



CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC



Natali Ferreira Ramos da Silva

MUSCULAÇÃO PARA GESTANTE

Pindamonhangaba – SP

2021



CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC



Natali Ferreira Ramos da Silva

MUSCULAÇÃO PARA GESTANTE

Monografia apresentada como parte dos requisitos para obtenção do Diploma de bacharelado pelo curso de Educação Física do centro Universitário FUNVIC

Orientador: Prof. Ana Beatriz Fortes

Pindamonhangaba – SP

2021

Silva, Natali Ferreira Ramos.

MUSCULAÇÃO PARA GESTANTE / SILVA, Natali Ferreira Ramos da Silva /
Pindamonhangaba-SP: UniFUNVIC Centro Universitário FUNVIC / 2021.

25 f.

Monografia (Graduação em Educação Física - Bacharelado) UniFUNVIC – SP.

1. Musculação na gravidez 2. Gestação. 3. Atividades Físicas. I. MUSCILAÇÃO PARA GESTANTE. II. Natali Ferreira Ramos da Silva.



CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC



NATALI FERREIRA RAMOS DA SILVA
MUSCULAÇÃO PARA GESTANTE

Monografia apresentada como parte dos requisitos para obtenção do Diploma de Bacharelado pelo curso de Educação Física do Centro Universitário FUNVIC

Orientador: Prof. Ana Beatriz Fortes

Data: 18/11/2021

Resultado: APROVADO

BANCA EXAMINADORA

Prof. Ana Beatriz Fortes.

Centro Universitário UniFUNVIC

Assinatura _____

Prof. Daniel Ribeiro.

Centro Universitário UniFUNVIC

Assinatura _____

Prof. Cristiano Moura.

Centro Universitário UniFUNVIC

Assinatura _____

Dedico a Deus, pois sem ele eu não teria a minha maior base: minha família.

Aos meus pais, Adilson e Gisele, pelo apoio e incentivo para realizar este trabalho, e por terem me dado a oportunidade de estar me graduando. À minha filha, Lara.

AGRADECIMENTOS

A Fundação Universitária Vida Cristã FUNVIC, pela concessão da bolsa de estudo que permitiu que eu atingisse meu objetivo.

A minha orientadora, Prof. Ana Beatriz Fortes que jamais deixou de me incentivar. Sem a sua orientação, dedicação e auxílio, o estudo aqui apresentado seria praticamente impossível;

Aos meus pais Adilson e Gisele, que apesar das dificuldades enfrentadas, sempre incentivaram meus estudos;

Aos professores, pelas correções e ensinamentos que me permitiram apresentar um melhor desempenho no meu processo de formação profissional ao longo do curso.

“Se minha mente pode conceber e meu coração pode acreditar, então eu posso alcançar.”

Muhammad Ali

RESUMO

A gravidez atualmente está sendo desmistificada, um desses mitos é sobre a atividade física. Antigamente, tinha como visão que quando uma mulher grávida se exercitava, punha em risco a saúde do feto que carregava, porém, hoje sabe-se que é falso. A musculação é uma categoria de atividade física que auxilia muito durante o período gestacional, sendo muito benéfica à saúde da mulher e do feto. Contudo, devem se precaver perante algumas situações que ocorrem na realização da atividade física, como exercícios que podem flagelar a parte abdominal da mulher, podendo causar danos ao feto. Um ponto importante é a parte nutricional que um gestante deve ter em relação a si e ao feto, fazer musculação e / ou qualquer categoria de exercício físico é muito benéfico para a gestação, porém não é somente há isso que se dá uma gravidez saudável. A mulher deve se ater aos níveis nutricionais de seu corpo para garantir um bom desenvolvimento ao feto. Com o objetivo de esclarecer as possibilidades que uma mulher gestante tem para praticar uma musculação, conclui-se que a presença de um profissional de educação física em seu treinamento é indispensável. Para alcançar os objetivos utilizaram-se de uma pesquisa exploratória e explicativa, dando ênfase na lacuna nutricional da revisão da literatura realizada, pois foram poucos artigos encontrados que salientes a nutrição da mulher gestante ativa fisicamente.

PALAVRAS-CHAVE: Musculação na gravidez. Gestação. Atividades físicas.

