INSTITUTO LUTERANO DE ENSINO SUPERIOR DE ITUMBIARA - GOIÁS

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

HELIO DOS SANTOS JUNIOR

QUALIDADE DE VIDA, CAPACIDADE FUNCIONAL E ENVELHECIMENTO

Itumbiara-GO

2019

HELIO DOS SANTOS JUNIOR

QUALIDADE DE VIDA, CAPACIDADE FUNCIONAL E ENVELHECIMENTO

Projeto de pesquisa interdisciplinar do Curso de Bacharelado em Educação Física do Instituto Luterano de Ensino Superior de Itumbiara-Goiás, com a finalidade de nota parcial em todas as disciplinas do semestre.

Orientadores Professores: Thiago Remotto E Marcello Pasenike.

Itumbiara-GO

2019

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO......................................................................................................................03

2. REFERENCIAL TÉORICO....................................................................................................05

2.1 COMPORTAMENTOS DOS IDOSOS....................................................................................05

2.1.1 CONCEITO...........................................................................................................................05

2.1.2 PRINCIPAIS CARACTERISTICAS................................................................................. 06

2.2 O ENVELHECIMENTO........................................................................................................06

2.2.1 ASPECTOS GERAIS................................................................................................................06

2.3 EXERCÍCIOS INDICADOS PARA O ENVELHECIMENTO................................................08

2.4 BENEFICIOS DO EXERCICIO FISICO NA GESTAÇÃO .....................................................10

3. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .......................................................................................15

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

1. INTRODUÇÃO

Quando a pessoa entra na fase idosa da vida ela sempre mantem fixo o pensamento de sua limitação e sem exercício físico, porém sua qualidade de vida deve continuar na mesma linhagem, porém com suas limitações, poderia se praticar exercício físico com o acompanhamento de um especialista: um profissional de educação física, mantendo uma alimentação saudável, um prática regular de exercícios físicos, sendo que as tarefas devem ser praticadas sem um grande esforço físico, para que não gaste muito energia (GARCIA, 2011).

Seja por falta de dificuldade de movimentação, a tendência do comportamento do idoso tem comprometida de uma forma a qualidade de vida dele mesmo. Diante dessa realidade, tem-se como foco de discussão o seguinte problema: de que forma o educador físico pode incentivar o idoso para praticar exercícios físicos?

A partir dessa problemática, o trabalho científico visa explanar o tema no que tange a conscientizar o idoso e futuros idosos devem se comportar e os riscos que podem levar por não praticarem exercícios físicos. Além do mais, a pesquisa deseja nortear os educadores físicos a buscarem aprofundamento sobre o assunto, bem como, se especializando, por exemplo, para atender, orientar e estimular o público idoso.

Com base neste argumento, podemos trabalhar o objetivo geral por incentivar os idosos à prática de atividade física para melhor qualidade de vida e evitar o surgimento de doenças crônicas, destacando os melhores exercícios recomendados por profissionais da área, visando sempre as melhores condições de vida para o idoso.

Nesse contexto, cumprem-se especificamente compreender como seria o comportamento de um idoso com a atividade física, sempre tendo uma grande ampliação em suas tarefas humanas, sendo a autonomia um pouco diferenciada.

Atualmente chegar na velhice seria uma realidade populacional de alguns países com maior qualidade de vida econômica, pelos recursos melhores do local. O Brasil seria mais futuramente o sexto país a possuir uma população idosa, sendo sempre necessária os cuidados de profissional de educação física.

Enfatiza-se a importância da atividade física e alimentação adequada em uma vida de uma idade mais avançada, sempre possibilitando o quadro de imobilidade do idoso ser menor.

Quando falamos de capacidade funcional do idoso está baseada na qualidade de vida,está baseado em se viver independentemente e nas habilidades físicas de cada idoso. Apesar de muitos idosos permanecerem prevenindo as doenças crônicas, que seriam as doenças de longa duração e lentas, como as doenças cardiovasculares, sem impedir de seguir a vida. A dependência cobrada seria a física e mental, um exemplo e a locomoção e o psicológico. Muitos idosos causam alguns problemas de saúde, com sua ansiedade e preocupação, um exemplo seria a hipertensão e stress.

Nesta fase as atividades físicas devem ser moderadas, porém devem ser sempre realizadas. Com o avanço da idade, algumas mudanças ocorrem principalmente na parte hormonal e nos órgãos, o que acaba diminuindo aos poucos a mobilidade funcional da pessoa. E com o tempo também se diminui sua resistência, ou seja, o tempo de duração da atividade.

