

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

CAMILA CAVALCANTI ARAÚJO
YASMIN SILVA DE OLIVEIRA

**A PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO PERÍODO
GESTACIONAL E PÓS-PARTO**

RECIFE/2023

CAMILA CAVALCANTI ARAÚJO
YASMIN SILVA DE OLIVEIRA

A PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO PERÍODO GESTACIONAL E PÓS-PARTO

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito final para obtenção do título de Graduado em Educação Física.

Professor Orientador: Prof. Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

RECIFE/2023

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

A658p Araújo, Camila Cavalcanti.
A prática do exercício físico no período gestacional e pós-parto/ Camila Cavalcanti Araújo; Yasmin Silva de Oliveira. - Recife: O Autor, 2023.
18 p.

Orientador(a): Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2023.

Inclui Referências.

1. Exercício físico. 2. Gestação. 3. Prática. I. Oliveira, Yasmin Silva de. II. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. III. Título.

CDU: 796

Dedicamos ao nossos pais, pois graças aos seus esforços estamos concluindo o curso. Dedicamos também aos nossos companheiros de estudos que vão de colegas à professores, e por fim e não menos importante, a todos aqueles a quem essa pesquisa possa ajudar de alguma forma.

*“Mas esforçai-vos, e não desfaleçam as vossas
mãos, porque a vossa obra tem uma recompensa.”*

(2 Crônicas 15:7)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	07
2 REFERENCIAL TEÓRICO	11
2.1 <i>Esclarecendo o período gestacional</i>	
2.2 <i>A aplicação dos exercícios físicos no período gestacional</i>	
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO	14
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	16
4.1 <i>Análises e discussões (dos artigos selecionados)</i>	
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
REFERÊNCIAS	23
AGRADECIMENTOS	26

A PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO PERÍODO GESTACIONAL E PÓS-PARTO

Camila Cavalcanti Araújo
Yasmin Silva de Oliveira
Edilson Laurentino dos Santos¹

Resumo: Esta revisão de literatura tem por objetivo analisar a prática do exercício físico durante a gestação e no puerpério da mulher. Utilizando-se de uma metodologia de pesquisa bibliográfica de publicações nacionais e internacionais e busca de informações na Biblioteca da faculdade- UNIBRA. Na análise sobre o tema mostrou-se como corpo reage diante a prática de exercícios físicos na prevenção da diástase, através da prescrição e periodização de treinamento, realizados por um profissional de Educação Física, juntamente com um acompanhamento médico, respeitando as fases da gestação. As evidências sumarizadas suportam que a prática de atividade física durante a gestação e no período puerpério é segura, traz benefícios à saúde da mãe e do bebê. Gestantes devem ser incentivadas a realizar pelo menos 150 minutos por semana de exercícios físicos de intensidade moderada. Em alguns casos, a prática de exercícios físicos durante a gestação não é recomendada. Este documento servirá como ferramenta para nortear profissionais de Educação Física que atuam com gestantes e mulheres no puerpério e irá orientar a população-alvo quanto a prática do exercício físico.

Palavras-chave: Exercício físico; gestação; prática.

1 INTRODUÇÃO

¹Doutor em Educação pela UFPE (2022); Mestre em Educação pela UFPE (2012). Licenciatura Plena em Educação Física pela UFPE (2009). Membro do Conselho Editorial da Revista Brasileira de Meio Ambiente - RVBMA [Brazilian Journal of Environment] (ISSN: 2595-4431). Membro Pesquisador do Laboratório de Gestão de Políticas Públicas de Saúde, Esportes e Lazer - UFPE (LABGESPP/UFPE); Membro Colaborador do Projeto de Extensão EDUCAÇÃO FÍSICA DA GENTE (Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte - CAV/UFPE); Membro Pesquisador do Centro de Desenvolvimento de Pesquisas em Políticas de Esporte e de Lazer - REDE CEDES - MINISTÉRIO DO ESPORTE. Atualmente é Docente do Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. E-mail: edilson.santos@grupounibra.com

A gestação caracteriza-se por um período de inúmeras adaptações metabólicas, circulatórias e musculoesqueléticas (LANDGRAF, 2017 apud DE CONTI et al. 2006). De acordo com PICCINI et. al (2008) o período gestacional é um preparatório para a construção psicológica e física da mulher onde ela passa pela condição de deixar de ser filha e também se torna mãe.

Durante a gestação, o corpo da grávida passa por uma série de adaptações, envolvendo diversos aparelhos e sistemas, dentre eles, o respiratório, o cardíaco, o ósseo e o muscular. (AZEVEDO et. al 2011, p. 54)

Dos sistemas que são afetados, é no musculoesquelético que ocorre a diástase, que é uma condição que pode estar presente no último trimestre ou aparecer durante o trabalho de parto em virtude do esforço físico para a expulsão do feto (LEITE et al. 2012, p. 396). Para Coitinho et al. (2019), a diástase abdominal é o afastamento da musculatura do abdômen e de todo tecido conjuntivo que ocorre na maioria das vezes devido à gestação, provocando principalmente a flacidez e dor lombar. Normalmente o abdômen da gestante se dilata e a linha alba se divide, causando diástase do reto, assim os exercícios para a região abdominal contribuem para que o músculo reto abdominal e a linha alba não venham a sofrer uma separação muito grande de forma que evite a distensão dos tecidos e auxilie durante o parto (NOGUEIRA; SANTOS, 2018, p 18 e 19).