ABSTRACT

Pregnancy is currently being demystified, one of those myths is about physical activity. Previously, he had the view that when a pregnant woman exercised, it put the health of the fetus she was carrying at risk, however, today it is known that it is false. Weight training is a category of physical activity that helps a lot during the gestational period, being very beneficial to the health of women and fetuses. However, they must be careful in the face of some situations that occur in the performance of physical activity, such as exercises that can affect the woman's abdominal part, which can cause damage to the fetus. An important point is the nutritional part that a pregnant woman must have in relation to herself and the fetus, doing weight training and/or any category of physical exercise is very beneficial for pregnancy, but that is not the only thing that gives a healthy pregnancy. The woman must adhere to the nutritional levels of her body to ensure a good development of the fetus. In order to clarify the possibilities that a pregnant woman has to practice weight training, it is concluded that the presence of a physical education professional in her training is essential. In order to achieve the objectives, exploratory and explanatory research was used, emphasizing the nutritional gap in the literature review, as there were few articles found that highlight the nutrition of physically active pregnant women.

KEYWORDS: Bodybuilding in pregnancy. Pregnancy. Physical activities.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	13
2 REVISÃO DE LITERATURA.....	14
2.1 MUDANÇAS NO CORPO DA GESTANTE.....	14
2.2 MUSCULAÇÃO NA GESTAÇÃO	14
2.2.1 Conceitos da Musculação.....	15
2.2.2 Benefícios da Musculação na Gestação	16
2.3 DURAÇÃO E INTENSIDADE.....	16
2.3.1 Exercícios Não-Recomendados.....	16
2.3.2 Prescrição de Exercícios.....	17
2.4 ASPECTOS NUTRICIONAIS	18
3 MÉTODO.....	20
4 DISCUSSÃO	21
5 CONCLUSÃO	22
REFERÊNCIAS.....	23

1. INTRODUÇÃO

Atualmente, a musculação vem sendo tema de várias discussões no âmbito científico e popular, por conta de mulheres gestantes que iniciam a prática da mesma. Tendo em vista seus benefícios e malefícios, que ainda estão sendo mais explorados, possui uma maior parte de pesquisadores que aprovam tal atividade física para grávidas.

O aprofundamento deste assunto se dá importância por conta de várias mulheres optarem a não fazerem exercícios físicos, por acharem que vão afetar negativamente a gestação, porém se o aval do médico for positivo a mulher em questão não tem motivos para não praticá-los, principalmente a musculação que é mais abordada neste trabalho, oferecendo diversos benefícios não só à mulher, mas também ao feto que se desenvolve em seu útero.

A questão seguinte do trabalho visa ampliar o conhecimento de benefícios e propostas de exercícios para mulheres gestantes, incluindo a base nutricional e a duração e intensidade dos exercícios propostos. Diminuindo a desinformação sobre este aspecto na rotina das gestantes, sendo totalmente possível praticar musculação durante este período, com o auxílio e acompanhamento do médico obstetra da mulher.

Com o aumento da procura da musculação para gestantes, os objetivos específicos do trabalho consistem em: analisar a mudança no corpo da gestante e conhecer as possibilidades de realizar a musculação, tendo em vista seus benefícios; identificar uma prescrição de exercícios e modificar os que são possíveis para evitar qualquer lesão abdominal na mulher grávida; relacionar aos aspectos nutricionais para manter a saúde adequada da mulher e do bebê que se desenvolve. Tendo como objetivo geral discursar sobre o corpo da mulher grávida quando se utiliza da prática de musculação.

Utiliza-se o método de pesquisa exploratória e explicativa com uma revisão de literatura sistemática, expondo as informações adquiridas do estudo e relacionando-as entre si, formando o trabalho em questão.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 MUDANÇAS NO CORPO DA GESTANTE

Sabe-se que com a gravidez o corpo da mulher tende a se transformar. As mudanças que ocorrem no corpo de um gestante varia de trimestre a trimestre, dentro dos dois primeiros trimestres a mulher tem uma mudança muito drástica em seu corpo, podendo causar azia, sono e cansaço, enjoos, constipação, dores na virilha e até mesmo hemorroidas¹. Já no último trimestre da gravidez, tem-se dores nas costas, tornozelos inchados e seios e barriga mais avantajados¹.

