

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

DOUGLAS DA SILVA LYRA CLAUDINO
JOSÉ FELIPE SANTOS LEITE
RAUL LINS DA SILVA

**MUSCULAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA:
POSSIBILIDADES DE INTERVENÇÃO COM
MULHERES GRÁVIDAS**

RECIFE, 2023

DOUGLAS DA SILVA LYRA CLAUDINO

JOSÉ FELIPE SANTOS LEITE

RAUL LINS DA SILVA

**MUSCULAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA:
POSSIBILIDADES DE INTERVENÇÃO COM
MULHERES GRÁVIDAS**

Projeto apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de bacharelado em Educação Física.

Professor Orientador: Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

RECIFE, 2023

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

C615m Claudino, Douglas da Silva Lyra.
Musculação e qualidade de vida: possibilidades de intervenção com
mulheres grávidas / Douglas da Silva Lyra Claudino; José Felipe Santos
Leite; Raul Lins da Silva. - Recife: O Autor, 2023.
13 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. Musculação. 2. Gestantes. 3. Saúde. 4. Atividade física. I. Leite,
José Felipe Santos. II. Silva, Raul Lins da. III. Centro Universitário
Brasileiro. - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”

(Paulo Freire)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	4
2 DELINEAMENTO METODOLÓGICO	7
3 REFERENCIAL TEÓRICO	9
3.1 Musculação e gestação: Breves apontamentos.....	9
3.2 A importância do exercício físico durante a gestação	10
3.3 O papel do profissional de educação física: Possíveis intervenções	11
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	14
Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos	14
Quadro 1.....	15
4.1 Análises e discussões	16
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	18
6. REFERENCIAS	19
AGRADECIMENTOS.....	21

MUSCULAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA: POSSIBILIDADES DE INTERVENÇÃO COM MULHERES GRÁVIDAS

Douglas da Silva Lyra Claudino
José Felipe Santos Leite
Raul Lins da Silva
Edilson Laurentino dos Santos¹

Resumo: Este trabalho tem como objetivo identificar os impactos causados pela prática da musculação em mulheres grávidas, descrever como a prescrição dos exercícios físicos podem afetar a gestação e o corpo da mulher; mostrar os benefícios da musculação durante a gestação; Verificar a importância do acompanhamento profissional nos exercícios de musculação durante a gestação. Durante a gestação o corpo da mulher passa por diversas transformações, a musculação entra com um papel fundamental na melhoria e qualidade de vida durante esse período gestacional. Este presente trabalho se justifica através dos benefícios da prática da atividade física durante a gestação, junto a isso a musculação tem sido indicada, pois pode ser um redutor de complicações no período gestacional, embora que a musculação se faça bastante presente nos dias atuais é importante trazer uma compreensão sobre a influência da musculação na vida de mulheres grávidas, já que a musculação apresenta um vasto leque de opções. Este estudo trata-se de uma revisão da literatura com busca das referências bibliográficas nas bases de dados eletrônicos SCIELO, PUBMED e outros, acessadas através do site de busca Google Acadêmico. A partir da contribuição de cada autor citado ao longo do trabalho, será possível trazer uma compreensão sobre a musculação e qualidade de vida durante a gestação.

Palavras-chave: musculação; gestantes; saúde; atividade física.

1. INTRODUÇÃO

A musculação tem um papel fundamental na melhoria da qualidade de vida e condicionamento físico, os resultados podem vir através dos estímulos mecânicos, que são influenciados pela quantidade de peso, repetição e outros fatores (GENTIL et al. 2006). Durante a gestação a mulher passa por várias transformações físicas, sociais, fisiológicas e emocionais, esse período requer mais cuidados especiais para melhoria da saúde e de uma boa qualidade de vida (MANN; MOTA; KLEINPAUL; SANTOS, 2010). De acordo com Mann et al. (2010), a prática de exercício físico traz benefícios durante o período da gestação, reduzindo complicações a saúde da

¹ Doutor 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

mulher. Aqui se faz necessário considerar que a busca pela prática de atividade física esta relacionada com o aprimoramento do bem estar, assim junto com a musculação desempenhando o papel de combate às doenças (FREITAS, 2013).

