações envolvendo diversos aparelhos e sistemas, dentre eles, o respiratório, o cardíaco, o ósseo e o muscular. Essas modificações são de nível fisiológico e mecânico, além de haver modificações fisiológicas e físicas, que somando às transformações hormonais, musculoesqueléticas, emocionais, circulatórias e respiratórias, tais são fundamentais para que o feto possa crescer e se desenvolver adequadamente no útero (LANDI, BERTOLINI, GUIMARÃES, 2004).

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. Essa é a modificação corporal básica que ocorre na gravidez é o aumento do útero (ARNONI, 1996). Ao compreender essas alterações, os profissionais de saúde envolvidos podem intervir proporcionando a melhoria, bem-estar e qualidade de vida às gestantes (ALMEIDA et al. 2005).

As semanas gestacionais são divididas em três estágios: o primeiro é germinal, no qual ocorre a fecundação do ovulo pelo espermatozoide; segundo é o embrionário, período que se inicia a formação dos órgãos e das estruturas anatômicas; o terceiro estágio definido como fetal, quando ocorre a maturação dos órgãos, tecidos e o feto está preparado para a vida fora do útero (BEE, 1997).

Segundo Maldonado (1984), os aspectos psicológicos mais importantes nos três trimestres da gravidez são:

- 1º trimestre: Na qual ocorre à percepção da gravidez, consciente ou inconsciente, inicia-se a formação da relação materna – filial. As manifestações mais comuns são: hipersônia, náuseas, vômito, desejos e aversões, aumento de apetite, oscilações de humor, aumento da sensibilidade, entre outros.
- 2º trimestre: É a sensação dos primeiros movimentos fetais – personificação do feto. As manifestações mais comuns são: alterações do desejo e desempenho sexual, alterações do esquema corporal, introversão e passividade ou aumento de atividade.
- 3º trimestre: É a proximidade do parto. Tendo como manifestações mais comuns o: aumento da ansiedade, temores de um filho saudável, preferência de sexo.



Fonte:: Imagem das fases gestacionais⁴.

As mudanças que ocorrem no organismo da mulher durante a gestação para o crescimento e desenvolvimento fetal estão relacionadas aos ajustes fisiológicos e anatômicos. Mudanças essas que ocorrem desde o início da gestação e afetam o funcionamento de vários sistemas do corpo humano, como por exemplo: sistema circulatório, respiratório, digestivo, urinário, musculoesquelético, entre outros, sendo esse um processo de transformações e adaptações que em algumas mulheres podem trazer consequências como dores e limitações em suas atividades diárias (ALMEIDA, 2002).

A gravidez representa uma fase intensa na vida da mulher, na qual passa por diversas alterações corporais. Sendo assim, o exercício físico pode proporcionar um estado de saúde e bem-estar, isto se bem orientado.

⁴ Imagens retiradas do sitio:

<<https://www.google.com.br/search?q=trimrstres+gestacionais&source=lnms&tbn=isch#tbn=isch&q=trimestres+gestacionais&imgsrc=WyTksaHd8V7uFM%3A>>.

GESTAÇÃO E EXERCÍCIOS FÍSICOS: Quebrando mitos

Desde a década 1990 o exercício físico durante a gestação vem quebrando mitos, pois antes disso não era recomendado as gestantes, a partir daí é que passaram a ser estimulados e até mesmo indicados pelos guias e protocolos do *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG). Porém, somente em 2002 o exercício físico na gestação foi reconhecido como uma atividade segura e indicada para todas as gestantes que estejam fora de riscos e aptas para a sua prática.

As mulheres recentemente passaram a representar um importante grupo na prática de atividade física. Embora persistam as controvérsias sobre esta prática no período gestacional, a atividade física vem se integrando de forma crescente nesse período. Em décadas passadas, as gestantes eram aconselhadas a reduzir suas atividades e interromperem, até mesmo, o trabalho ocupacional, especialmente durante os estágios finais da gestação, acreditando-se que o exercício aumentaria o risco de trabalho de parto prematuro (ARTAL et al, 1999).