Porém essas mudanças são somente a generalização dos sintomas, mulheres grávidas tendem a ter alterações anatômicas e fisiológicas, e uma mudança significativa é a anatomia do coração, onde é deslocado cefálico e lateralmente dentro da cavidade torácica. Com uma nova vida gerando dentro de si, a gestante tem seus batimentos cardíacos mais acelerados e aumenta o volume de ejeção, aumentando então a circulação útero-placenta². Ao passar das 30 semanas a frequência cardíaca da mulher está relacionada à posição em que seu corpo se encontra, por este motivo médicos indicam que durmam do lado esquerdo, ocorrendo também neste trimestre uma queda na pressão arterial².

Percebe-se que a mudança cardiovascular é um fator que mais se deve preocupar quando se tratar de musculação na gravidez, tendo que ter profissionais monitorando seu desenvolvimento nas atividades físicas e comprometimento na avaliação da gestante em questão.

2.2 MUSCULAÇÃO NA GESTAÇÃO

Grávidas que desejam ingressar na musculação devem ter o consentimento de seu médico, pois necessita ter certeza de que a gravidez não possui riscos. Com todos os exames adequados e tendo um resultado positivo, a gestante não tem motivos para não praticar a atividade física². Caso a grávida apresente casos como: cardiopatias, incompetência istmo-cervical, gestação múltipla (após 30 semanas), sangramento vaginal persistente, placenta prévia, trabalho de parto prematuro, ruptura de membranas,

hipertensão arterial não controlada e pré-eclâmpsia, o obstetra deve negar o acesso da mesma à exercícios físicos³.

Observa-se que nem todas as gestantes tem vida ativa antes de engravidarem, o médico obstetra deve incentivar a mesma a realizar atividades físicas, pois possuem diversos benefícios. De acordo com Deus², a atividade física praticada por uma gestante vai além da perda de gordura corporal e a facilitação para o parto, pode também controlar a liberação de hormônios, ajudando na diminuição de enjoos e queda da pressão.

2.2.1 Conceitos da Musculação

Historicamente, pessoas que são amantes da atividade física que desenvolve os músculos do corpo a denominam como “musculação”, sendo um termo usual para tal atividade. Pesquisadores determinam a musculação como sendo a utilização de exercícios contra a resistência, direcionados a partes específicas do corpo humano, sendo de forma progressiva e utilizando a resistência externa⁴.

De acordo com a Associação Brasileira de Academia (ACAD Brasil), cerca de 2,8 bilhões de pessoas frequentam centros esportivos para se exercitarem. Sendo uma das atividades mais procuradas pelas pessoas, a musculação tem crescido no campo da pesquisa científica, nas últimas décadas a publicação de artigos e pesquisas sobre benefícios e segurança na prática da musculação vem sendo pivô para o crescimento de sua popularidade⁴.

A musculação possui diversos tipos de treinos, alguns dos mais importantes são:

- Treino metabólico: Conhecido também como tensional, este treino tem como objetivo reduzir o nível calórico do corpo. Utiliza-se de mais repetições e de uma maior intensidade, visando aumentar a frequência cardíaca e diminuir a gordura corporal. Exemplos de treino metabólicos são: *drop-set*, pirâmide e *super-séries*;
- Treino de hipertrofia: É um treino que visa o aumento do volume muscular;
- Treino intervalado: É um treino de alta intensidade, com alternâncias entre exercícios intensos e período de recuperação. Auxiliam no aumento da resistência física, melhora o sistema cardiorrespiratório e elimina gordura acumulada;

- Treino funcional: São elaborados em circuitos com séries de exercícios, onde o professor determina o tempo para cada exercício proposto⁵.

2.2.2 Benefícios da Musculação na Gestação

Com a musculação a gestante acaba adquirindo diversos benefícios, tais como a melhoria na circulação sanguínea e linfática, com a prática recorrente da musculação a circulação tem mais facilidade de se locomover e transportar nutrientes e sangue para o corpo todo, promovendo junto a diminuição de retenção de líquidos, onde diminui os inchaços e auxilia psicologicamente a grávida, pois aumenta sua autoestima. Além disso, as dores lombares são diminuídas por conta do fortalecimento muscular nas pernas e costas, deixando o corpo preparado para um parto normal (diminui a duração e riscos do mesmo)⁶.