Albernaz e Santos (2022) apontam que embora estudos apresentem diversidade de técnicas e movimentos para potencializar a diminuição da diástase, não há um protocolo específico. Afirmam que existe um consenso entre pesquisadores de que, quando realizadas contrações corretas dos músculos do assoalho pélvico, os músculos abdominais contraem conseqüentemente.

Bazaglia Martins et. al (2011) defende que as primeiras 48 horas do puerpério são importantes para a execução de exercícios de respiração, para que os músculos abdominais tenham uma melhora na circulação, tonificando-os e fazendo com que haja uma diminuição no risco de diástase.

Esse sintoma gravídico traz para muitas mulheres desconforto, seja por dores ou por não gostar da autoimagem, levando-as a busca de formas para reverter esse quadro, e o exercício físico é um ótimo aliado nesse quesito. ARTAL; O'TOOLE (2003) diz através do American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) que o exercício regular traz benefícios para a saúde e quando praticados durante a gravidez, pode abalar a saúde da mulher para o resto da vida. Os exercícios físicos

podem ser realizados por gestantes sedentárias, atletas ou com um estilo de vida ativo, e até por aquelas com complicações médicas.

Segundo Finkelstein et al. (2004), a atividade física no período gestacional é recomendada mediante ausência de qualquer anormalidade, após uma avaliação médica especializada. O exercício físico deve ser prescrito por um profissional de educação física a fim de controlar qualquer variável ou sintoma gravídico para evitar, prevenir ou sanar complicação ou doença.

Deve ser levado em consideração que os exercícios físicos para a gestante devem ser apenas de forma orientada e planejada por um profissional da área da saúde especializado, e com o acompanhamento do médico da gestante, sendo que conste em seus objetivos apenas a manutenção da aptidão física, a manutenção da saúde e a diminuição dos sintomas gravídicos (NOGUEIRA; SANTOS, 2018, p. 13).

O profissional de exercício deve fornecer feedback regular, reforço positivo e estratégias para se atingir as metas de aptidão física, adequar os exercícios às capacidades motoras e, o mais importante, minimizar o risco de lesões. (SANTOS-ROCHA et al. 2022 p. 14).

Para Paiva et. al (2020), exercícios isométricos são os que mais podem proporcionar fortalecimento na musculatura do reto abdominal, porém o método de treinamento pilates é o mais indicado, pois é feito de forma deitada diminuindo impacto das articulações.

Santos-Rocha et. al (2022) defende que o treino de força pode ser realizado com exercícios que usam a força do corpo, utilizando materiais que vão de pesos livres, bola suíça, steps e até máquinas, colocando séries de 8 até 16 repetições com cargas ligeiras e velocidade controlada, com uma frequência de duas à três vezes na semana por 20-30min. Ressalta também que marchas, hidroginástica e ciclismo são formas eficazes para a promoção da saúde da gestante.

Para Albernaz e Santos, (2022) os exercícios contraindicados para a diástase seria os realizados com sobre carga, exercícios de torção, tração, abdominal tradicional e prancha, devido ao aumento da pressão intramuscular provocando uma agravação no quadro da diástase.

Os exercícios de fortalecimento na DMRA são os mais indicados após o período de puerpério, assim como a inclusão de combinações entre atividades aeróbicas e exercícios resistidos (URBANO et. al, 2019, p. 15).

Este trabalho tem como objetivo expandir o acesso à informação mostrando como que a prática do exercício físico pode influenciar nessa situação. Se há

benefícios e contraindicações, como prevenir a diástase utilizando a área da educação física. Podendo conter a especificação da intensidade da prática, da frequência feita e de que modo essa prática afetará no feto e na gestante. Para assim expandir o acesso a esse tipo de informação, apresentar a prática do exercício para esse público e relatar uma conclusão coerente e assertiva. A ideia de se estudar a prática do exercício físico no período gestacional e pós-parto para prevenção de diástase surgiu de indagações pessoais à cerca do assunto. Notou-se, através de observações em artigos como no de AZEVEDO et al. (2011), que as gestantes passam por diversas mudanças fisiológicas, e que diversos benefícios são apresentados como por exemplo o fortalecimento da musculatura, diminuição e tolerância de dores e aumento de autoestima, algo que se altera muito, principalmente após a gestação. E ao pesquisar sobre esta temática na literatura, foram encontrados diversos estudos sobre esta questão. Por conseguinte, surgiu questionamentos para exercícios no qual ajudam na diminuição da diástase e trazem esses benefícios durante e pós-gestação, SANTOS-ROCHA et al. (2022) relata que exercícios que envolvam habilidade motora, coordenação, equilíbrio, alongamentos, pesos livres e outros, são aliados e não trazem malefícios para a gestante trazendo assim a necessidade de se entender melhor sobre este assunto, desta forma, se fez necessário estudar sobre fatores que poderiam estar interferindo na gestação. Acreditando que a Educação Física ocupa um papel importante para a vida da mulher no que tange suas experiências motoras, interações sociais, devendo educar a indivíduo para um estilo de vida ativo e saudável, estando este fato ligado às propostas pedagógicas da educação permanente em saúde, este estudo se justifica por acreditar que o exercício físico para as mulheres gestantes, possa ser a saída para a diminuição da diástase, pois para Albernaz e Santos (2021), o exercício ajuda sim na diminuição da diástase, por mais que, de acordo com suas pesquisas, sejam alterações mínimas. Muitas das gestantes por temerem altas alterações internas no corpo, pela pouca informação e por encontrarem dificuldades na orientação na hora de praticar os exercícios, acabam que optam por não realizarem. Tendo isso em vista, tais fatos foram o motivo para a efetivação deste estudo, a fim de colaborar e estimular a prática de exercícios para com esse público.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO PERÍODO GESTACIONAL E PÓS-PARTO