Por essa razão devemos incentivar a pratica de atividades físicas dos idosos para melhor qualidade de vida e capacidade funcional para o envelhecimento. Mais ainda existem dúvidas se seria correto ou não a pratica de atividade física nesta fase. Muitas dúvidas sobre este assunto, principalmente se seria bom ou não para o idoso devido as suas doenças já adquiridas ou o peso ideal a ser feito o exercício.

2. REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 COMPORTAMENTOS DA GESTANTE

2.1.1 Conceito

Pesquisadores têm buscado identificar fatores comportamentais das gestantes relacionados aos diversos problemas de saúde com o intuito de prevenir doenças e aplicar o conceito de promoção de qualidade de vida. O comportamento da gestante representa atividades de pequena movimentação, tendo gasto energético próximo ao observado no estado de repouso (PATE, 2008).

Trata-se de comportamento que não se caracteriza simplesmente pela ausência de prática de atividade física (inatividade física), ou, mais ainda, por não alcançar determinadas recomendações de prática (por exemplo, <150minutos/semana). Em uma atividade física, o comportamento de uma gestante não é o extremo inferior (“zero”) (FARIAS JÚNIOR, 2011).

Na atual caracterizaçãmo, são englobadas atividades que estão presentes em parte expressiva da vida cotidiana, seja no tempo de lazer, ao conversar com amigos, fazer uso do telefone, assistir à televisão, usar computador ou videogame, seja no deslocamento, ao dirigir, trafegar sentado nos transportes coletivos, ou mesmo em ambientes como o do trabalho e da escola, onde as pessoas estão expostas a jornadas mais ampliadas de tempo sentado. Crescente corpo de evidências fortalece o consenso de que se trata de um comportamento distinto da atividade física, não mais caracterizando-se pela ausência desta, com fatores correlatos e determinantes e implicações para a saúde da gestante (CONG, 2014; FORD, 2012; GRONTVED, 2011).

Compreender o comportamento da gestante em conjunto com o nível de atividade física parece ser uma estratégia para compreensão da relação envelhecimento, saúde e aspectos comportamentais. E o comportamento humano é influenciado por diversos fatores, que vão desde a motivação pessoal até o ambiente social e físico que se está inserido (KATZMARZYK, 2010).

No entanto, deve ser considerado um comportamento independente da atividade física, uma vez que já tem discutido que as variáveis biológicas, sociais e ambientais podem ser distintas em relação à atividade física e ao comportamento gestacional (KATZMARZYK, 2010).

2.1.2 Principais Características

A saúde coletiva é um campo de saberes e práticas que toma como objeto as necessidades sociais de saúde com objetivo de construir possibilidades interpretativas e explicativas dos fenômenos relativos ao processo saúde-doença da gestante, visando ampliar os significados e formas de intervenção (NUNES, 2004).

Levando-se em consideração que o comportamento da gestante representa em alguns momentos como um fator de risco para complicações na saúde, independente da prática de atividade física (KATZMARZYK, 2010), presume-se que a interrupção do comportamento gestacional e a prática de atividade física estão ligados à inúmeros benefícios relacionados a saúde, incluindo a redução de doenças cardiovasculares, obesidade e a própria síndrome metabólica (EKELUND et al., 2011; STRASSER, 2013).

Há evidências de que o comportamento de uma gestante tem impacto direto sobre desfechos de saúde, como síndrome metabólica e doenças cardiovasculares (TREMBLAY, 2008; PATE, 2011). Ter o hábito de praticar atividade física leva a diminuição do comportamento gestacional, de modo a aumentar o consumo de energia e de consciência corporal, reduzindo o excesso de peso e melhorando a autoestima, por exemplo.

Diante dessa preocupação destaca-se, por exemplo, que a obesidade na gestação é considerada uma doença crônica, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (WHO, 1998), caracterizada pelo acúmulo de gordura corporal e prejudica intensamente a saúde da mãe e do feto.

2.2 A GESTAÇÃO

2.2.1 Aspectos Gerais

A gestação, termo que vem do latim (*gestation*, em inglês) representa o tempo de uma mulher grávida, como no carro, no trabalho, no computador ou assistindo televisão, correspondendo a um gasto energético de 1 a 1,5 MET, ou mesmo atividades executadas enquanto o indivíduo encontra-se na posição sentada, mas com um consumo energético menor de 2,9 MET. Mesmo em repouso ela está em trabalho para controlar o ganho de peso (OWEN et al, 2010, P. 105-113; PATE et al., 2008, p. 173-178).