2.3 DURAÇÃO E INTENSIDADE

Os exercícios recomendados para gestantes devem ter uma média de 40 minutos, tendo que ser realizados de forma moderada e baixa intensidade. Mulheres ativas podem praticá-los de 4 a 5 dias na semana, com uma duração média das sessões de 30 minutos, porém devem evitar uma frequência cardíaca acima de 140bpm². Já mulheres sedentárias devem iniciar a musculação devagar e moderada, possibilitando uma evolução ao decorrer dos meses, podem utilizar um tempo médio nas sessões de 15 minutos e praticá-los até 3 vezes na semana². Deve-se evitar situações que ocasionam a hipertermia materna durante os três primeiros meses, pois estudos realizados em animais apontam que podem causar um má formação no tubo neural do feto⁷.

2.3.1 Exercícios Não-Recomendados

Exercícios que são propícios a dispor de uma intensidade muito elevada acarreta riscos ao feto, podendo criar um estado de hipóxia no mesmo. Exercícios que podem causar algum tipo de lesão abdominal devem ser evitados, também deve-se evitar atividades que envolvem flexões, equilíbrio e salto, as mesmas aumentam o risco de quebra e lesões na barriga, podendo prejudicar o feto^{2,8}.

Além desses exercícios específicos citados, gestantes devem evitar atividades físicas que tendem a ficar muito tempo em pé, na prática de exercícios aeróbios é importante observar os sintomas maternos para se adequar a eles, evitar exercícios na posição supina e evitar fazê-los em ambientes quentes ou muito aquecidos⁹.

2.3.2 Prescrição de Exercícios

A prescrição de exercícios ainda é um assunto que gera muitas dúvidas, não só nas gestantes, mas também nos médicos e professores de educação física, pois existem poucos estudos referenciados que explicam sobre este assunto⁴.

Alguns pesquisadores não recomendam que a grávida pratique exercícios físicos por oferecerem riscos de lesões músculos-esqueléticas, hipoglicemia e hipertermia materna. Porém, a outra parte de pesquisadores alegam que a musculação pode ser feita durante a gravidez, sendo uma atividade de médio risco à grávida, e seu professor deve tomar cuidado enquanto a mesma pratica a atividade. Estudos destacam que mulheres grávidas que não praticaram atividades físicas durante sua gestação tem uma probabilidade de dar à luz a recém-nascidos com pesos menores do que recém-nascidos gerados por uma mulher que pratica atividades físicas⁴.

Gestantes com vida física ativa podem praticar exercícios de condicionamento aeróbico e de força, porém as mulheres sedentárias devem esperar o primeiro trimestre passar para iniciar qualquer atividade⁷. Os professores de educação física que vão auxiliar ambas devem ter um conhecimento prévio da mulher em questão, a mesma tem que realizar algumas avaliações físicas como a anamnese de atividade física aplicada em gestante (é feito com o objetivo de identificar algumas limitações e possíveis problemas) e PAR-Q (é um teste feito para conhecer o estado de saúde e identificar uma possível necessidade de exames clínicos), sendo indispensáveis para que a gestante possa iniciar a prática dos exercícios⁴. A maior quantidade de informações que a gestante conseguir oferecer ao seu professor de educação física, melhor e mais seguro será a realização dos exercícios físicos, sendo possível a prescrição da musculação para gestantes, mas sempre visando o controle das variáveis e a melhor forma de manipulá-las, podendo criar alternativas para um treino mais leve e seguro⁴. As variáveis que mais se deve preocupar e ter uma atenção maior são: a escolha do exercício e do equipamento, ordem dos exercícios, volume dos exercícios, intensidade dos exercícios, repetições e peso, frequência do treino, intervalos e formas de controle da carga⁴.

Os equipamentos de musculação são uma alternativa para ter um treinamento com mais segurança, possuindo um melhor equilíbrio e podendo ser realizado de forma mais correta. Os exercícios livres (alteres, anilhas e barras) também podem ser prescritos à mulher, porém levando em consideração os riscos que uma gestante pode ocasionar em seu corpo praticando-os².

