

MUSCULAÇÃO PARA GESTANTES: ENTRE EFEITOS E INDICAÇÕES
MUSCULATION IN PREGNANCY: BETWEEN EFFECTS AND INDICATIONS
MUSCULACIÓN PARA GESTANTES: ENTRE EFECTOS E INDICACIONES

Pedro Enrico Caldas Silva*

enicobad@hotmail.com

Tamara Santos Lisboa*

tamarasl@gmail.com

Glhevysson dos Santos Barros*

guersonbarros@gmail.com

Paulo Sérgio Pimentel de Oliveira*

paulopimentelgem@gmail.com

* Faculdade Gama e Souza, Rio de Janeiro/RJ– Brasil.

Resumo

Este trabalho foi elaborado com intuito de ajudar outros profissionais de educação física a trabalharem com gestantes de uma forma segura e significativa. Dessa maneira, o objetivo do estudo é identificar os efeitos e indicações na musculação para gestantes. A metodologia foi delineada como bibliográfica, que foi utilizado artigos científicos como base para o estudo. Diante da pesquisa, pôde fundamentar sobre a importância da musculação durante a gestação e os benefícios da prática.

Palavras-chave: Gestante; Musculação; Benefícios.

Abstract

This work was designed to help other physical education professionals to work with pregnant women in a safe and meaningful way. Thus, the objective of the study is to identify the effects and indications in bodybuilding for pregnant women. The methodology was delineated as bibliographical, which used scientific articles as basis for the study. In the face of research, he was able to substantiate the importance of bodybuilding during pregnancy and the benefits of practice.

Keywords: Pregnant; Bodybuilding; Benefits.

Resumen

Este trabajo fue realizado con el fin de ayudar a otros maestros de educación física para trabajar con las mujeres embarazadas de una manera segura y significativa. Por lo tanto, el objetivo del estudio es identificar los efectos y las indicaciones en el culturismo para las mujeres embarazadas. La metodología fue descrito como literatura, artículos científicos que se utilizó como base para el estudio. Teniendo en cuenta la investigación, podría apoyar sobre la importancia de peso durante el embarazo y los beneficios de la práctica.

Palabras clave: Embarazada; Peso; Beneficios.

INTRODUÇÃO

O treinamento de força é conceituado como uma atividade onde uma resistência é vencida, que essa resistência pode ser halteres, aparelhos e até o próprio peso corporal. As variáveis presente no treinamento de força pode ser: número de séries, repetições, tempo de descanso e frequência semanal. Mesmo com o grande número de variáveis, tem sido descritos muitos benefícios pelos indivíduos que praticam o mesmo como a prevenção a doenças (GENTIL *et al.* 2006).

Segundo Mann et al. (2010), atualmente a prática de exercício físico é recomendada por trazer benefícios no período da gravidez e reduzir as complicações, pois durante este período, algumas mudanças significativas são observadas como alterações na marcha humana e do controle da postura corporal a partir do terceiro trimestre. A incidência de quedas nesse período também é maior (MANN; MOTA; KLEINPAUL; SANTOS, 2010).

Segundo Santos e Gallo (2010), um estudo mostrou que no período de gestação, a dor lombar é uma das queixas mais frequentes, é um sintoma que traz diversas limitações, até porque interfere diretamente nas atividades diárias da gestante e na qualidade de vida. Segundo o estudo, a prevalência de dor lombar foi de 73% frequente em mulheres que apresentavam lombalgia prévia e mulheres grávidas pela primeira vez. A dor lombar também foi mais frequente durante o terceiro trimestre e na maioria dos casos, foi referida a noite. A lombalgia é muito comum em gestantes, podendo ser identificada e tratada durante o período de pré-natal (SANTOS; GALLO, 2010).

No período de gestação também é muito comum a perda de massa muscular e ganho excessivo de peso, gerando uma obesidade gestacional. Há também depois do parto, riscos de diabete, hipertensão gestacional e problemas circulatórios (LIMA; OLIVEIRA, 2005).