Pesquisas recentes relatam que uma prática regular de exercícios pode trazer benefícios durante e após o período gestacional. Sendo assim, vários autores vêm desmistificando alguns mitos que giram em torno dessa fase, o que pode ser observado abaixo:

- Mito1: Gestantes que sofrem de lombalgia durante o 2º trimestre gestacional não devem praticar exercício físico, porque pode agravar os sintomas. Em um estudo realizado por Garshasbi; Faghih(2005) relatou que um programa de exercícios físicos quando executado de maneira regular 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 principal que é a promoção da saúde e o bem-estar na formação do feto, fazendo que esse processo aconteça da melhor maneira possível.
- Mito 2: Gestantes não podem fazer nenhum estresse físico como caminhada, principalmente no 1º trimestre por ter que se esforçar muito e ter que ficar de repouso. De acordo com La Roque (2003), a caminhada é um dos exercícios mais indicados para gestante, o horário da caminhada deve ser de temperatura agradável e em terrenos planos, a praticante deve estar alimentada e se hidratar

durante todo o percurso, no primeiro trimestre, devido às vertigens que podem ocorrer nessa fase, é recomendável estar sempre acompanhada, e ao final da gravidez também, por sentir maior cansaço e estar próxima do trabalho de parto. Além também do que a prática da caminhada proporciona melhora da circulação, da postura e da musculatura, ajudando a gestante a se adaptar às modificações do seu corpo nesse período.

- Mito 3: Não existe nenhum tipo específico de exercício que deva ser recomendado durante a gestação para uma mulher sedentária. Segundo Matsudo, Matsudo (2000), para essa mulher o mais indicado é: a caminhada, a natação, a hidroginástica além também da bicicleta ergométrica. A mulher já habituada a correr ou fazer uma caminhada antes da gravidez, pode continuar seu programa modificando a intensidade e velocidade à medida que a gestação avança.
- Mito 4: Gestantes não devem praticar nenhum exercício aeróbio. Lima (2005), relata que em seu estudo que os resultados são surpreendentes com relação a prática do exercício físico durante o período gestacional, levando em consideração que a gestante deve manter os exercícios aeróbios em intensidade moderada durante a gravidez, se as grávidas já são ativas. Exercitar-se de três a quatro vezes por semana por 20 a 30 minutos. Em atletas gestantes é possível exercitar-se em intensidade mais alta com segurança.
- Mito 5: Gestantes não devem praticar exercício físico, pois pode ter risco de parto prematuro. Ramos (2002). Verificou vários benefícios proporcionados pelo exercício físico, dentre eles a diminuição do parto prematuro.

Em meados da década de 90, foi reconhecido que a prática da atividade física regular no período gestacional deveria ser desenvolvida desde que a gestante apresentasse condições apropriadas (COLLEGE, 1994).

EXERCÍCIO FÍSICO

Atividade física é qualquer movimento corporal que conseguimos realizar, em função de contração muscular e com um gasto energético acima do basal (BARBANTI, 2003). Exercício físico é um tipo de atividade física estruturada, na qual

envolve intensidade, frequência, duração, tendo como objetivo a melhora da aptidão física e, por consequência a saúde. Assim, quando a mulher caminhar ao mercado ou a qualquer lugar, com um determinado número de passadas por minuto, para percorrer a referida distância de um determinado intervalo de tempo ela estará fazendo exercício físico (MATSUDO, MATSUDO, 2000).

Barbanti (2003, p. 249) oferece uma descrição do exercício físico como sendo:

[...] uma exigência básica para o desenvolvimento adequado do corpo. A falta dele tende a produzir uma flacidez dos músculos, o acúmulo excessivo de gorduras, a eliminação insuficiente dos produtos de excreção do organismo e ainda uma lentidão do processo digestivo, podendo levar às chamadas doenças hipocinéticas. Os exercícios físicos que são apropriados para o desenvolvimento de certos aspectos da condição física são descritos por termos como exercícios de resistência, exercícios de força, exercícios de velocidade, exercícios de flexibilidade etc.

Nesse sentido, exercício físico é uma atividade física planejada, repetitiva, que objetiva o desenvolvimento da aptidão física, de habilidades motoras ou a reabilitação orgânico-funcional. Incluem, atividades de níveis moderados ou intensos, tanto de natureza dinâmica como estática (NAHAS, 2003).

Sendo assim, a pratica do exercício físico regular, promove benefícios as gestantes, que quando praticados de maneira correta pode promover a saúde da mulher por toda a vida.

BENEFICIOS DO EXERCÍCIO PARA A GRAVIDEZ

Os benefícios da pratica de atividades físicas durante a gestação são diversos e atingem diferentes áreas do organismo materno. O exercício físico reduz e previne as lombalgias, devido à orientação postural correta da gestante, atenuando as modificações anatômicas ocorridas durante esse período (BATISTA et al., 2003).