A prática de alongamento deve ser obrigatória para que a gestante realize a musculação. Deus^{2:15-16} apresenta alguns alongamentos para membros inferiores e superiores, os quais mulheres grávidas podem realizá-los, os mesmos são citados a seguir:

“O primeiro alongamento listado é de peitoral e bíceps: com a gestante em pé, ela entrelaça os dedos por traz do corpo com as palmas da mão voltadas uma para a outra, os cotovelos estirados, elevar os braços na direção dos ombros. (BARROS, 2009 p.50).

Outro exercício de alongamento ressaltado por Barros (2009) é de tríceps: com um dos braços flexionado a trás da cabeça com a mão apontada pra baixo, e com a outra mão puxar levemente o cotovelo para o outro lado. Achour (2006) apresenta também alongamento para região cervical: a gestante em pé, com as pernas numa abertura aproximadamente a dos ombros, colocar as mãos atrás da cabeça e pressionar levemente para baixo.

Alongamento de quadríceps anterior: posição, a gestante de pé, com alguma forma de apoio para manter o equilíbrio, a grávida puxa com a mão direita o pé direito em direção ao glúteo, depois repetir o movimento com a outra perna (BARROS, 2009).”

De acordo com Lima & Oliveira⁷, deve-se interromper a prática de exercícios se ocorrer os seguintes sintomas: dor abdominal, cólicas, sangramento vaginal, tontura, náusea ou vômito, palpitações e distúrbios visuais;

O programa de exercícios deve ser individual com a função de atender todos os objetivos para se alcançar mudanças boas para o treinamento, levando em consideração a idade da mulher⁴.

2.4 ASPECTOS NUTRICIONAIS

As gestantes devem se ater a nutrição de seus corpos, visando sempre ingerir os nutrientes e alimentos necessários para nutrir a mesma e juntamente o feto, tendo em vista que esta ingestão de alimentos e nutrientes são de responsabilidade da gestante⁹.

A mulher tem que ter em consideração que o ganho de peso é normal e, exclusivamente, um efeito de estar gerando uma vida, porém muitas das vezes esse ganho de peso vem proveniente da alta ingestão de calorias. Muitas mulheres com

receio de engordar acabam se submetendo à dietas que as fazem passar fome, porém sendo extremamente nociva, não só para a mulher, mas também para a formação do feto, podendo causar debilitação em ambos⁹.

Mas, o ganho de peso excessivo também não é considerado saudável, sendo prejudicial para a nutrição da gestante e do feto. A hiperplasia adipocitária é uma das consequências, consiste em predispor a criança a ser obesa⁹.

Toma-se como base as informações dispostas e percebe-se que as mulheres grávidas tem uma predisposição para adquirirem mais calorias, sendo de suma importância a prática de exercícios físicos durante a gestação. Musculação por sua vez, auxilia no fortalecimento de diversos músculos no corpo da mulher, ajudando a mesma a suportar o peso da barriga. Auxilia também na prevenção do parto prematuro e facilita os movimentos expulsórios na hora do parto, sendo extremamente importante a gestante correlacionar a nutrição com os exercícios físicos, principalmente a musculação que dá uma melhor sustentação para mesma. Sendo importante se manter hidratada, não só enquanto pratica exercícios, mas em todo período gestacional, para que a nutrição dos envolvidos se mantenha saudável⁹.

3 MÉTODO

O presente trabalho utilizou métodos de pesquisa exploratória e explicativa para analisar os benefícios e contra-indicações da musculação em mulheres grávidas, a partir de uma revisão de literatura sistemática, incluindo artigos científicos, dissertações e monografias. Para quantificar as informações sobre o tema proposto, foram utilizadas plataformas científicas eletrônicas como SCIELO e a Revista Carioca de Educação Física. Vale destacar que com o desenvolvimento da leitura as plataformas de suporte tendem a aumentar¹.

Como objeto bibliográfico foram utilizados sites eletrônicos para quantificar alguns conceitos sobre musculação durante a gravidez. Partindo do conceito proposto pelas fontes bibliográficas, o trabalho analisou o perfil da mulher, incluindo a importância do treinamento muscular durante a gravidez, as mudanças no corpo feminino e os exercícios recomendados.