Com isso é importante que o especialista nas áreas clínicas ou profissional de educação física se mantenha sempre atualizado sobre os benefícios e riscos que a prática esportiva pode trazer durante a gravidez, no sentido de promover uma orientação segura, precisa e de qualidade (LIMA; OLIVEIRA, 2005).

1. METODOLOGIA

Este artigo foi delineado como bibliográfica, que foram utilizados artigos científicos para o estudo sobre os benefícios da musculação para gestantes. Com relação ao manuscrito, o critério de inclusão se deu da seguinte maneira: foram selecionados alguns artigos publicados a partir do ano 2000 que se mostrou indispensável para referenciar o presente estudo. É um estudo interessante, pois relata a questão dos benefícios da prática de atividade física no período gestacional.

2. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ferreira et al (2014, p. 20) afirma que “o período gestacional é caracterizado por alterações e adaptações envolvendo os sistemas respiratórios, cardíacos, ósseo e muscular”. Assim, conforme Beuren e Bagnara (2011), diversas mudanças vêm surgindo no corpo da mulher de forma gradativa, ou seja, dia a dia. Além da mudança corporal, a que mais ocorre é a fisiológica. Desta maneira, a futura mamãe precisa de certos cuidados como uma alimentação saudável. Além da alimentação, a prática de exercícios físicos é de suma importância para melhoria da saúde da gestante e do feto. É importante ressaltar que há pessoas que evitam realizar exercícios durante esse período, por pensar que possa ser perigoso para o feto. No entanto, será mostrado discussões de alguns autores sobre os benefícios da prática regular de educação física durante este período.

Quadro I. Relação de estudos e principais efeitos segundo os estudos

ESTUDOS	EFEITOS
Montenegro (2014); Chistófalo et al. (2005); Rodrigues et al. (2008); Batista et al. (2003)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Redução do estresse cardiovascular 2. Aumento da força muscular 3. Aumento da flexibilidade 4. Melhora do retorno venoso 5. Redução de complicações e dores 6. Ampliação do equilíbrio muscular 7. Melhor controle da gordura corporal 8. Alívio nos desconfortos intestinais 9. Diminuição de câimbras nas pernas 10. Fortalecimento da musculatura abdominal 11. Facilidade na recuperação pós-parto 12. Suportar melhor o aumento de peso 13. Melhor utilização de glicose 14. Aumento da sensibilidade da insulina 15. Proteção contra a depressão puerperal 16. Prevenção em continência urinaria 17. Prevenção de lombalgia

18. Facilitação no trabalho de parto

Como mostra o Quadro I, foram utilizados alguns autores para a discussão, que foram identificados alguns dos benefícios para a prática. Esses efeitos são benéficos tanto para a mãe, quanto para a criança. No entanto, cabe destacar que para a realização desta prática, a supervisão de um profissional de educação física é de suma importância. Será destacado nesta parte um pouco sobre a pesquisa realizada por Montenegro (2014), que buscou revisar os benefícios do treinamento de força para a gestante e os efeitos obtidos durante os estudos que foram: melhoria do retorno venoso, redução do estresse cardiovascular, aumento da força muscular, aumento da flexibilidade e redução de complicações e dores.

Conforme mencionado por Montenegro (2014), podemos observar que os benefícios com prática de atividade física neste período é grande, pois melhora o nível de saúde da gestante. Esses benefícios são comparados a outro estudo realizado por Batista et al (2003) que afirma que as atividades realizadas durante o período gestacional atingem várias áreas do organismo materno, trazendo desta forma proveitos como a redução e prevenção das lombalgias. Esses benefícios se dá devido a orientação postural correta da futura mãe frente a hiperlordose que comumente aparece durante o período gestacional, em função do crescimento do útero na cavidade abdominal e o consequente afastamento do centro gravitacional.

Como apresentado no estudo acima de Batista e colaboradores, os exercícios realizados de forma segura trazem efeitos positivos para a futura mamãe. No entanto é preciso certos cuidados como realizar atividade física sob orientação de um profissional de educação física para que não ocorram complicações no período que o feto está no útero da mãe.