Ramos (2002) destaca uma série de benefícios proporcionados a gestantes. Dentre eles destacam-se:

- Menor ganho de peso e de tecido adiposo;
- Menor risco de ter parto prematuro;

- Diminui possíveis complicações durante ou após o parto;
- Melhora a capacidade física geral e para o parto;
- Diminui risco de diabetes;
- Melhor recuperação pós-parto;
- Melhora na resistência muscular;
- Menor risco ou inexistência de inchaços nos membros inferiores;
- Melhora na capacidade cardiorrespiratória;
- Diminui o estresse e a ansiedade;
- Melhora a autoestima e diminui a sensação de isolamento social;
- Diminui risco de ter depressão antes e após o parto.

Durante a gestação, o exercício físico tem o objetivo da manutenção da aptidão física e saúde, diminui os sintomas gravídicos e tensão do parto, bem como uma recuperação pós-parto mais rápida. Outros benefícios são: o auxílio do retorno venoso, prevenindo o aparecimento de varizes, e melhores condições de irrigação da placenta (LEITÃO et al., 2000).

São inegáveis os benefícios que os exercícios oferecem durante a gestação, nos quais há uma desmistificação quanto aos malefícios do exercício físico nesse período em questão, ou seja, essa prática traz benefícios tanto para a mãe quanto para o feto. De acordo com o *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG), na década de 1990 foi indicada a prática de exercícios físicos regulares durante o período gestacional desde que a gestante apresentasse condições apropriadas para a prática (ARTAL; O'TOOLE, 2003).

RECOMENDAÇÕES E RISCOS

As publicações do *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG) (ARTAL; O'TOOLE, 2003), relatam que os exercícios físicos podem ser realizados por gestantes sedentárias, atletas ou com um estilo de vida ativo, e até por aquelas com complicações médicas e obstétricas. Apesar de apresentarem mudanças anatômicas e fisiológicas, há poucas implicações que impedem que mulheres grávidas pratiquem exercícios. Sendo assim, a prática do exercício físico regular, promove benefícios às gestantes, que quando praticados de maneira correta pode promover a saúde da mulher por toda a vida.

No entanto, frente à ausência de complicações obstétricas, recomendava-se que a atividade física desenvolvida durante a gestação tenha por características exercícios de intensidade regular e moderada, com um programa voltado para o período gestacional em que se encontra a mulher, com as atividades centradas nas condições de saúde da gestante, na experiência em praticar exercícios físicos, na demonstração de interesse e necessidade da mesma (BATISTA et al, 2003).

Os exercícios físicos para gestantes só devem ser recomendados por médicos e especialistas. Porém, os exercícios desenvolvidos apenas para gestantes sejam difíceis de ser determinados, já que as gestantes, na sua maioria, fazem as atividades domésticas que também exigem um grande esforço das mesmas, tanto quanto em uma atividade específica. A atividade para uma gestante deve ser segura e agradável, na qual se deve levar em conta a individualidade biológica de cada uma e o que ocorre durante a gestação. Levando em conta as alterações sejam elas metabólicas ou hormonais, que possam modificar as respostas para a atividade física.

Os exercícios durante a gestação podem ter riscos associados quando feitos acima do limite materno, em condições desfavoráveis e sem acompanhamento de um profissional capacitado. O que se vê na prática é que os benefícios superam os riscos em potencial, se for tomado o devido cuidado ao ministrar o programa de exercícios (SOUZA et al., 2000).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise que foi realizada através de uma pesquisa bibliográfica sobre o tema quebrando mitos da prática do exercício físico durante a gestação, mostrou os benefícios que a gestante adquire ao praticar exercícios durante o período gestacional, desmistificando assim mitos com relação a essa prática. Com assim, segue-se uma tabela abaixo mostrando os benefícios dessa prática durante a gestação.