Traduzindo, o MET equivale (AINSWORTH et al, 2000, p. 498-504):

MET = unidade metabólica = equivalente de gasto energético

1 MET = 1,0 kcal/kg/h = 4,2 kj = 3,5 mL/kg/min de consumo de oxigênio

Com relação às gestantes, Ning et al. (2003) observaram a redução de atividade física nas primeiras 20 semanas de gestação de 1,7 METs/hora, em 3,3 horas na duração e 2,25 km de caminhada. Nesse estudo, os autores observaram que a inatividade é mais comum em mulheres multíparas com menor nível socioeconômico e educacional.

Comprovadamente, o a gestação compromete o sistema respiratório, diminui a imunidade de nosso corpo, sendo mais propensos a infecções, câncer, além de infartos, também aumenta as chances do surgimento de lesões na coluna, osteoporose, hipertensão, diabetes, colesterol elevado e outras doenças (LUCCHESE, 2010).

Na prática, atribui-se a gestação (OLIVEIRA, 2016) aos indivíduos que:

a) Não seria recomendado qualquer atividade física de lazer (últimos três meses);

b) Não recomendado esforços físicos intensos no trabalho (não andam muito, não carregam peso e não fazem outras atividades equivalentes em termos de esforço físico);

c) Não seria recomendado deslocar para o trabalho a pé ou de bicicleta;

d) Não seriam responsáveis pela limpeza pesada de suas casas.

Desse modo, na gestação, as atividades físicas podem ajudar a combater as doenças provenientes que podem ser causadas ao longo da gravidez, as quais podem variar de acordo com o tipo de potência e recomendação do profissional, podendo ser elas: aeróbias, anaeróbias, mistas. Mas vai depender da força, resistência, velocidade, explosão ou flexibilidade praticada, porque existem várias metodologias para avaliar, detectar, iniciar ou desenvolver habilidades motoras e esportivas (OLIVEIRA, 2016).

Diante desse cenário, indistintamente, durante a gravidez, mulheres ativas tendem a reduzir a frequência, a duração e a intensidade de suas atividades. Sob essa perspectiva, “o mito persistente de que a grávida deve diminuir ainda mais suas atividades físicas reforça essa tendência” (VAISBERG, 2010).

2.3 EXERCÍCIOS INDICADOS NA GESTAÇÃO

A consideração de limitações e fragilidade da mulher grávida tem passado por um processo de evolução de modo que, cada vez mais, os médicos e profissionais de educação física têm apoiado com segurança e tirado dúvidas das gestantes a equilibrarem alimentação e prática de exercícios físicos durante esse período em que a mulher sofre por tantas alterações hormonais que provocam uma série de transtornos (VAISBERG,2010).

Ao longo da vida e, especificamente, na gestação, o exercício físico pode ser determinante na diminuição dos riscos decorrentes do de outras doenças comuns e das alterações próprias deste período na promoção da saúde materna e fetal (VAISBERG, 2010).

A escolha da modalidade de exercícios para gestantes deve ser feita levando-se em consideração fatores como idade gestacional, histórico clínico e de atividades e condições atuais de saúde. Basicamente, são indicados exercícios de baixo impacto, sem risco de trauma abdominal, aqueles que requerem pouca ou nenhuma habilidade de equilíbrio e principalmente que não apresentem incômodo à gestante (CARVALHO, et al, 2012).

Após aprovação médica, a mulher grávida pode seguramente realizar trabalho de força, tendo como objetivos melhorar a postura, diminuir dores lombares, facilitar o trabalho de parto e a recuperação, consequentemente, traz fortalecimento dos músculos envolvidos no parto e na sustentação da coluna (SMA, 2002). Dentre os músculos envolvidos no parto estão os adutores, abdutores, glúteos e quadríceps, além dos músculos do assoalho pélvico que fazem parte do processo de fortalecimento e que permite o controle urinário, condições estas que auxiliam no parto e na recuperação (DE CONTI, et al, 2003).

Para as gestantes é recomendado exercícios de alongamento para reduzir os riscos de pré-eclâmpsia, devido a maior aderência e efeitos cardíacos positivos (YEO, 2009).

Natação, caminhada, ciclismo e aulas de aeróbica com baixo impacto são modalidades apropriadas para grávidas, mas a cada mês da gravidez a carga deve ser adaptada à capacidade fisiológica da gestante (WEINECK, 2007).