Para tanto, fez-se necessário um levantamento bibliográfico e, ocasionalmente, uma pesquisa básica para buscar novos conhecimentos para a realização do trabalho, relacionando aos aspectos nutricionais das gestantes. A pesquisa teve caráter essencialmente qualitativo, com ênfase na pesquisa bibliográfica, necessária para a interação de toda a referência levantada ao longo do trabalho.

Portanto, as palavras chaves utilizadas são: Gravidez, musculação, gestação, exercícios.

¹ As plataformas de suporte que são citadas no texto, referem-se a sites eletrônicos de cunho informacional e básico para a complementação da pesquisa seguinte.

4 DISCUSSÃO

Tendo em vista a pouca quantidade de estudos referenciados sobre o assunto, houve um aprofundamento no conhecimento sobre a musculação na gestação. Na análise dos conteúdos adquiridos, percebe-se que a musculação é uma boa opção para grávidas que possuem a vida fisicamente ativa, sendo de suma importância a manutenção dos exercícios propostos para que haja uma melhora na segurança de sua prática. A seguir, será discutido os conceitos e prescrições encontradas sobre a musculação, sobre os quais foi possível identificar uma dúvida dentro da comunidade acadêmica que estuda sobre esse assunto, tendo em vista algumas causas prejudiciais de sua prática.

De acordo com os resultados obtidos pela pesquisa, encontram-se indícios de que a prática da musculação durante a gestação não provoca danos ao feto e nem a mulher, porém sendo obrigatoriamente supervisionada por um profissional. Além disso, oferece diversos benefícios na hora do parto, anatômicos (fortalece os músculos das pernas e costas) e melhora a circulação sanguínea e linfática. A indicação para esse tipo de atividade é mais realizada para mulheres já fisicamente ativas, porém mulheres gestantes sedentárias podem praticá-las também, porém com um esforço bem menor do que as que fisicamente ativas fariam, sendo recomendados somente 15 minutos por sessão até três vezes na semana.

Apesar de estudos feitos apontarem a quantidade, duração e quais os benefícios de sua prática, certos pontos sobre a musculação na gestação não foram esclarecidos de forma satisfatória, requerendo maior investigação. Como exemplo, a prescrição de exercícios para gestantes, que somente foram encontradas as recomendações citadas no texto. Outro fator importante é estabelecer os métodos de segurança à mulher mais específicos durante a realização da musculação. Uma possível alternativa é realizar uma pesquisa de campo para determinar essas questões.

Como sugestão para estudos futuros, indica-se a necessidade de uma investigação maior nos exercícios propostos para gestantes, considerando seus tipos (ativas ou sedentárias), tendo seus metabolismos como maior preocupação. Outro ponto sugerido é a especificações dos métodos de segurança durante a prática da musculação na gestação. A aplicação de avaliações no setor de academias poderia auxiliar nas perspectivas citadas.

5 CONCLUSÃO

Conclui-se que mulheres grávidas devem seguir as orientações do médico obstetra antes de praticar qualquer tipo de atividade física. Aquelas que são ativas pelo lazer ou atletas devem prosseguir com suas atividades, porém com mais acompanhamento médico e modificações nos exercícios praticados, já as mulheres que antes eram sedentárias devem iniciar uma vida ativa somente no segundo trimestre⁹.

Mulheres com alto risco de parto prematuro e/ou complicações no crescimento fetal devem ser orientadas a iniciar atividades físicas somente no segundo ou terceiro trimestre⁴.

Observa-se que a pesquisa em questão ampliou a compreensão da prescrição de exercícios musculares para gestantes, sendo totalmente viável para serem praticados. A realização de exercícios físicos auxilia na diminuição do ganho de peso durante a gestação, diminui os riscos de adquirir uma doença hipertensiva e também os casos de parto por cesárea. Mesmo que estudos científicos sobre a musculação na gestação sejam reduzidos, quando levanta-se os dados estudados percebe-se que a musculação é recomendada para grávidas fisicamente ativas, não sendo contra-indicada para grávidas sedentárias, porém devem ser realizados com mais precaução para não ocorrer nenhum tipo de lesão².