AUTOR/ANO	ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	AMOSTRA	RESULTADOS
ALMEIDA e TUMELERO 2003	Prática da yoga	30 gestantes	Houve melhora do fortalecimento muscular, resistência física e tranquilidade.
SIMÕES et al 2008	Benefícios e malefícios na prática da AF durante o período gestacional	Estudo de revisão de literatura	Dentro do exercício físico aquático, a hidroginástica mostra os melhores resultados, onde envolve grandes grupos musculares e promove o bem estar para a gestante.
COELHO e POLITO 2009	Hidroginástica	8 gestantes	Reduziu os valores da pressão arterial em gestantes não hipertensas.
SANTOS e GALLO 2010	Atividades aeróbicas e alongamentos	45 gestantes	O treinamento aeróbico melhora a capacidade do exercício submáximo
SOUSA, FILETTI (2011)	2 grupos: 5 praticantes de hidroginástica e 5 não praticaram nenhuma atividade.	10 gestantes com 12 ^a até a 34 ^a	Nos resultados, foram avaliadas as variáveis estresse, peso, frequência cardíaca (FC) e pressão arterial (PA). Nos dados comparados, as gestantes praticantes de hidroginástica, obteve a diminuição relativa de todas as variáveis avaliadas com relação as que não praticavam.
FERREIRA et al 2014	Experiências com atividades físicas	16 gestantes 8 (GA) 8 (GS)	As gestantes ativas tiveram uma recuperação pós-parto, excelente. Onde nas gestantes sedentárias resultou em um aumento de peso

AF: Atividade física; GA: Gestante ativa; GS: Gestante sedentária.

Para Coutinho (2006)⁵ os exercícios que contribuem para o fortalecimento e alongamento da região lombar são particularmente benéficos, uma vez que eles tendem a se encurtar com o enfraquecimento e estiramento da musculatura abdominal, à medida que o feto cresce. Essa ênfase pode ajudar a prevenir o dor lombar.

De acordo com, o Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME) no ano de 2000⁶, foram comprovados os benefícios da prática da atividade física em ambos os sexos. Na mulher, existem particularidades adquiridas por meio dessa prática, na qual inclui as diferenças hormonais e as diferentes respostas e adaptações ao exercício. As diferenças fisiológicas ocorrem fundamentalmente pelo tamanho e pela composição corporal.

⁵Informações retiradas do sítio:

<<http://mariliacoutinho.livejournal.com/19285.html>> Acesso em: 17 de nov. de 2016.

⁶<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922000000600001>Acesso em: 17 de nov. de 2016

Para Santos (et al. 2007), a prática de exercícios físicos durante a gestação influencia diretamente na manutenção ou redução do índice de massa corporal (IMC), auxiliando assim o controle do ganho de peso durante a gravidez e a menor retenção de peso pós-parto.

O exercício físico quando praticado de forma regular, sendo ela moderada, controlada e orientada, produz efeitos benéficos para a gestante. Dentre os benefícios encontram-se: a prevenção e o fortalecimento da musculatura pélvica, redução da lombalgia, diminuição das dores nas mãos e nos pés, maior flexibilidade e tolerância à dor, diminuição do estresse cardiovascular e elevação da autoestima da gestante. O condicionamento muscular, adquirido com os exercícios físicos, melhora a postura da grávida, tanto quanto as dores nas costas, diástase⁷ do reto abdominal e desenvolvimento de varicosidades⁸, além de controlar o ganho ponderal⁹ e a estática¹⁰ pélvica (BATISTA et al., 2003).

Segundo Guedes (2001), a musculação traz diferentes respostas ao organismo da mulher sendo elas de natureza cardiovascular, respiratórias, metabólicas e fatores psicológicos. Além de apresentar alterações na composição corporal, aumentando assim a massa magra e diminuindo a massa gorda, perda de peso, aumento da força e manutenção de ossos fortes e saudáveis. O exercício físico quando praticado, deve ser quantificado e controlado, pois várias adaptações fisiológicas durante o período gestacional ocorrem devido à prática desse. Por isso, deve-se monitorar e ajustar as cargas, o treino deve ser específico para cada gestante e, com o avanço da gravidez, a intensidade dos exercícios tende a diminuir proporcionalmente (Apud AZEVEDO, MOTA, SILVA, DANTAS, 2011, p. 63).

De acordo com os artigos analisados podemos observar que alguns mitos relacionados à prática do exercício físico durante a gestação foram quebrados, já que o exercício físico traz benefícios inegáveis, que não são adquiridos somente nessa fase, mais também após o parto. A literatura pesquisada relata que essa prática durante a gestação, quando bem orientada e acompanhada por um profissional qualificado, de forma segura, ameniza os problemas característicos da gestação, como estresse, parto prematuro, dores e ganho excessivo de peso, entre outros.

⁷ Diástase dos músculos retos abdominais: separação desses músculos na linha média.

⁸ Varicosidades: veias dilatadas ou aumentadas.