2.1. Esclarecendo o período gestacional

De acordo com FERREIRA (2023, p. 10, apud RIBEIRO et al., 2022) o período da gravidez é de, normalmente, entre 38 e 42 semanas, contados a partir da última menstruação.

O período gestacional compreende diversas mudanças corporais. São aproximadamente 36 semanas de gravidez, em que a gestante sofre adaptações fisiológicas e anatômicas. (AZEVEDO et. al 2011, p. 53)

LANDI et al. (2004) diz que a gravidez é caracterizada por várias regulações fisiológicas e endócrinas para criar um ambiente ideal para o feto, e todo sistema físico, hormonal e emocional estão intimamente relacionados a esse processo complexo. Processo esse que faz a gestante passar por alterações hormonais, musculoesqueléticas, mudanças na circulação e respiração, para deixar seu corpo naturalmente adaptado para a formação do bebê.

Segundo VARGAS et. al (2016), a assistência ao pré-natal e puerpério com qualidade e de forma humanizada é algo fundamental para a saúde materna e neonatal. Deve ser visto como aprendizagem da mãe e de sua família, o acompanhamento de todo o processo pelos serviços de saúde, podendo ali ser detectado as alterações que podem causar riscos de vida para a mãe e para a criança. A qualidade na assistência do período pré-natal e puerperal está associada a redução do número de óbitos de menores de um ano de idade.

Sobre o período pós-parto afirma-se que:

Tem início após a saída da placenta e estendendo-se até a 6ª semana completa após o parto. Essa definição é baseada nas modificações locais e sistêmicas, causadas pela gestação no organismo materno, que, ao final desse período, já retornaram ao estado pré-gravídico. No entanto, muitos estudos assumem como pós-parto remoto o período além do 45º dia até 12

meses que sucedem o parto, visto que além da relevância desses mecanismos fisiológicos para o reestabelecimento do estado pré-gravídico da mulher, o puerpério é também caracterizado por marcantes mudanças em diversos outros aspectos da vida feminina, sejam eles conjugais, familiares, sociais ou profissionais. (KOPACEK 2013, p. 3).

Segundo LAGOS (2022, p. 16), independente da via de parto o corpo da mulher sofrerá mudanças na gravidez e após o parto, onde pode ser levado até 1 ano para que essas mudanças enfim acabem. Esses momentos podem ser os mais gratificantes e exaustivos da vida de uma mulher, podendo estar associado a mudanças e desafios psicológicos e fisiológicos. É nesta fase que muitas mulheres passam por fadiga mental e física, sono interrompido, distúrbios de humor, isolamento social, baixa autoestima, ansiedade, podendo assim chegar também a uma depressão pós-parto.

Durante a gestação ocorre o crescimento do útero provocado pela progesterona, estrogênio e relaxina, que podem causar o estiramento dos músculos abdominais, principalmente do músculo reto do abdômen. O alongamento extremo da musculatura abdominal é necessário para que ocorra o crescimento do útero ao longo da gestação, podendo então chegar a 20cm, ocorre da forma que as duas faixas musculares, que antes eram paralelas, se afastam a partir da linha alba, tendo assim o surgimento da diástase dos músculos reto-abdominais (DMRA), que é definida como uma separação do reto abdominal da linha alba (PAIVA, 2020).

A linha alba enfraquece à medida que os músculos retos abdominais se curvam da parede abdominal, aumentando assim a separação da linha média. Essa separação é denominada como “diástase dos retos abdominais”, problema de saúde comum que aflige mulheres grávidas e no pós-parto. Bem como o deslocamento dos órgãos abdominais, a relaxina, a progesterona e o estrogênio, as tensões mecânicas colocadas na parede abdominal pelo feto em crescimento levam a alterações elásticas do tecido conjuntivo, que causam a diástase dos retos abdominais. O critério para determinar uma diástase do reto abdominal é a separação da linha alba com mais de 2cm em um ou mais pontos, onde é incluído o nível do umbigo, podendo ser localizado 4,5cm acima ou abaixo do mesmo (LAGOS, 2022).

2.2. A aplicação dos exercícios físicos no período gestacional

Introduzir exercícios na rotina da gestante durante sua gravidez é difícil. Há muitas grávidas que abandonam a vida ativa de exercícios por medo e altos níveis de cansaço, a falta de informação contribui para esse caso.

Dada a baixa prevalência de atividade física nas mulheres jovens em geral, é de substancial importância para a saúde pública o aumento da atividade física em mulheres em idade fértil, antes, durante e após a gravidez. (FERREIRA, 2023, p. 13, apud DIPIETRO et al., 2019).