Tendo como concluído os objetivos específicos propostos, analisando as principais mudanças anatômicas no corpo da gestante e reconhecendo as dificuldades que o corpo pode se encontrar como: o consumo de oxigênio, a frequência cardíaca e o débito cardíaco nos dois primeiros trimestres, sofrem grandes alterações em repouso e em exercícios submáximos². Mas, com um planejamento exclusivamente individual para a grávida visando sua segurança, a musculação não interfere negativamente nas alterações do corpo da mesma. O planejamento de exercícios individuais auxiliam as gestantes a possuírem uma saúde em perfeito estado⁷. Levando em consideração uma nutrição balanceada para que não ocorra um déficit nutricional no corpo da gestante.

A musculação oferece diversos benefícios, os mesmo vão de aspectos físicos até psicológicos. Observa-se que a musculação auxilia numa saúde melhor durante a gestação e a possibilidade de realizar um parto normal sem complicações⁵.

REFERÊNCIAS

1. Guimarães de Lima T. Gravidez semana a semana: entenda as mudanças no bebê e na mãe [Internet]; 6 nov 2018 [acesso em 24 set 2021]. Disponível em: https://www.unimed.coop.br/web/catanduva/pagina-404/-/asset_publisher/HOosscGDipAw/content/gravidez-semana-a-semana/20182?inheritRedirect=false&redirect=https://www.unimed.coop.br/web/catanduva/pagina-404?p_p_id=101_INSTANCE_HOosscGDipAw&p_p_lifecycle=0&p_p_state=normal&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1.
2. Stabelini de Deus FC. A relevância da musculação na gestação: uma revisão bibliográfica [Monografia na Internet]. Paraná: Universidade Federal do Paraná; 2019 [acesso em 26 set 2021]. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/62745/FABIELI%20CRISTINI%20STABELINI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
3. Garanhani Surita F, Lira do Nascimento S, Pinto e Silva JL. Exercício físico e gestação. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia [Internet]. 2014 [acesso em 24 set 2021]. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgo/a/nmtqMGv4QZkQTVCl3tTYjnc/?lang=pt>.
4. Gonçalves da Silva Filho P. Prescrição de exercícios de musculação para Gestantes de baixo risco fisicamente ativas [Internet]. Bahia: UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA - UNEB; 2012 [acesso em 27 set 2021]. Disponível em: <http://www.saberaberto.uneb.br/bitstream/20.500.11896/297/1/TCC%20FINAL>.
5. Figueredo A. Musculação: O que é musculação, tipos e benefícios [Internet]. Vitat; 29 jul 2019 [acesso em 27 set 2021]. Disponível em: <https://vitat.com.br/musculacao/>.
6. Musculação na gravidez é permitido? Tire aqui suas dúvidas sobre o assunto [Internet]. Personal virtual; 1 out 2019 [acesso em 25 set 2021]. Disponível em: <https://blog.meupersonalvirtual.com.br/musculacao-na-gravidez/>.
7. Oliveira N, Lima FR. Gravidez e exercício. Revista Brasileira de Reumatologia [Internet]. 2005 [acesso em 25 set 2021];45(3):188-90. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbr/a/BpzTDhdHh5gDvf6FF3CpgTk/?format=pdf&lang=pt>
8. Bruce C. Tua saúde [Internet]. Conheça os riscos de fazer musculação na gravidez; 2021 [acesso em 25 set 2021]. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/gravida-pode-fazer-musculacao/>.

9. Beuren JJ, Bagnara IC. Benefícios da atividade física para gestantes. Revista Digital EFDeportes [Internet]. 2011 [acesso em 26 set 2021];16(158). Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd158/beneficios-da-atividade-fisica-para-gestantes.htm>.

Autorizo cópia total ou parcial desta obra, apenas para fins de estudo e pesquisa, sendo expressamente vedado qualquer tipo de produção para fins comerciais sem prévia autorização específica dos autores. Autorizamos também a divulgação do arquivo no formato PDF no bando de monografias da Biblioteca institucional.

Natali Ferreira Ramos da Silva

Pindamonhangaba SP. Dezembro de 2021