Além disso, Rodrigues (2008) mostra que os efeitos trazidos pela musculação vão além como: melhor controle da gordura corporal e a facilitação no trabalho de parto. Já Chistófaló (2005) defende que é muito importante o fortalecimento dos músculos da região abdominal para a manutenção da postura, além de ajudar na fase de expulsão do parto e retornar ao aspecto da parte inferior do tronco antes da gravidez.

Como mencionado por Rodrigues e Chistófaló o fortalecimento muscular é importante para este período da gravidez, mas é importante destacar também que todo ser humano tem seu limite físico e assim é com a gestante. É preciso saber o seu limite, ou seja, a forma adequada para realização de uma atividade, o volume, a intensidade, postura, sem extrapolar durante a prática. Há também alguns fatores que influencia bastante, como os externos (temperatura), que interferem durante a prática. Portanto, toda precaução é necessária para quem não haja risco nem para a mãe, nem para o feto.

Batista et al (2003) complementa em seu estudo afirmando que a atividade cardiovascular ao longo da gravidez se eleva comparada ao período não gestacional. No entanto, com a prática de atividade física realizada de forma regular, esse estresse cardiovascular é reduzido, refletindo particularmente em: “frequências cardíacas mais baixas, maior volume sanguíneo em circulação, maior capacidade de oxigenação, menor pressão arterial, prevenção de trombose e varizes e redução do risco de diabetes gestacional” (BATISTA et al 2003, P. 154).

Já em outro estudo realizado por Ferreira et al (2014) com mulheres praticantes de exercício físico durante o período gestacional, pode comprovar que uma das mulheres que foi entrevistadas, pertencente ao grupo de mulheres ativas durante a gravidez, informou que tinha passado por duas gestações, sendo que a primeira realizava musculação dia a dia e o parto foi normal, mas que após dois anos, na segunda gestação, não realizava exercício físico regularmente e seu parto foi cesariana. Assim, ela concluiu que: “o interessante referente a este fato é que esta mulher gestante relatou com base na sua autopercepção que o fato de ter realizado musculação na primeira gestação ajudou muito para que houvesse a possibilidade de realizar o parto normal, o que não foi observado na segunda gestação” (FERREIRA et al 2014, P. 4).

Como visto nas citações acima, a atividade física durante o período gestacional traz benefícios e, além disso, contribui para os aspectos emocionais. Muitas mulheres ficam autoconfiantes e felizes com a aparência. Este é um ponto bem positivo e, além disso, eleva a autoestima, deixando-a satisfeita. No entanto, a gestante precisa ser orientada por profissionais qualificados para que não haja risco nem para ela durante a prática de atividade física, nem para o bebê (BATISTA et al 2003). É de extrema importância que a mulher que queira praticar atividade física seja acompanhada por um médico, realizar exames periódicos para saber como está a saúde da gestante e do feto e durante a prática, ser acompanhada por um profissional de educação física como relatado acima.

Foram apresentados no quadro I os efeitos da prática de atividade física no período da gravidez. Já no quadro II, será realçada a questão da importância da orientação de profissionais qualificados e algumas indicações para a prática.

Quadro II. Relação de estudos e principais indicações da musculação para gestantes

ESTUDOS	INDICAÇÕES
Montenegro (2014) Chistófaló <i>et al.</i> (2005) Rodrigues <i>et al.</i> (2008) Batista et al (2003)	1. Acompanhamento de um médico e profissional de educação física 2. Não objetivar o condicionamento físico 3. Não aumentar a atividade física de antes da

<p>Landi, Bertolini e Guimarães (2004)</p> <p>Santos e Vespasiano (2012)</p> <p>Botelho e Miranda (2012)</p>	<p>gravidez</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Realizar exercícios que não levem a fadiga 5. Duração de 30 a 40 minutos 6. Evitar aumento na temperatura corporal 7. Realizar atividades de 2x a 3x por semana 8. Evitar exercício em gestantes que tenham riscos comprovados 9. Frequência cardíaca não deve ultrapassar 140 bpm 10. Atividade regular, moderada e controlada 11. Atividades aeróbica, de força e de flexibilidade 12. Exercícios que ativem grandes grupos musculares 13. Eliminação de exercício aeróbio de alto impacto 14. Parar a atividade em casos de sintomas fora do comum
--	--