Ferreira (2023), diz que o primeiro trimestre da gestação é realmente muito delicado para a realização de alguns exercícios. É quando a gestante apresenta seus primeiros e mais delicados sintomas, como mal-estar, vômitos e indisposição. Ainda defende que o segundo trimestre é o mais adequado para a prática de exercícios porque é o período em que a gestante está mais disposta, e ao longo do terceiro trimestre, a futura puérpera diminui a intensidade do exercício por conta do peso corporal e demais incômodos.

Os exercícios aeróbicos são recomendados para as mulheres que os praticavam antes da gravidez, porém com menor intensidade, frequência e duração. (FERREIRA, 2023, p. 10)

Sobre a prescrição de treino para gestantes e suas modificações durante o período gestacional, podemos afirmar que:

A prescrição de exercício para grávidas deve ser modificada de acordo com os sintomas, desconfortos e capacidades da mulher ao longo da gravidez. Reforça-se que as adaptações anatômicas, fisiológicas, morfológicas e biomecânicas decorrentes de uma gravidez normal, requerem a seleção e a modificação dos exercícios, bem como supervisão da técnica de execução. A progressão do treino será condicionada pelas adaptações associadas a cada trimestre, bem como aos potenciais desconfortos físicos mais prevalentes. (SANTOS-ROCHA, 2022, p. 40).

Sobre a prática no puerpério, SANTOS-ROCHA et. al (2022) comenta que algumas mulheres conseguem retornar as atividades físicas poucos dias após o parto, dependendo de como foi a sua realização e das ocorrências cirúrgicas. A rotina de exercício, dependendo do tipo do treinamento que a gestante vai realizar, deve conter uma vasta variedade para ativar os grandes grupos musculares, deve conter exercícios de fortalecimento abdominal para a prevenção da diástase, os exercícios para os músculos da pelve devem ser focados no relaxamento e na

contração podendo ser realizados em qualquer lugar com 25 repetições ao longo do dia.

A rotina de exercícios pós-parto é um processo separado. Deve retornar ao normal o mais rápido possível após a segurança, dependendo da via de parto e da ocorrência de complicações cirúrgicas. No entanto, algumas mulheres conseguem retomar a atividade física alguns dias após o parto. O rápido retorno à atividade física na ausência de complicações médicas ou cirúrgicas não resulta em efeitos adversos (SANTOS-ROCHA, 2022, p. 62).

Segundo SANTOS-ROCHA et. al (2022) mesmo sendo consideradas uma população especial, as gestantes se enquadram na categoria de adultos aparentemente saudáveis. Existem assim níveis recomendados dos seguintes elementos que abordam uma ou mais componentes da aptidão física: F- Frequência (quantidade de sessões de exercício por semana); I- Intensidade (grau de dificuldade ou intensidade foi o exercício); T- Tempo (quanto dura cada sessão de exercício); T- Tipo de exercício (qual modo de exercício); V- Volume (quantidade); P- Progressão (como avançar, evoluir).

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2011) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO,2011).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa foi elaborada por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Brito, Oliveira e Silva (2021, p. 08) afirmam que “a importância da pesquisa bibliográfica está relacionada ao fato de se buscar novas descobertas a partir de conhecimentos já elaborados e produzidos”. E reiteram de forma esclarecedora que “...isso se dá ao passo que a pesquisa bibliográfica se coloca como impulsionadora do aprendizado, do amadurecimento, levando em conta em suas dimensões os avanços e as novas descobertas nas diferentes áreas do conhecimento”.

Para conhecer a produção do conhecimento acerca da prática de exercício para gestantes, foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas SCIELO, PUBMED e Periódico CAPES, acessadas através do site de busca Google Acadêmico. Foram utilizados os seguintes descritores para a busca: “Exercício Físico” e “Gestação”, e para a interligação entre eles foram: AND e OR.