O ciclismo, por exemplo, pode não ser indicado a partir do segundo trimestre, momento em que o equilíbrio começa a ficar prejudicado com deslocamento do centro de gravidade pelo o aumento do abdômen, o que tornará a gestante mais suscetível a quedas (CHRISTÓFALO, 2003).

Os exercícios aquáticos são os mais utilizados em programas de exercícios para gestantes, pois reduzem o risco de trauma e produzem menos impacto. Este tipo de atividade, além de proporcionar aptidão física, também auxilia no alívio do estresse das articulações e da coluna. A água proporciona para a gestante uma sensação de peso diminuído, permitindo exercitar-se de maneira segura e sem limitações devido ao tamanho do abdômen (*American College of Sports Medicine*, 2006).

Segundo Arizabatela et al. (2010), a atividade física pode ser moderada a intensa, portanto, mais estudos devem ser realizados, pois este tipo de atividade pode aumentar o risco de quedas, levando a lesões materno-fetais.

Contudo, exercícios aeróbios moderados, realizados durante o segundo e terceiro trimestre de gestação é mais eficaz para mulheres grávidas, condicionando melhor capacidade do exercício submáximo e reduzindo os efeitos negativos durante a gestação (SANTOS, GALLO, 2010).

Botelho e Miranda (2011) afirmam que o exercício na gestação varia de gestante para gestante e não há uma atividade padrão para esse período para se falar em volume, sobrecarga, intensidade e modalidade. Não há contraindicações para gestantes, porém elas devem ser impulsionadas a exercícios não competitivos e de pouca intensidade e traumas. Se tratando de atividades aeróbicas, treino resistido e alongamento, estas são aconselháveis, mas alguns esportes devem ser suspensos durante o período gestacional, como o mergulho, hipismo e a luta não devem ser praticados devido a apresentação de riscos de traumas tanto para a grávida como para o feto.

Em relação à intensidade e a duração do exercício o *American College of Sports Medicine* (ACSM, 2006) traz em seus documentos orientações que indicam trinta minutos (ou mais) acumulados de atividade física moderada na maioria e, preferencialmente em todos os dias da semana, pois há um dispêndio de energia de 3 a 5 METS (equivalente metabólico usado para calcular o gasto energético). Para a maioria dos adultos saudáveis isto equivale a uma caminhada rápida de 4 a 5 Km/h e o importante é manter o corpo em movimento respeitando a limitação de cada indivíduo.

2.4 BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA GESTAÇÃO

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético (CASPERSEN, et al, 1985). Para GUEDES (1995, p. 12), exercício físico é diferente de atividade física:

É fato que tanto o exercício físico como a atividade física implicam a realização de movimentos corporais produzidos pelos músculos esqueléticos que levam a um gasto energético, e desde que a intensidade, a duração e a frequência dos movimentos apresentem algum processo, ambos demonstram igualmente relação positiva com os índices de aptidão física. No entanto, exercício físico não é sinônimo de atividade física: o exercício físico é considerado uma subcategoria da atividade física.

A realização de exercícios físicos de uma mulher em período gestacional podem ser os mesmos praticados por uma mulher não gestante, no entanto, deve existir uma atenção em relação às adaptações diferenciadas que cada corpo reage aos exercícios (BOTELHO, MIRANDA, 2011).

Segundo Sales (2014) os exercícios possuem normas padrão moduladas em atividade de baixo, médio e alto risco, sendo assim, a atividade de baixo risco é aconselhada para gestante de vida menos ativa e mais ativa deve dar continuidade dos exercícios na medida das adaptações.

A caminhada, a natação, a hidroginástica e bicicleta são os programas considerados para atividade de baixo risco. Grávidas ativas apresentaram resultados positivos em relação aos componentes físicos, mentais e emocionais, comparadas às que eram inativas (TENDAIS, et al, 2011).

Muitos desconfortos comuns na gestação como a retenção de líquidos, a tendência à formação de varizes e dores nas costas entre outros podem ser aliviados pela prática de exercícios. As mães podem aumentar a resistência cardiorrespiratória e a resistência muscular, o que ajuda durante o trabalho de parto (principalmente no parto normal) e também fortalece e tonifica os músculos mais afetados durante a gestação: os músculos da pelve, os abdominais e lombares. Além de fazer muito bem para autoestima. (CAMARGO, 2015)

Deve-se respeitar as várias mudanças em relação ao equilíbrio, coordenação e estabilidade da gestante, já que o aumento uterino desloca o centro de gravidade do corpo da mesma para frente, alterando o equilíbrio que pode causar uma curvatura lombar, cerca de 50% das gestantes sofrem com essas alterações (MONTENEGRO, 2014).