Segundo Botelho e Miranda (2012), durante a prática de exercícios físicos no período da gestação, é indispensável o acompanhamento de um médico e um profissional de educação física. É importante ressaltar que a mulher grávida deve realizar exames periódicos para saber como está a saúde dela e do feto. Segundo Rodrigues (2008), os exercícios físicos para gestante devem ser de baixa intensidade e duração média de quarenta minutos para não acarretar riscos para a mãe e o feto. O profissional de educação física deve estar sempre atento com essas questões, pois ultrapassar limites durante a prática de exercícios físicos, podem acarretar prejuízos para a gestante e para o bebê. É preciso tomar todas as precauções durante a atividade física, visto que o objetivo não é condicionar fisicamente e realizar exercícios que levem a fadiga e sim que os efeitos dessa prática torne saudável para a mãe.

Orientações são necessárias como visto nas citações dos autores e toda a precaução devem ser tomada pelo profissional que esteja orientando a gestante. É preciso atenção e cuidado para que não acarrete prejuízos nem para a mãe, nem para o feto.

Já em um estudo realizado por Santos e Vaspasiano (2012), que afirmam que os exercícios aeróbios combinados com exercícios de força e flexibilidade são importantes no auxílio do parto.

No entanto, esses exercícios de treinamento devem ser de forma moderado, regular e controlado, sendo praticado duas ou três vezes na semana (BATISTA et al, 2003).

Como visto acima nas citações, não é recomendado exercícios com alta intensidade, pois podem trazer prejuízos irreversíveis para a gestante. O ideal são exercícios de baixa a média intensidade, estes sendo praticadas uma, duas ou três vezes na semana.

Segundo Batista et al (2003, p. 156), há alguns exercícios que não são recomendados no período de gravidez tais como:

- a) qualquer atividade competitiva, artes marciais ou levantamento de peso;
- b) exercícios com movimentos repentinos ou de saltos, que podem levar a lesão articular;
- c) flexão ou extensão profunda deve ser evitada pois os tecidos conjuntivos já apresentam frouxidão;
- d) exercícios exaustivos e/ou que necessitam de equilíbrio principalmente no terceiro trimestre;
- e) basquetebol e qualquer outro tipo de jogo com bolas que possam causar trauma abdominal;
- f) pratica de mergulho (condições hiperbáricas levam a risco de embolia fetal quando ocorre a descompressão);
- g) qualquer tipo de ginástica aeróbica, corrida ou atividades em elevada altitude são contraindicadas ou, excepcionalmente aceitas com limitações, dependendo das condições físicas da gestante;
- h) exercícios na posição supino após o terceiro trimestre podem resultar em obstrução do retorno venoso.

Como visto acima, Batista et al (2003) nos mostrou alguns exercícios que não são recomendáveis para a mulher que esteja no período gestacional, devido aos riscos. No entanto, é de extrema importância segundo Ferreira et al (2014) que todas as precauções sejam tomadas quanto a tipo de atividade física que vai ser praticada, a carga, sua intensidade, o local para realização dos exercícios, a posição correta que a gestante deve ficar durante a prática, para que não haja prejuízo nem para ela, nem para o feto. Portanto, “este período não deve ser marcado por um momento em que a gestante deva sair do sedentarismo, mas sim dar continuidade a prática de exercícios físicos”, pois vale lembrar que é preciso que esteja tudo bem com a futura mamãe e o bebê (FERREIRA et al. 2014, P. 7).