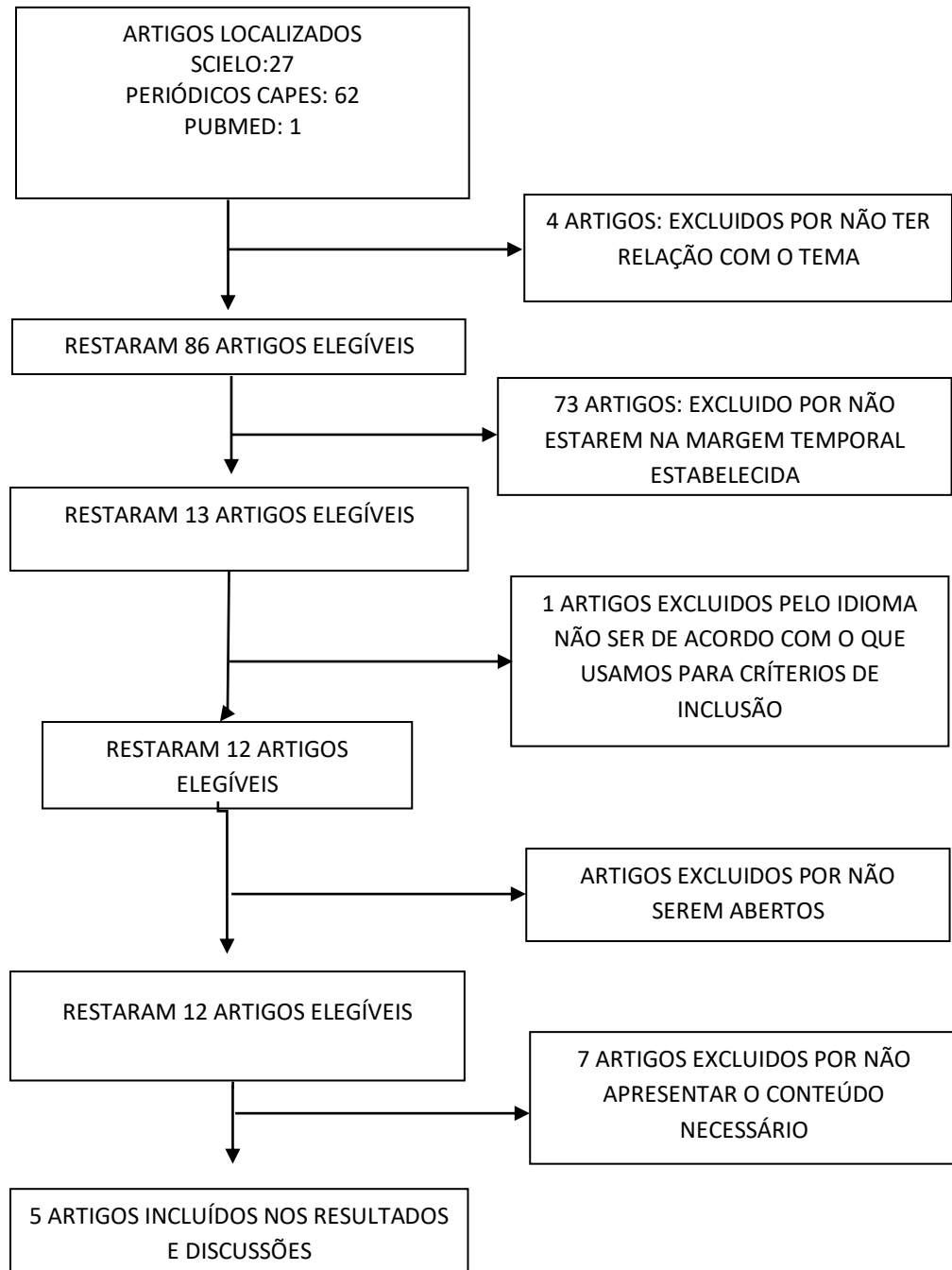
Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2019 a 2023; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa (ou outra língua); 4) artigos originais.

Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos; 3) estudos repetidos.

4 RESULTADOS EDISCUSSÕES

Apesar das muitas afirmações citadas ao longo da pesquisa, alguns pontos ainda precisaram ser mais abordado. Muitos outros estudos foram encontrados e alguns utilizados para mostrar que a prática do exercício físico pode influenciar no período gestacional completo. Com isso, o fluxograma e tabela abaixo mostram a catalogação dos artigos utilizados para essa ação.

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	RESULTADOS

SCHMIDT et. al	Este estudo visa analisar como a prática de Atividade Física durante a gestação está associada à ocorrência de parto cesáreo, prematuro e de baixo peso ao nascer em mulheres atendidas pelo SUS de Santa Catarina, Brasil.	Estudo Transversal	Mulheres em todos os períodos de gravidez.	A prática de AF durante qualquer período da gestação foi relatada por 20,6% da amostra com redução gradativa; as maiores prevalências dos desfechos em relação à amostra total foram as puérperas não praticantes de AF, sendo 43,9% para o parto cesáreo, 7,7% para o baixo peso ao nascer e 5,5% para o parto prematuro. Não houve associação da prática de AF com a prematuridade.
PACHECO et. al	Comparar a distância entre os MRAs entre gestantes que praticam AF e gestantes sedentárias.	Estudo Transversal	Mulheres puérperas	Mostrou a relação entre a prática de exercícios físicos resistidos, o tipo de parto e a ocorrência de diástase do

				músculo reto do abdome em mulheres que estão dando à luz pela primeira vez (primíparas).
CAMPOS et. al	Nortear os profissionais de educação física na hora de prescrever o treino para as gestantes e puérperas saudáveis e com comorbidades, buscando aprimorar a relação com os demais especialistas relacionados a gestação.	Estudo Transversal	Gestantes em todos os períodos gestacionais, saudáveis e com comorbidades (hipertensão diabetes, obesidade e cardiopatia).	Constou informações enriquecedora para uma prescrição mais segura além do aumento no conhecimento sobre o assunto para os profissionais.
SANTOS-ROCHA et. al	Mostrar através de evidências científicas que a promoção de exercícios físicos na fase da gravidez e puerpério trazem benefícios quando feitos	Estudo Clínico Geral	Gestantes e puérperas.	Apresentou várias informações que tanto os profissionais de educação física podem aproveitar na hora de acompanhar uma gestante/puérpera, quanto para os

	com segurança.			demais profissionais da saúde, Além de trazer explicações para o público alvo.
SANTOS-ROCHA et. al	Objetiva a promoção do exercício físico, adaptando-os para as fases que a gestante/puérpera apresenta.	Estudo Randomizado	Gestantes e Puérperas.	Abordou métodos de treinamento e exercícios físicos adaptados, apresentando também conhecimentos sobre os benefícios de uma vida ativa na gestação