Sobretudo, os benefícios da prática de atividade física aeróbica durante a gestação são evidentes, de modo que melhora a função endotelial e a capacidade física, prevenindo patologias associadas com a capacidade cardiovascular, como o diabetes gestacional (ARIZABATELA, BUITRAGO, PLATA et al., 2010).

São inegáveis os benefícios físicos a realização de atividades físicas no estágio gestacional no que tange a estabilização emocional, psicológica e física da mulher. Promover a prática de exercícios físicos durante a gestação pode prevenir diabete gestacional e pré-eclâmpsia, além de proporcionar diversos benefícios (VAISBERG, 2010), tais como:

* Redução e prevenção de lombalgias;
* Menor incremento da adiposidade e consequente melhora no controle de peso;
* Auxílio no controle da pressão arterial;
* Diminuição do edema;
* Melhora dos aspectos psicológicos, como a autoimagem, a ansiedade, o bem-estar e o humor.

Para GOMES e COSTA (2013), os exercícios resistidos podem intensificar a musculatura para uma maior flexibilidade, sem causar riscos de traumas a mãe e ao feto. Como no período gestacional as articulações e o equilíbrio corporal ficam menos acessíveis, o fortalecimento dos músculos ajuda a gestante a ter uma resistência e adaptação satisfatória diante das mudanças posturais surgidas da gravidez.

Para o contexto da gravidez, as recomendações preconizadas pelo *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG, 2002) são de que a atividade física desenvolvida durante a gestação tenha por características exercícios de intensidade regular e moderada, com o programa voltado para o período gestacional em que se encontra a mulher, com as atividades centradas nas condições de saúde, na experiência em praticar exercícios físicos, na demonstração de interesse e necessidade da mesma.

3. METODOLOGIA

A pesquisa será de cunho qualitativo, já que essa abordagem nos “revela uma interpretação que não é a única e nem a melhor, mas deixa aberta a possibilidade de que outras possam surgir” (ANDRÉ, 1996).

Nesse processo de coleta de dados de informações, será possível “identificar e obter provas a respeito de objetivos sobre os quais os indivíduos não têm consciência, mas que orientam seu comportamento” (LAKATOS, 1996).

O exercício físico é considerado um tratamento não medicamentoso e que se for praticado regularmente, influencia na prevenção e no controle de doenças Apesar de estudos aprofundados acerca da prática de exercícios assistidos para que sejam realizados de maneira adequada durante a gestação, os entendimentos dos autores não são unânimes (LAKATOS,1996).

Frente às divergências doutrinárias foram selecionados artigos científicos e livros nacionais e internacionais que abordam o assunto a importância do exercício físico na gestação, publicados entre 1995 a 2016 que enfatizam sobre quais tipos de atividades são recomendáveis, bem como, destacam o quanto é fundamental analisar o histórico de vida ativa da paciente, seguido da apresentação e avaliação dos exames clínicos. (ANDRÉ,1996)

Com efeito, para a exploração desse tema e coleta de dados, a pesquisa bibliográfica será desenvolvida com a utilização de livros, leis, artigos, e sob o ponto de vista e criticidade do método dialético, tem-se como embasamento as opiniões de vários autores que discorrem sobre a polêmica de como lidar com as consequências decorrentes da importância da prática de exercícios físicos na gestação (ANDRÉ, 1996).

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A gestação é um período considerado significativo na vida da mulher, trazendo vivências emocionais intensas, o que torna importante o aprofundamento das pesquisas na área (LOPES, et al, 2012).

A atividade física é caracterizada por qualquer movimento do corpo, que se baseia por variadas atividades como a locomoção, tarefas domésticas e deveres profissionais. O exercício físico é definido como um movimento planejado e de intensidade repetitiva que tem como finalidade o favorecimento do condicionamento físico e saúde do bebê (NASCIMENTO, et al, 2014).

Atividades aquáticas tendem a gerar um pequeno alívio para as contrações geradas e outras dores causadas. Existem diversos motivos para as futuras mamães se exercitarem, como facilitar o parto e fortalecer os músculos abdominais, sendo que a futura mamãe com o exercício físico pode aumentar a chance de ter a boa forma mais rápida, sendo que também diminui o inchaço (BRUCE, 2012).

A gestação saudável, de modo que seja pesquisado, diagnosticado e corrigido os hábitos alimentares perniciosos, indicando as atividades físicas como medidas terapêuticas para a manutenção da autoimagem feminina durante a gravidez (VAISBERG, 2010).