⁹ Ponderal: relativo a peso.

¹⁰ Estática: parte da física que estuda o equilíbrio dos corpos sob a ação de forças.

CONCLUSÃO

No presente estudo foi relatado a desmitificação de alguns mitos relacionados à prática do exercício físico durante o período gestacional. Esses mitos foram criados como justificativas inexplicáveis pela falta de conhecimento, essas baseadas em suas culturas, crenças, costumes e tradições. Quando ligado a gestação esses mitos são quebrados através de estudos.

De acordo com as pesquisas a inserção dos exercícios físicos no período gestacional começou em meados da década de 90, tendo como condição essencial que a gestante estivesse nas condições de saúde “apropriadas”, com isso sua prática quando bem orientada deve sim ser recomendada. Os exercícios físicos mais indicados na gestação são: a hidroginástica, yoga, atividades aeróbicas, alongamentos entre outros.

Sendo assim, há um consenso na literatura, que a prática dos exercícios físicos traz benefícios durante a gravidez e após o parto. Concluindo que os mitos aqui relatados foram quebrados, estes que perduram por décadas seguidas por crenças, religião, cultura e costumes, dando liberdade as gestantes a praticar exercícios físicos, na qual irá diminuir os sintomas que são decorrentes da gestação. Porém, é recomendado que os exercícios desenvolvidos durante essa fase sejam de intensidade regular a moderada, tendo o programa que respeite o período gestacional que a mulher se encontra, com atividades voltadas para a saúde e bem estar, respeitando e identificando suas limitações e ou até seus avanços adquiridos durante essa fase. Com isso, se torna imprescindível o acompanhamento de um profissional capacitado para que as necessidades e objetivos da gestante sejam atendidos.

REFERÊNCIAS

ABRANTES, F.; MIRANDA, S. A. Atividades e exercícios físicos para gestantes. **Revista Digital -BuenosAires** - ano 13 – Nº 128 - Enero de 2009. Disponível em: <http://www.efdesportes.com>>. Acesso em: 04 de set. de 2016.

ACOG (American College of Obstetricians and Gynecologists). **Exercise during pregnancy and the postpartum period**. Washington (DC): O College: 1994.

ACOG Committee Obstetric Practice. ACOG Committee opinion. Number 267, January 2002: exercise during pregnancy and the postpartum period. *Obstet Gynecol.* 2002;99(1):171-3.

ALMEIDA, J.D. N.; TUMELERO, S. Prática de yoga durante o período de gestação. **Revista digital**. 2003. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd63/yoga.htm>>. Acesso em: 20 de out. 2016.

ALMEIDA, L.; SOUZA, E. **Alterações do sistema musculoesquelético e suas implicações**. In SouzaE. Fisioterapia aplicada à obstetrícia: aspectos de ginecologia e neonatologia. 3ª. Ed Rio de Janeiro: Medsi, 2002. p. 33-40.

ARNONI, A.S.; ANDRADE, J.; ESTEVES, C.A. **Tratamento com métodos intervencionistas nas gestantes - escolha do momento**. Cap. 118, p 1038-42, SOCESP Cardiologia 2ª ed, Atheneu, São Paulo, Souza. AGMR e Mansur A.J., 1996.

ARTAL, R.; POSNER, M.D. **Respostas fetais ao exercício materno**. In: ARTAL; WISWELL, R.A.; DRINKWATER, B. L. **O exercício na gravidez**. 2º Ed. São Paulo: Manole, 1999.

ARTAL, R.; O'TOOLE, M. Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and postpartum period. **British Journal of Sports Medicine**, St. Louis, USA, v. 37, n. 1, p. 6-12, feb. 2003. doi: 10.1136/bjism.37.1.6.

AZEVEDO, R. A.; MOTA, M. R.; SILVA, A. O.; DANTAS, R. A. E. Exercício físico durante a gestação: uma prática saudável e necessária. **Universitas: Ciências da Saúde**. V. 9, p. 53-70. 2011.DOI: 10.5102/ucs.v9i2.1410

BARBANTI, V. J. **Dicionário de Educação Física e Esporte**. 3ª ed. São Paulo: Editora Manole, 2003.

BATISTA et al. Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. **Revista Brasileira de Saúde Materna e Infantil**, Recife, PE, v. 3, n. 2, p. 151-58, abr./ jun. 2003.

BEE, H. **O CICLO VITAL**. Porto Alegre: Armed, 1997.