Para melhor compreensão acerca do tema proposto se faz necessário trazer definições sobre a educação física para que seja possível se aprofundar sobre o assunto.

A educação física é uma disciplina que se utiliza do corpo, onde desenvolve um processo educativo através dos movimentos, contribuindo para o desenvolvimento de várias dimensões humanas (MEDINA, 1987). Para o autor, a educação física é a “ciência do movimento”, porém vai muito além disso, quando se considera a totalidade humana. De acordo com Bracht (1992) pode-se tratar a educação física através de dois sentidos, o sentido restrito que se refere a atividades pedagógicas, ensino corporal que se relaciona a instituições educacionais e o sentido mais amplo que esta atrelado a questões culturais do corpo e do movimento.

Para Gomes (2015) A educação física tem seu significado voltado principalmente para fatores biológicos, mas também ocupa um campo de conhecimento relacionado com o meio social. Já para Medina (1987) a educação física ainda é vista como intervenção única e exclusiva do corpo, voltada para a educação do corpo, assim não compreendendo o verdadeiro sentido da educação física e a sua função social.

Porém a prática da educação física vem despertando interesse e crescendo dentro da sociedade, sendo assim Ferreira (1985) Salienta:

A necessária fundamentação filosófica, visando o desenvolvimento de uma consciência político-social sobre o fato esportivo, sobre o fenômeno lúdico e suas possibilidades de crescimento em nossa sociedade, pois é só compreendendo o esporte, a recreação, o lazer e a atividade física como fator de desenvolvimento político-social e isso é de fundamental importância para a estruturação de um novo projeto político-social de uma nova sociedade (FERREIRA, 1985, p.24)

Partindo do que foi exposto, cabe aqui destacar que esta pesquisa teve como pergunta problema: “como a prática da musculação podem influenciar na saúde de mulheres grávidas?”. Desde modo o objetivo geral deste estudo foi Identificar os impactos causados pela prática da musculação em mulheres grávidas. Como

objetivos específicos, destacam-se: Descrever como a prescrição dos exercícios físicos podem afetar a gestação e o corpo da mulher; Mostrar os benefícios da musculação durante a gestação; Verificar a importância do acompanhamento profissional nos exercícios de musculação durante a gestação.

Este presente trabalho se justifica através dos benefícios da prática da atividade física durante a gestação, junto a isso a musculação tem sido indicada, pois pode ser um redutor de complicações no período gestacional. Embora a musculação se faça bastante presente nos dias atuais é importante trazer uma compreensão sobre a influência da musculação na vida de mulheres grávidas, já que a musculação apresenta um vasto leque de opções. A partir de pesquisas bibliográficas, será possível trazer uma compreensão sobre a musculação e qualidade de vida durante a gestação. Nota-se, então, a viabilidade da pesquisa desse projeto para que assim seja possível promover orientações a respeito da intervenção do profissional de educação física no acompanhamento de musculação com mulheres grávidas.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Musculação e gestação: Breves apontamentos

De acordo com Santos e Gallo (2010), o período da gestação as dores no corpo é uma das queixas mais frequentes, trazendo diversas limitações para a mulher durante esse período. Em busca de uma melhor qualidade de vida, prevenção a comorbidades, as práticas de atividades físicas na gestação estão em evidências. Para Tahara, Schwartz e Silva (2003) a qualidade de vida das pessoas recebe influências psicológicas, sociais e físicas. Associando também a questões da alimentação.

Segundo Ferreira (2014) o período da gestação se caracteriza por mudanças, o autor afirma que: “o período gestacional é caracterizado por alterações e adaptações envolvendo os sistemas respiratório, cardíacos, ósseo e muscular” (FERREIRA, 2014, P.20). O exercício físico praticado de forma regular durante a

gravidez promove benefícios para a saúde da mulher para o resto da vida, nesse sentido destaca-se a prática da atividade física como benefício durante todo ciclo vital (BRASIL, 2001).