Para Gomes e Costa (2013) a mulher que tem por hábito se exercitar, mesmo que seja na fase inicial da gravidez, pode apresentar menos riscos e complicações gestacionais e parturiais. O exercício regular apresenta grande contribuição para um tempo menor do trabalho de parto, redução de partos cesáreos e prematuros, menor número de aborto espontâneo e grande defesa contra depressão pós-parto.

Nessa mesma linha de raciocínio, Silveira e Segre (2012) afirmam que o exercício físico beneficia o fortalecimento do músculo abdominal e intensifica a realização de partos vaginais. Seja de intensidade baixa ou moderada de atividades, na água têm mais chances de realizarem partos vaginais do que cesáreos, se comparadas com gestantes inativas. . Para algumas mulheres no período da gestação seria importante atividades sem impacto e sem pressionar o feto. (BRUCE, 2012).

De acordo com a análise dos autores (AZEVEDO, et al, 2011) mulheres praticantes de exercícios físicos estão sujeitas a menos riscos de lombalgia, apesar de ser um fator normal no período gestacional. No entanto, gestantes que realizam os exercícios posturais de forma estática, mesmo após o parto, apresentam redução ou cessação das dores lombares, além de atribuir melhor equilíbrio corporal e competência mais ágil na realização dos deveres cotidianos.

A mulher poderá engravidar e ter um processo transgeracionais e culturais, associados ao fato da mudança de fase. Nessa fase há um pequeno abalo psicológico,pois o fato de ser mãe abala os sentimentos, se fica mais sensível (PICCINI, 2008). Já para Station (1985), que acredita a relação com mãe começa no feto.

O exercício físico sempre será importante na vida da mulher sendo gestante ou não, porém quando se encontra em fase gestacional, o cuidado deve ser maior, com menor intensidade com os tipos de exercícios que devem ser realizados (DE NARDI, 2008).

Na gravidez terá mudanças, psicológicas, biológicas, somáticas, entre outras. Essas mudanças sempre deverrão ser trabalhadas para que a gestação não entre em risco. Para que a gravidez não fique em risco devem se relizar exercícios com um acompanhamento adequado. A mudança psíquica seria a mais relevante, pois seria estudado a constituição de maternidade dentro do período gestacional (BOUKBZA, 2002).

Muitos fatos geram diferenças no fato de ser mãe, na conjugalidade, no psicológico, várias são as diferenças, os fatos mais mudados são os psicológicos, sendo que a mudança deve ser interna. (PICCINI, 2008).

Para se malhar na gestação, não seria muito indicado realizar exercícios que deixam a mulher muito ofegante e sempre realizar os alongamentos corretamente e com o máximo de cuidado, são recomendados exercícios mais leves (MARTINS, 2015).

5. CONCLUSÃO

Com base no levantamento bibliográfico realizado durante este estudo, identificou-se que as atividades de lazer, além de trazer inúmeros benefícios à saúde, contribuem para um estado psicológico saudável das gestantes.

Sem dúvida, é imprescindível a orientação médica em todas as fases gestacionais para pesquisar os possíveis desvios hormonais para indicar a prática de atividade física mais adequada, sob o acompanhamento do educador físico e aliado à essa medida, também se faz necessário as devidas correções de hábitos alimentares.

Nesse sentido, dependendo da rotina da grávida é importante analisar a modalidade e prescrição de exercícios, geralmente, com intensidade leve a moderada com duração de pelo menos trinta minutos para que não afetem o progresso do feto, porque as alterações causadas durante a gestação exigem um nível de esforço maior do que o normal.

Em suma, os exercícios físicos na gestação garantem qualidade de vida saudável para a mãe e para o bebê e contribuem com a circulação sanguínea, favorecendo no processo de transporte de nutrientes e de oxigênio que vão até o feto por meio da placenta e do cordão umbilical. Todavia, presume-se que para se ter uma gestação saudável , inicialmente, a mudança deve partir da vontade individual, mas que é fundamental a motivação coletiva e até mesmo de um profissional.

Não existe, portanto, uma forma ideal do educador físico incentivar as mulheres no período gestacional a praticar exercícios físicos, mas é indispensável exercer o profissionalismo e dar a devida atenção especial, pois é conhecendo, especializando e vivenciando sobre o assunto para contribuir efetivamente na saúde da gestante e do feto, no que tange a preparação e minimização de sintomas do corpo da mulher que sofre tantas mudanças durante esse processo e interfere em vários sentidos, como autoimagem, psicológica, emocional, principalmente, devido às alterações hormonais.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription**, 7th ed, Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins; 2006.