4.1 Análises e discussões (dos artigos selecionados)

No artigo de Schmidt et. al (2021), foi investigado o impacto da atividade física nos diferentes trimestres da gravidez nas mulheres que recebem atendimento pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Um grupo de puérperas teve suas informações analisadas, coletadas por meio de um questionário e registros médicos. Os resultados revelaram que a prática de atividades físicas durante o primeiro e o segundo trimestre da gravidez estava associada a uma redução significativa nos riscos de complicações como parto prematuro e baixo peso ao nascer. No entanto, a atividade física durante o terceiro trimestre não mostrou impacto significativo sobre os desfechos. Também foi observado que atividades de intensidade moderada, como caminhada e natação, são as mais comuns entre as gestantes. Nesse estudo foi destacada a importância da atividade física durante a gestação, principalmente nos dois primeiros trimestres da gestação, para a promoção de desfechos perinatais mais favoráveis em mulheres atendidas pelo SUS. Ter um estilo de vida ativo durante a gravidez pode ser benéfica para saúde da mãe e do feto, as gestantes

devem ser incentivadas e orientadas pelos profissionais da saúde sobre as atividades físicas adequadas realizadas durante a gravidez.

O estudo de Pacheco et. al (2023) defendeu que a diástase do músculo reto do abdômen é a separação anormal dos músculos abdominais retos, que pode ocorrer durante a gravidez e o parto. Essa pesquisa se propõe a avaliar se a prática de exercícios físicos resistidos, que envolvem o uso de resistência, como pesos, pode influenciar a ocorrência ou gravidade dessa condição. Além disso, o estudo também analisa se o tipo de parto, como parto normal ou cesariana, está relacionado à diástase. Os resultados desse estudo podem fornecer informações valiosas para profissionais de saúde, ajudando-os a aconselhar e orientar as primíparas sobre os benefícios da prática de exercícios físicos resistidos durante a gravidez e o impacto potencial do tipo de parto na diástase do músculo reto do abdome. No entanto, para obter informações mais detalhadas sobre os resultados e conclusões do estudo, é necessário acessar o trabalho completo.

Campos et. al (2021) aponta que a prática dos exercícios diminui o ganho da massa gorda e a difusão de dióxido de carbono, aumentando a transferência de oxigênio o que ajuda no desenvolvimento do feto. Acrescentou que praticar regularmente exercícios diminui 50% o risco de adquirir diabetes melito gestacional e até 40% o de pré-eclâmpsia. Diminui ganho de peso excessivo e depressão e também o risco de hipertensão arterial gestacional em até 30%.

“Recomenda-se a prática dos EF resistidos, três a cinco vezes por semana, com duração de 15 a 20 min, em intensidade moderada, o que corresponde à realização de duas a três séries, com 10 a 15 repetições.” (CAMPOS 2021, p. 169). Para gestantes com diabetes, Campos et al. (2021) recomendou exercícios aeróbicos ou resistidos, três vezes na semana com a intensidade leve/moderada por 30min e alertou a contraindicação da prática para gestantes com essa comorbidade: hiper e hipoglicemia sem controle e aviso, retinopatia, neuropatia e disautonomia. Quanto aos exercícios isométricos e que usem de cargas altas, devem ser evitados por aumentar a pressão abdominal e diminuir o fluxo sanguíneo para o feto, além de sobrecarregar o assoalho pélvico.

Campos et. al (2021, p. 172) define que “nas gestantes portadoras de obesidade, recomendam-se exercícios aeróbicos, de leve a moderada intensidade, prescrita entre 35% e 60% da FCR, que vai depender da condição

cardiorrespiratória prévia.” Sobre as cardiopatas, “a liberação dos EF nessa população deve ser baseada principalmente na avaliação do risco cardiovascular para evolução da gravidez.” (CAMPOS, 2021, p. 173).

Dependendo do tipo de parto, a prática no puerpério segundo Campos et. al (2021), deve ser gradual, por volta da sexta semana se tiver sido cesárea e quarta no caso de um parto vaginal. Puérperas que praticaram exercícios durante a gestação, devem diminuir a intensidade do treino pelo menos nos primeiros momentos do pós-parto.

Ao analisar Santos-Rocha et. al (2020) se não houver complicações apresentadas por um médico, a gestante pode iniciar e/ou continuar uma vida ativa de exercícios desde que seja acompanhada por um profissional de educação física, estando essa vida em paralelo com os cuidados pré-natais e informa que ao chegar ao terceiro trimestre de gestação, a grade exercícios deve conter exercícios que prepare a grávida para o momento do parto e da amamentação. Quando chega na fase do puerpério, aconselha-se a gestante que teve um parto normal, retorne aos exercícios físicos após as quartas ou sextas primeiras semanas. Quanto a um parto cesáreo, o ideal seria somente após as oitavas ou décimas semanas, com o consentimento do médico que a acompanhou ao longo da gestação.