CHISTÓFALO, C.; MARTINS, A. J.; TUMELERO, S. A prática de exercício físico durante o período de gestação. **Revista digital**, Buenos aires, ano 9, n. 59, abril de 2003. Disponível em: www.efdesportes.com/. Acesso em: 01 de set. de 2016.

COELHO, B.T.; POLITO, M.D. Efeito agudo de uma sessão de hidroginástica sobre a resposta da pressão arterial em gestantes não hipertensas. **Rev SOCERJ** 2009; 22(2): 75-79.

COUTINHO, M. **Fases do amadurecimento feminino: a gravidez e o parto.** Ano2006.Disponível em: <http://mariliacoutinho.livejournal.com/19285.html>. Acesso em: 17 de nov. de 2016.

FERREIRA, A. B. H. **Dicionário Aurélio da língua portuguesa/Aurélio Buarque de Holanda Ferreira**; coordenação Marina Baird Ferreira, Margarida dos Anjos. -5. Ed. – Curitiba: Positivo, 2010.

FERREIRA, A. F. N.F. et al. Atividade física e gestação: riscos e benefícios. Ciências biológicas e da saúde. **Persp. Online: biol. e saúde**. Campos dos Goytacazes, 14 (4), 1-8, 2014.

GARSHASBI, A.; FAGHIH, Z, S. **The effect of exercise on the intensity of low back pain in pregnant women.**Int J Gynaecol Obstet. Vol. 88. 2005. p. 271-275.

LANDI, A. S.; BERTOLINI, S. M. M. G.; GUIMARÃES, P. O.**Protocolo de atividade física para gestantes: estudo de caso.** Iniciação Científica CESUMAR, v. 6, n. 1, p. 63-70, jan-jun. 2004.

LA ROQUE, J. **Esperando o bebê que vai nascer.** Rio de Janeiro: Rubio, 2003.

LEITÃO, M. et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde da mulher. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 6, n. 6, p. 215-220, nov./dez. 2000. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922000000600001

LIMA, F. **Gravidez e exercício.** Revista Brasileira de Reumatologia, vol.45. Junho, 2005.'

MALDONADO, M. T. **Psicologia da gravidez, parto e puerpério.** 6 ed. Petrópolis: Vozes, 1984.

MANTLE, J.; POLDEN, M. **Fisioterapia em ginecologia e obstetrícia.** São Paulo: Editora Santos, 2005.

MATSUDO E MATSUDO. **Atividade física e esportiva na gravidez.** In TEDESCO, J. J. A gravida. São Paulo: Atheneu, pp. 59-81, 2000.

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

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3 ed. Londrina: Midiograf, 2003.

RAMOS, A.T. **Atividade Física: Diabéticos, Gestantes, Terceira Idade, Crianças, Obesos.** 3ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

SACCONI, L. A. **Grande Dicionário Sacconi: da língua portuguesa: comentado, crítico e enciclopédico/Luiz Antonio Sacconi.** - São Paulo: Nova Geração, 2010.

SANTOS, M.M.; GALLO, A.P. **Lombalgia Gestacional: prevalência e características de um programa pré-natal.** Arq Bras Ciên Saúde 2010; 35(3): 174-9.

SANTOS, M. et al. A variação do IMC e do percentual de gordura em mulheres na fase puerperal e suas correlações com o ganho de peso e a prática de exercício físico durante a gestação. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício.** São Paulo, v. 1. n 2, nov. 2007, p. 35-45.

SILVA, R. C.; TUFANIN, A. T. Alterações respiratórias e biomecânicas durante o terceiro trimestre de gestação: uma revisão de literatura. **Revista eletrônica saúde e doença.** V. III, N. 02, Ano 2013.

SIMÕES, G. et al. Qualidade de vida na gestação: a importância da prática de atividade física aliada à nutrição saudável. **Revista Efdeportes.com.** Revista Digital, Buenos Aires, v.13, n.124, 2008.

SOUSA, D, F.; FILETTI, D, R, S. **A influência da hidroginástica no período de gestação.** Faculdade União de Goyazes. Trindade – GO, 2011- 2.

SOUZA, E. L. B. L. **Fisioterapia aplicada à obstetrícia e aspectos de neonatologia: uma Revisão multidisciplinar.** 2. Ed. Belo Horizonte: Health, 2000.

TORTORA, Gerard J. **Corpo Humano: fundamentos de Anatomia e fisiologia.** 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.