ANDRÉ. M.E.D.A. O papel da pesquisa na formação do professor: In: **Formação de professores**: Tendências atuais. São Carlos: Ed UFSCAR, 1996. p. 104.

ARIZABATELA, A. V. M., BUITRAGO, L. O., PLATA, A. C. A. et al. **Aerobic exercise during pregnancy improves health-related quality of life**: a randomized trial. Journal of Phisiotherapy, 2010; 56: 263-258.

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, n. 2, p. 53-70, 2011.

BOTELHO, P. R., MIRANDA, E. F. Principais recomendações sobre a prática de exercícios físicos durante a gestação. **Revista Cereus**. v.3, n.2, p. 1-10, 2011.

CAMARGO, J. L. **A importância da atividade física na gestação**. Em pauta. Publicado em 03/12/2015. Disponível em:<https://wp.ufpel.edu.br/empauta/2015/12/a-importancia-da-atividade-fisica-na-gestacao/>. Acesso: 29 out. 2018.

CARVALHAES, MABL, et al. Atividade física em gestantes assistidas na atenção primária à saúde. **Rev. Saúde Pública**. 2013; 47(5): p. 958-67.

CARVALHO, D. F., CARDOSO, M. A. A., LIMA, M. C. Repercussão do exercício físico na gestação sobre a grávida e o recém-nascido. **Rev. Arquivos em Movimento**. 2012; 8(2):111-26.

COMITTEE ON OBSTETRIC PRACTICE. ACOG committee opinion. **Exercise during pregnancy and postpartum period**. Number 267, January 2002. American College of Obstetricians and Gynecologists. Int J Gynaecol Obstet. 2002; 77(1):79-81.

CONG, Y. J., Gan, Y., SUN, H. L., DENG, J., CAO, S. Y., Xu, X., et al. **Association of sedentary behaviour with colon and rectal cancer**: a meta-analysis of observational studies. Br J Cancer. 2014;110(3):817-26.

CHRISTÓFALO, C., MARTINS, A. J., TUMELERO, A. S. Prática de exercício físico durante o período de gestação. **EFDeportes.com**. 2003;9(59). Disponível em:<http://www.efdeportes.com/efd59/gestac.htm>. Acesso: 29 out. 2018.

DE CONTI, M. H. S., CALDERON, I. M. P., CONSONNI, E. B., PREVEDEL, T. T. S., DALBEM, I., RUDGE, M. V. C. Efeitos de técnicas fisioterápicas sobre os desconfortos músculo-esqueléticos da gestação. Rev Bras Ginecol Obstet. 2003; 25(9):647-54.

EKELUND, U. et al. Physical activity and gain in abdominal adiposity and body weight:

prospective cohort study in 288,498 men and women. **The American journal of clinical nutrition**, v. 93, n. 4, p. 826-835, 2011.

PICCINI,C, et al. **Gestação e Constituição de Maternidade**, 2008. Disponível em: < https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/98570>. Acesso em: 10 de nov. 2018.

FARIAS JÚNIOR, J. C. (In) Atividade física e comportamento sedentário: estamos caminhando para uma mudança de paradigma? **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 16, n.4, 2011. Disponível em:<http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/613/619>. Acesso: 29 out. 2018.

GOMES, D. O., COSTA, G. M. T. Exercício Físico na Gravidez. **Revista de educação do IDEAU**. v. 8, n. 18, julho/dezembro, 2013.

GUEDES, D. P. et al. **Exercício físico na promoção da saúde**. Londrina: Midiograff, 1995.

HALLAL, P. C., ANDERSEN, L. B., BULL, F. C., GUTHOLD, R., HASKELL, W., EKELUND, U, et al. **Global physical activity levels**: surveillance progress, pitfalls, and prospects. Lancet. 2012; 380(9838):247-257.

LAKATOS, E. M. & MARCONI, M. A. **Técnicas de pesquisa**. 3ª. edição. São Paulo: Editora Atlas, 1996. p. 79.

LOPES, R. C. S., VIVIAN, A. G., OLIVEIRA, D. S., PEREIRA, C. R. R., PICCININI, C. A. Desafios para a maternidade decorrentes da gestação e do nascimento do segundo filho. In: PICCININI, C. A., ALAVARENGA, P. (Org.). **Maternidade e paternidade**: a parentalidade em diferentes contextos (p. 301-325). São Paulo: Casa do Psicólogo, 2012.