A partir do que foi exposto em relação aos benefícios da musculação na vida de mulheres gestantes, é possível realizar alguns apontamentos em relação à prática da musculação. A musculação tem passado por várias mudanças, através de estudos científicos, novos estímulos e estratégias de adquirir resultados. A sua prática dependerá dos objetivos do cliente, contudo, uma boa avaliação física é indispensável para adquirir bons resultados. Para os autores Dias, Simões e Novaes (2007), a cada estímulo e objetivo dado ao treino de musculação, o indivíduo pode atingir diversos objetivos tanto respostas hormonais e bioquímicas.

A musculação utiliza-se de máquinas, peso livre, elásticos, peso corporal e entre outros. Os autores Simão, Monteiro e Polito (2008) afirmam que através da musculação o indivíduo pode atingir diversos objetivos, como: fortalecimento da musculatura, hipertrofia muscular, resistência no músculo, redução de gordura e etc. o treinamento da musculação pode variar de acordo com a indicação do profissional e do objetivo buscado pelo praticante, são exemplos das variantes da musculação: número de exercícios, número de séries, repetições e tempo de intervalo, frequência das realizações da musculação durante a semana, essas variantes podem dar diferentes respostas nos resultados (SIMÃO, MONTEIRO E POLITO, 2008). Existe um público diverso que pratica a musculação e que varia de faixa etária, por exemplo, idosos, crianças, adolescentes, adultos, pessoas com necessidades especiais e gestantes (CAMPOS, 2000)..

2.2. A importância do exercício físico durante a gestação

Segundo Lima e Oliveira (2005), As mulheres que não praticam exercícios físicos apresentam dificuldades no condicionamento físico durante a gravidez, para as autoras a falta de exercício físico está associada a maior índice de doenças durante e após a gestação. Mesmo com poucos estudos encontrados. Os exercícios podem promover melhor resistência muscular, ajudando também na sua flexibilidade, diminuindo assim os riscos de lesões ou complicações durante a gestação, melhorando a postura e passando a suportar o peso da gestação (LIMA E OLIVEIRA,

2005). A prática de exercício pode trazer benefícios como redução de dores, aumento do fluxo sanguíneo e recuperação mais rápida no pós-parto (MONTENEGRO, 2014).

Para Botelho e Miranda (2012), na prática dos exercícios físicos para mulheres grávidas, é necessário ter o acompanhamento de profissionais da educação física e médicos. Porém nem todos os exercícios são recomendados durante a gestação, como:

“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, exercícios exaustivos e/ou que necessitam de equilíbrio principalmente no terceiro trimestre; D) basquetebol e qualquer outro tipo de jogo com bolas que possam causar trauma abdominal; E) pratica de mergulho (condições hiperbáricas levam a risco de embolia fetal quando ocorre a descompressão; F) qualquer tipo de ginástica aeróbica, corrida ou atividades em elevada altitude são contraindicadas ou, excepcionalmente aceitas com limitações, dependendo das condições físicas da gestante; G) exercícios na posição supino após o terceiro trimestre podem resultar em obstrução do retorno venoso” (BATISTA et al, 2003, p. 156).

Os exercícios físicos em gestantes precisam de um cuidado diferente, pois a intensidade e duração dos treinos não podem acarretar riscos para a mãe e para o feto, nesse sentido os profissionais de educação física devem está sempre atentos aos objetivos dos treinos para gestantes, tornando a prática saudável (RODRIGUES *et al*, 2008). De acordo com Montenegro (2014) por medo e tensão a prática de atividade física para gestantes era contraindicado, o autor cita que nos dias atuais o exercício físico é recomendado para gestantes que não apresentam nenhuma anormalidade durante a gestação.

2.3 O papel do profissional de educação física: Possíveis intervenções

Por fim, é necessário apresentar o papel do profissional de educação física durante o período gestacional. Até aqui foi visto sobre os benefícios que o exercício físico traz para a vida de mulheres no período da gestação, mas para que as gestantes usufruam desses benefícios é importante que essa mulher passe por profissionais de saúde, como médicos, nutricionistas e etc. No intuito de avaliar a gestação e seus objetivos. De acordo com Beuren e Bagnara (2011) é importante respeitar os limites físicos da mulher nesse período gestacional, se atentar ao estado mental, dia e tempo de gestação. O profissional de educação física precisa

ter conhecimentos específicos na área para que seja possível realizar a atividade física de forma correta, assegurando-se que a gestante esteja apta para executar o exercício físico, a partir disso pode-se evitar complicações durante a prática do exercício e conseqüente problemas futuros (BEUREN e BAGNARA, 2011).