Diante dos quadros apresentados com as indicações e efeitos da prática, a atividade física durante o período da gravidez é muito importante e pode trazer diversos benefícios como apresentado, não obstante é indispensável à presença de um profissional de educação física e um médico durante o período de treinamento físico. Precauções devem ser tomadas a todo instante durante a pratica. Não é aconselhável realizar exercícios sem haver um profissional de educação física por perto. Realizar atividade física faz bem, mas de forma segura.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na pesquisa realizada, pode-se concluir que a musculação para gestantes é uma atividade possível desde que a gestante tenha uma orientação médica e a supervisão de um profissional de educação física para a realização dos exercícios. Os resultados da pesquisa podem

contribuir para que o profissional que esteja interessado em trabalhar com gestantes possa refletir sobre a prescrição de exercícios nesse período.

REFERÊNCIAS

BATISTA, D.C; CHIARA,V.L.; GUGELMIN, S.A.; MARTINS,P.D. Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. *Rev. Bras. Saude Mater. Infant.* [online].2003,v.3,n.2, pp.151158.ISSN18069304.

BEUREN, Jeferson José; BAGNARA, Ivan Carlos Bagnara. Benefícios da atividade física para gestantes. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires – Año 16 – Nº 158 – Julio de 2011.*

BOTELHO, P.R.; MIRANDA, E.F. Principais Recomendações sobre a prática de exercício físico durante a gestação. *REVISTA CERREUS* n.6, online. dez/2011jun/2012–ISSN 2175-7275.

CHISTÓFALO, C.; MARTINS, A.J; TUMELERO,S. *A prática de exercício físico durante o período de gestação.* 2005

FERREIRA, A. F. N. F.; ARÊAS NETO, N. T.; MORALES, A.P.; CALOMENI, M. R. Atividade física e gestação: riscos e benefícios. *Persp. Online: biol. & Saúde*, Campos dos Goytacazes, 14 (4), 1-8, 2014.

GENTIL, P.; OLIVEIRA, E.; FONTANA, K.; MOLINA, G.; OLIVEIRA, R.J.; BOTTARRO, M. Efeitos agudos de vários métodos de treinamento de força no lactato sanguíneo e características de cargas em homens treinados recreacionalmente. *Revista Brasileira de MedicinaEsporte.*v.12.n.6.Nov./dez.2006.

LANDI,A.S.; BERTOLINI, S.M.M.G; GUIMARÃES,P.O. Protocolo de atividade física para gestantes: estudo de casos. *Iniciação Científica CESUMAR.* v. 06 n.01, p. 63-70. jan./jun. 2004,

LIMA, F.R.; OLIVEIRA, N. Gravidez e Exercício(*).*Rev. Bras. Reumatol.*, v. 45, n. 3, p. 188-90, mai./jun., 2005

MANN, L.; KLEINPAUL, J.F.; MOTA, C.B.; SANTOS, S.G. Alterações biomecânicas durante o período gestacional: uma revisão. *Motriz*, Rio Claro, v.16 n.3 p.730-741, jul./set. 2010.

MONTENEGRO, L.P. Musculação: Abordagens para a prescrição e recomendações para gestantes. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, Edição Suplementar 2, São Paulo, v.8, n.47, p.494-498. 2014. ISSN 1981-9900.

RODRIGUES, V.D.; ALISSON, A.G.; CÂMARA, C.S.; LAGES, R.J.; ÁVILA,W.R. Prática de exercício físico na gestação. *Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - Nº 126 - Noviembre de 2008*

SANTOS, M.M.; GALLO, A.P. Lombalgia gestacional: prevalência e características de um programa pré-natal. *Arq. Bras. Ciên. Saúde*, Santo André, v.35, n.3, p.174-9, Set./Dez. 2010.

SANTOS, S.C.; VESPASIANO, B.S. *Exercício físico na gestação*. 2012. Disponível em: http://fait.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/c8mcQxkm9UBQT2O_2014-4-22-15-46-49.pdf. Acessado em: 20 nov. 2016.

Recebido em: 08/02/2017

Aceito em: 15/02/2017

Endereço para correspondência:

Nome Pedro Enrico Caldas Silva

e-mail: enricobad@hotmail.com



Esta obra está licenciada com uma Licença [Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).