Sobre a prescrição de treino para mulheres ainda gestantes, Santos-Rocha et. al (2020) salienta que para cada treinamento será estabelecida uma frequência, duração e intensidade de acordo com o estágio e com os sintomas que a grávida vem mostrando, levando em consideração os desconfortos e níveis de capacidades de cada uma. É levantada um alerta para os sintomas que a gestante deve ficar atenta, indicando que seria melhor parar com os exercícios: sangramento vaginal, diminuição de movimento do feto, tromboflebite, perda de líquido amniótico, tonturas, dores no peito e na cabeça, além de dispneias e fraqueza muscular. Caso a gestante opte por treinamentos aeróbios durante a gestação, a autora sugere que realize exercícios que use os grandes grupos musculares 3 vezes na semana para mulheres inativas e 5 para ativas, por mais ou menos 30 minutos no dia para que acumule ao longo da semana 150, evitando os exercícios que exijam ou corram o risco de queda. Quando se tratar de exercícios para a flexibilidade é indicado os que possuam alongamentos estáticos ativo de 3 até 7 vezes na semana com até 4 repetições cada série.

No artigo de Santos-Rocha et. al (2022) os profissionais de educação física têm diferentes formas de aplicar a atividade física como conselhos motivacionais, avaliação e prescrição de exercício além da supervisão nas sessões de treinamento. A partir do momento que houver a liberação médica para a realização de exercícios, os profissionais devem entender por qual motivo a gestante optou por fazer ou continuar com os exercícios, para assim trazer um tipo facilidade para ambas as partes. Saber em qual estilo de treinamento ela deseja se encaixar e qual o nível de afinidade ela possui com o treinamento procurado. Ao falar sobre pós-parto, Santos-Rocha et al. (2022) informa que de imediato há algumas coisas que a puérpera pode fazer para se manter ativa e possuir uma boa recuperação: treinamentos de equilíbrio e alongamentos, caminhadas, dançar, exercícios para o pavimento pélvico e treinamentos posturais e de resistência e só após a recuperação dos órgãos, os treinamentos de força mais intensos podem voltar ou serem inclusos a rotina.

Sobre a saúde mental da gestante Santos-Rocha et. al (2022) diz que no primeiro trimestre da gestação, até 11% das mulheres apresentaram ter depressão, e à medida que os trimestres vão aumentando, a porcentagem aumenta junto chegando a até 18% na quadragésima semana de gestação. Contra esta estatística, a autora relatou que os exercícios quando feitos no período de pré-natal, reduzem a probabilidade e o agrave da depressão pré-natal e perinatal.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nossa análise revelou que o exercício físico durante a gravidez pode proporcionar uma série de benefícios à saúde da gestante, incluindo o controle do ganho de peso, a melhoria do bem-estar psicológico, a redução do risco de complicações gestacionais e uma recuperação pós-parto mais eficaz. Esses achados reforçam que é evidente que a segurança deve ser uma prioridade ao se exercitar durante a gravidez. Recomendamos que as gestantes e puérperas sempre consultem os profissionais que lhe auxiliaram durante todo o processo antes de iniciar qualquer tipo de treinamento. E ao começar, procurar o profissional de educação física para a prescrição e adaptação do treinamento, mantendo contato com os demais.

As informações contidas e apresentadas neste estudo são precisas e confiáveis, porém ressaltamos que mais pesquisas são necessárias para que futuros pesquisadores e interessados no assunto compreendam melhor como o exercício traz benefícios para a gestante e para o bebê, pois é uma área que está em constante evolução e sempre haverá conhecimentos novos. Identificou-se que há áreas que necessitam de investigação adicional, quanto a isto, recomendamos que as futuras pesquisas se concentrem em explorar sobre a diástase abdominal, que é um assunto pouco falado no ramo da educação física e muito preocupa as gestantes. Também sobre a adaptação de programas de exercícios para gestantes em diferentes estágios da gravidez, para avaliar os impactos a longo prazo que os exercícios podem trazer à saúde materna e no desenvolvimento infantil.

REFERÊNCIAS

ALBERNAZ, Pedro Henrique Gomes; SANTOS, Daniel Silvas. **Exercícios indicados e contraindicados do método de Pilates para diástase abdominal**. 2022.

AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS. TASK FORCE ON NEONATAL ENCEPHALOPATHY; CEREBRAL PALSY; AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. **Neonatal encephalopathy and cerebral palsy: defining the pathogenesis and pathophysiology**. Amer College of Obstetricians &, 2003.

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, Renata Alvez et al. Exercício físico durante a gestação: uma prática saudável e necessária. **Universitas: Ciências da Saúde**, v. 9, n. 2, p. 53-70, 2011.

BAZAGLIA MARTINS, Alessandra; RIBEIRO, Juliana; GERALDES SOLER, Zaida Aurora. Proposta de exercícios físicos no pós-parto: um enfoque na atuação do enfermeiro obstetra. **Investigación y Educación en Enfermería**, v. 29, n. 1, p. 40-46, 2011.

BRITO, Ana Paula Gonçalves; DE OLIVEIRA, Guilherme Saramago; DA SILVA, Brunna Alves. A importância da pesquisa bibliográfica no desenvolvimento de pesquisas qualitativas na área de educação. **Cadernos da FUCAMP**, v. 20, n. 44, 2021.

CAMPOS, Milena dos Santos Barros et al. Posicionamento sobre Exercícios Físicos na Gestação e no Pós-Parto–2021. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 117, p. 160-180, 2021.