A partir desse entendimento os autores Beuren e Bagnara (2011) afirmam que é preciso máximo de cuidado quanto à execução dos exercícios levando em consideração o peso utilizado, a intensidade na prática, velocidade de execução de cada exercício, postura, tipo de exercício e local da prática. É de suma importância as orientações sobre atividade física durante o período gestacional, assim evitando possíveis complicações. Um profissional especializado deve possuir conhecimentos sobre complicações, prevenções e riscos durante a prática dos exercícios (BEUREN e BAGNARA, 2011).

Ribeiro e Porfiro (2012) apontam que o trabalho do profissional de educação física é entender o público, modificando a atividade de acordo com a necessidade e objetivo da gestante. As autoras afirmam que a prática deve se iniciar quando o profissional estiver ciente de todas as contra indicações que a gestante apresentar, traçando uma avaliação do quadro físico e a prescrição dos exercícios. (RIBEIRO; PORFIRO, 2012).

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O trabalho se desenvolveu por meio de pesquisa bibliográfica. Segundo Fonseca (2002), a pesquisa bibliográfica é feita por levantamentos de referências teóricas já publicadas em livros, artigos, páginas de sites, entre outros. fazendo-se necessário analisar as informações para descobrir incoerências utilizando fontes diversas, e utilizando com cautela para obter uma pesquisa bibliográfica com qualidade, tendo a vantagem de permitir ao investigador utilizar uma ampla quantidade de dados, baseando-se diretamente das fontes encontradas. Para Amaral (2007), a pesquisa bibliográfica influencia todas as etapas de um estudo, assim se tornando fundamental para todo trabalho acadêmico, podendo consistir em seleção, levantamento e outros.

Já os estudos de Lakatos e Marconi (2003, p. 183) esclarecem que a pesquisa bibliográfica tem como finalidade,

“[...] colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto, inclusive conferências seguidas de debates que tenham sido transcritos por alguma forma, quer publicadas, quer gravadas”.

Para as autoras acima citadas, esse tipo de não se configura como uma mera repetição ou cópia do que já foi escrito ou dito sobre determinados temas ou assuntos, mas tem o caráter de propiciar o exame de um determinado tema sob óticas diferentes, outro enfoque ou abordagem, dos que até o momento foram feitas.

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”.

A pesquisa será realizada nas bases de dados eletrônicas SCIELO, PUBMED e outros, acessadas através do site de busca Google Acadêmico, tendo um caráter exploratório e descritivo com base nos dados dos artigos científicos, dando continuidade às buscas em outras fontes de pesquisas. Serão utilizados os seguintes descritores: qualidade de vida, musculação e gestantes. Os estudos foram selecionados a partir do seu título e resumo.

Faremos a análise do material bibliográfico utilizado os artigos de maior relevância que atenderem aos seguintes critérios de inclusão: artigos publicados no período de 2003 até 2015 de língua portuguesa. Porém, alguns livros e artigos cujo ano de publicação variam de 1985 a 2021 foram incluídos, devido a sua relevância para a construção do texto.

A etapa de coleta de dados será realizada em três níveis, sendo eles:

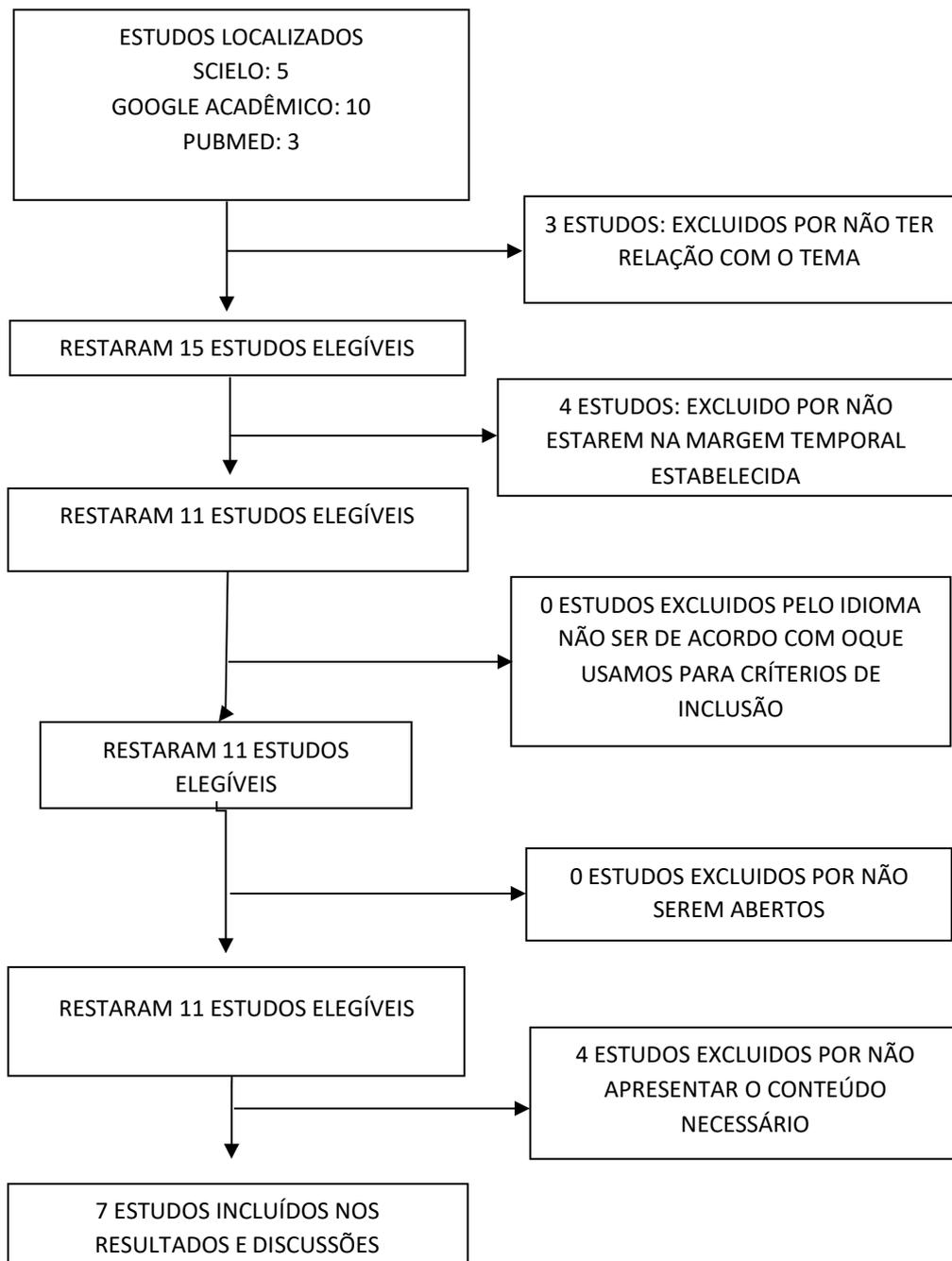
1. Leitura exploratória do material selecionado (leitura rápida que objetiva verificar se as obras consultadas são de interesse do trabalho);
2. Leitura seletiva e sistemática (leitura mais aprofundada das partes que realmente interessam) e
3. Registros das informações extraídas das fontes em instrumento específico.

Em seguida, realizaremos uma leitura analítica com a finalidade de ordenar e resumir as informações contidas nas fontes, de forma que as etapas possibilitem a obtenção de respostas ao problema de pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O fluxograma abaixo apresenta as bases de dados selecionadas e a quantidade de artigos extraídos.

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Destacam-se, na tabela abaixo, os autores mais citados para a construção do presente trabalho. Foram utilizados 7 estudos, apresentando uma breve descrição do material que foi utilizado para a discussão.

Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE PRODUÇÃO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	RESULTADOS
Léo de Paiva Montenegro (2014).	Revisar os benefícios do treinamento de musculação para as gestantes.	Artigo	Adultos	O trabalho citado traz a relação da musculação para a qualidade de vida em diferentes públicos e com diferentes faixas etárias, em especial grupo de hipertensos e diabéticos.
Whashigton Deleon Ferreira de Freitas (2013)	Investigar o desempenho de alunos, durante a musculação, sendo que alguns deles foram orientados e outros não foram orientados por profissional da área de Educação Física.	TCC	Estudantes de educação Física	Uma vez identificada a necessidade de um profissional da área de Educação Física, durante a musculação, as academias devem, de uma maneira geral, incentivar e fiscalizar se realmente os alunos estão sendo acompanhados e orientados, durante a musculação, por profissional devidamente capacitado e qualificado para tal.
Botelho e Miranda (2012)	Realizar um estudo bibliográfico sobre as principais recomendações de diferentes exercícios físicos para mulheres durante a gestação.	Artigo	Mulheres Gestantes	Trazem como exercícios físicos mais recomendados a caminhada, a hidroginástica, a natação, a musculação. É muito importante que a prática de exercício físico durante a gestação seja acompanhada pelo médico e pelo professor de educação física.

Luana Mann, Julio Francisco Kleinpaul, Carlos Bolli Mota e Saray Giovana dos Santos (2010)	Fazer uma análise dos estudos que investigaram o comportamento das variáveis cinéticas e cinemáticas da marcha humana e do controle da postura corporal durante a gestação, bem como verificar a ocorrência de quedas.	Artigo	Gestantes a partir do terceiro trimestre.	Investigar o comportamento das variáveis cinéticas e cinemáticas da marcha humana e do controle da postura corporal durante a gestação, bem como verificar a ocorrência de quedas.
SIMÃO Roberto. <i>et al.</i> (2008)	Comparar diferentes números de séries, para verificar qual a metodologia empregada mais eficaz para o ganho de massa	Artigo	Indivíduos adultos fisicamente ativos, praticantes de exercício há pelo menos 2 anos.	Nesse estudo, os autores mostram que existe variáveis metodológicas importantes no treinamento, considerando a intensidade, repetição, ordem e entre outros.
Vinícius Dias Rodrigues, Alisson Gomes da Silva, Camila Sarmento Câmara, Rutênia Jardim Lages e Waldney Roberto de Matos (2008)	Apresentar as questões que envolvem o exercício físico e a gestante.	Artigo	Mulheres Gestantes	Apresentar as questões que envolvem o exercício físico e a gestante.
Daniele Costa Batista <i>et al.</i> (2003)	Rever considerações e efeitos da prática da atividade física durante a gestação sobre a saúde da gestante não-atleta e o feto	Artigo	Gestante não-atleta	Quando indicada, a prática de atividade física regular, moderada, controlada e orientada pode produzir efeitos benéficos sobre a saúde da gestante e do feto.

4.1 Análises e discussões

É possível iniciar a discussão dando ênfase na importância da atividade física durante a gestação, através do trabalho dos autores Botelho e Miranda (2012), a mulher grávida que não apresentarem contra indicação médica podem ser incentivadas a realizar atividades físicas, desde que apresentem pouco risco de impacto. Para os autores, a atividade física proporciona uma melhoria na qualidade de vida para a mulher no pré e no pós-parto, e as atividades físicas mais recomendadas seriam: caminhada, hidroginástica, natação e os esportes de menor

impacto. De acordo com Montenegro (2014) é recomendado que a prática dos exercícios para as gestantes sejam os mesmos praticados antes mesmo da gestação, progredir gradualmente e escolher a intensidade de forma individual, além de evitar o incremento da temperatura corporal, evitar a exaustão e a fadiga, evitar realizar a manobra de valsalva e sempre hidratar durante o exercício. É importante evitar exercícios que necessitem de equilíbrio e dar atenção especial aos exercícios para a região pélvica e respiratórios, devido às alterações posturais causadas pela gestação. É recomendado que programas de composição corporal, cardiorrespiratório, força muscular e flexibilidade também façam parte do programa de exercícios para gestantes. (MONTENEGRO, 2014).