LUCCHESE, F. **Desembarcando o sedentarismo**. 7ª. ed. Porto Alegre: L&PM, 2010.

KATZMARZYK, P. T. **Physical Activity, Sedentary Behavior, and Health**: Paradigm Paralysis or Paradigm Shift? Diabetes. v. 59, n.11, p. 2717- 2725. Nov. 2010.

MONTEIRO, G. **Riscos e incômodos do sedentarismo na gravidez**. Publicado em 26 dez. 2015. Disponível em:<https://gizelemonteiro.com.br/riscos-e-incomodos-do-sedentarismo-na-gravidez/>. Acesso: 04 nov. 2018.

MONTENEGRO, L. P. Musculação: Abordagem teórica para a prescrição e recomendações para gestantes. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. São Paulo, v. 8, n. 47, p. 494-498, 2014.

NASCIMENTO, S. L., GODOY, A. N., SURITA, F. G., SILVA, J. L. P.

**Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez**: uma revisão crítica da literatura. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia. Rio de Janeiro, v. 36, n. 9, p. 423-31, 2014.

NING, Y., WILLIAMS, M. A., DEMPSEY, J. C., SORENSEN, T. K., FREDERIC, I. O., LUTHY, D. A. Correlates of recreational physical activity in early pregnancy. **J of Maternal-fetal and Neonatal Med** 2003; 13:285-93.

NOGUEIRA, M. P., CARREIRO, A. I. Obesidade e gravidez. **Revista Médica de Minas Gerais**. v. 23, n. 1, p. 88-98, 2013.

NUNES, E. D. V. Saúde coletiva: história de uma ideia e de um conceito. **Revista Saúde e Sociedade**, 2004.

OLIVEIRA, P. A.; RONDON, M. U. P. B.; NEGRÃO, C. E. **Sedentarismo**. In: NOBRE, F. Cardiologia de consultório: soluções práticas na rotina do cardiologista. 2ª. ed. Barueri, SP: Manole, 2016.

OWEN, N.; HEALY, G. N.; MATTEWS, C. E.; DUNSTAN, D. W. **Too much sitting**: the population health science of sedentary behavior. Exerc Sport Sci Rev. 2010, 38 (3): 105-113.

PATE, R. R.; O'NEIL, J. R.; LOBELO, F. **The evolving definition of "sedentary"**. Exerc Sport Sci Rev. 2008; 36 (4): 173-178.

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

SALES, T.J.P.; CANEPPELE, M.; MUNHOZ, C.J. M. Os benefícios das atividades físicas para as gestantes. **Revista Internacional em Saúde Coletiva**, v. 5, n. 5, p. 50-65, 2014.

SILVEIRA, L. C., SEGRE, C. A. M. Exercício físico durante a gestação e sua influência no tipo de parto. **Einstein**. São Paulo, v.10, n..4, outubro/dezembro, 2012.

SMA. **Statement the benefits and risks of exercise during pregnancy**. J Sci Med Sport. 2002; 5(1):11-9. 23.

TENDAIS I., FIGUEIREDO, B., MOTA J., CONDE, A. Physical activity, health-related quality of life and depression during pregnancy. **Cad Saúde Pública**, 2011; 27(2): 219-228.

TREMBLAY, M. S., LEBLANC, A. G., KHO, M. E., SAUNDERS, T. J., LAROUCHE, R., COLLEY, R. C., et al. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. Int J Behav Nutr Phys Act. 2011;8:98. In: GUERRA, P. H.; JÚNIOR, J. C. F.; FLORINDO, A. A. Comportamento sedentário em crianças e adolescentes brasileiros: revisão sistemática. **Revista Saúde Pública 2016**; 50:9. Disponível em:<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v50/pt\_0034-8910-rsp-S1518-87872016050006307.pdf>. Acesso: 29 out. 2018.

VAISBERG, M., MELLO, M. T. (coord.). Exercícios na saúde e na doença. Barueri, SP: Manole, 2010. In: BERENSTEIN, E., ALMEIDA, V. S., SOUZA, C. N. **Exercícios na gestação**: desafios, benefícios e orientação segura. p.321-333.

YEO, S. **Adherence to walking or stretching, and risk of preeclampsia in sedentary pregnant women**. Rev. Nurs Health, 2009; 32(4):379-390.

WEINECK, J. **Biologia do esporte**. 7ª. ed. São Paulo: Manole; 2007.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020**. Geneva: WHO, 2013. 103 p. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/94384/1/9789241506236\_eng.pdf>. Acesso em: 29 out. 2018.