COITINHO, Larissa Maria Ferreira et al. Eficiência dos tratamentos fisioterapêuticos para a diástase do músculo reto abdominal no puerpério: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica de Ciências Humanas, Saúde e Tecnologia**, v. 1, n. 15, p. 38-50, 2019.

DE SOUZA MINAYO, Maria Cecília; DESLANDES, Suely Ferreira; GOMES, Romeu. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Editora Vozes Limitada, 2011.

FERREIRA, Mariana Filipa da Silva. **Promoção e Prescrição do Exercício Físico Na Gravidez-Revisão Narrativa e Proposta de Desenvolvimento de Aplicação Informática**. 2023. Tese de Doutorado.

FINKELSTEIN, Ilana et al. Comportamento da frequência cardíaca e da pressão arterial, ao longo da gestação, com treinamento no meio líquido. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 12, p. 376-380, 2006.

GIL, Antonio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. In: **Como elaborar projetos de pesquisa**. 2010. p. 184-184.

KOPACEK, D. B. V.; GIRARDON-PERLINI, N. M. O. CONSULTA DE ENFERMAGEM: o que Pensam as Gestantes. **Revista Contexto & Saúde**, [S. l.], v. 4, n. 07, p. 165–175, 2013. DOI: 10.21527/2176-7114.2004.07.165-175.

LAGOS, Carla Maria Fonseca da Silva Brites. **Prescrição de exercício físico na recuperação pós--parto. revisão narrativa, validação de programa de exercício e estudo piloto**. 2022. Tese de Doutorado.

LANDGRAF, F. M. **Diástase Abdominal, capacidade funcional, estabilidade pélvica e dor lombar em gestantes**. 2017. 61f. Dissertação (Mestrado em Fisioterapia) -Universidade do Sagrado Coração, São Paulo, 2017.

LANDI, Anderson Semensato; BERTOLINI, Sonia Maria Marques Gomes; DE OLIVEIRA GUIMARÃES, Patrícia. Protocolo de atividade física para gestantes: estudo de caso. **Iniciação Científica CESUMAR**, v. 6, n. 1, p. 63-70, 2004.

LEITE, Ana Cristina da Nóbrega Marinho Torres; ARAÚJO, Kathlyn Kamoly Barbosa Cavalcanti. Diástase dos retos abdominais em puérperas e sua relação com variáveis obstétricas. **Fisioterapia em Movimento**, v. 25, p. 389-397, 2012.

NOGUEIRA, Luise Fernanda; DOS SANTOS, Fernando Pereira. Benefícios do exercício físico para gestantes nos aspectos fisiológicos e funcionais. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, v. 28, n. 54, p. 11-20, 2018.

PACHECO, Fernanda Cristina et al. Contribuição da prática de exercício resistido e do tipo de parto para a diástase dos músculos retos do abdome em primíparas. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 30, p. e22006523en, 2023.

PAIVA, A. N.; BRAGA, L. M.; SANTOS, N. M. de F.; FARIA NUNES, K. C. de. Efeito do pilates na diástase em gestantes / Effect of pilates on pregnant women. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 3, n. 6, p. 17038–17050, 2020. DOI: 10.34119/bjhrv3n6-129.

PICCININI, Cesar Augusto et al. **Gestação e a constituição da maternidade. Psicologia em estudo**, v. 13, p. 63-72, 2008.

SANTOS-ROCHA, R. et al. Atividade Física, Exercício Físico, Desporto e Saúde na Gravidez e Pós-Parto. **Guia da gravidez ativa**. 2020.

SANTOS-ROCHA, R. A. et al. Promoção da atividade física e do exercício durante a gravidez e o pós-parto. **Guia para profissionais de saúde**. 2022.

SCHMIDT, Tauana Prestes et al. Atividade física nos trimestres gestacionais e desfechos perinatais em puérperas do SUS. **Revista de Saúde Pública**, v. 55, 2021.

URBANO, Fernando Alves et al. Exercícios de fortalecimento para o músculo reto abdominal como tratamento da diástase pós-gestacional. **Revista Ciência e Saúde On-line**, v. 4, n. 1, 2019.

VARGAS, P. L.; CASARIN, S. T.; AMESTOY, S. C.; NOMIYAMA, S.; CEOLIN, T.; BANDEIRA, A. G. Atenção qualificada ao pré-natal e puerpério: uma intervenção em serviço na atenção básica. **Revista Contexto & Saúde**, [S. l.], v. 16, n. 31, p. 4–14, 2016. DOI: 10.21527/2176-7114.2016.31.4-14

AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de

Primeiramente, agradecer a Deus, que nos agraciou com força e resiliência ao longo deste trabalho que tanto é dificultoso.

À nossa família, que são os principais motivos para a conclusão deste curso.

Ao nosso orientador, Edilson, que deu o suporte necessário para a construção da pesquisa.

Também gostaríamos de agradecer aos amigos, colegas de curso e demais professores, que compartilharam conhecimentos, experiências e apoio durante essa jornada. Suas discussões e debates serviram de inspiração e incentivo para continuar. Em particular a estudante e amiga Rhillary Vittória Silva, que auxiliou na escolha do tema e nos primeiros passos desse trabalho.

Por fim, agradecemos a todos que contribuíram direta e indiretamente para que este estudo tomasse forma.

Este projeto representa o resultado de um verdadeiro esforço. Que Deus os abençoe.

Obrigada.