Segundo Batista et al. (2003) a prática atinge diferentes áreas do organismo materno, reduzindo e prevenindo doenças. O nível de qualidade de vida durante a gestação pode ser influenciado por diversos fatores, incluindo a saúde física e emocional da gestante, o suporte social e familiar, a situação financeira, entre outros. No entanto, a prática de atividade física durante a gestação pode contribuir para uma melhor qualidade de vida, uma vez que pode reduzir o estresse cardiovascular, melhorar a capacidade de oxigenação, reduzir a pressão arterial, prevenir doenças como diabetes gestacional, além de contribuir para a autoconfiança e satisfação com a aparência. Para os autores não existe uma padronização dos exercícios indicados durante o período gestacional, porém alguns tipos de exercícios leves são mais indicados. A intensidade, frequência e práticas dos exercícios devem ser acompanhadas por um profissional (BATISTA, et al. 2003).

A gravidez modifica o corpo da mulher fisiologicamente, porém a preparação do corpo da mulher pode envolver outras variáveis, como a postura corporal durante a gestação, com o intuito de minimizar as dores e desconfortos, evitando problemas com o feto (MANN; MOTA; KLEINPAUL; SANTOS, 2010). Portanto, é fundamental que o programa de exercícios seja elaborado por um profissional de educação física especializado em gestantes e que leve em consideração as particularidades de cada mulher (RODRIGUES et al, 2008). Além disso, é importante que todas as gestantes façam um exame obstétrico e clínico no início da gestação e antes de participar de programas de exercícios, sendo que as suas orientações devem ser seguras e considerar as respostas fisiológicas normais da gestante a vários tipos de atividades.

Para Freitas (2013) os profissionais de educação física são responsáveis pelo acompanhamento, prescrição e orientação durante os exercícios, sua importância implica na preparação do educador físico para gerar resultados de forma segura.

Seguindo a mesma linha de pensamento os autores Simão, Monteiro e Polito (2008) afirmam que um profissional da área de Educação Física pode avaliar as condições físicas e de saúde do indivíduo, prescrever um programa de treinamento adequado às suas necessidades e objetivos, orientar sobre a execução correta dos exercícios, monitorar o progresso e fazer ajustes quando necessário. Além disso, o acompanhamento de um profissional pode ajudar a prevenir lesões e maximizar os resultados do treinamento.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do que foi exposto neste estudo, pode-se concluir que a prática da atividade física durante a gestação é benéfica, mas necessita do acompanhamento de um profissional da saúde para evitar riscos. É importante fazer considerações a respeito do que foi proposto durante a construção deste estudo, onde o presente trabalho buscou mostrar os benefícios da musculação durante a gestação. E foi possível compreender através da literatura que a prática do exercício físico quando feita da forma correta e com as indicações de profissionais da saúde, traz benefícios para a mãe e o feto.

Por mais que a prática do exercício físico seja cada vez mais presente no dia a dia, ainda é necessário mais estudos na área, visto que é um fator importante que afeta a vida da mulher durante e após o período gestacional. É importante que a área da educação física procure sempre estar se atualizando sobre o tema.

REFERÊNCIAS

AMARAL, João Ferreira. **Como fazer uma pesquisa bibliográfica**. Fortaleza, CE: Universidade Federal do Ceará, 2007. Disponível em <http://200.17.137.109:8081/xiscano/courses1/mentoring/tutoring/Como%20fazer%20pesquisa%20bibliografica.pdf>. Acesso em: 16 de mar. 2023.

BRACHT, Valter. **Educação física e aprendizagem social**. 2ª ed. Porto Alegre: Magister, 1992.

BEUREN, Jeferson José. BAGNARA, Ivan Carlos. **Benefícios da atividade física para gestantes**. Revista Digital. Buenos Aires - 16 - Nº 158 201. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 16 de abril 2023.

BRITO, Ana Paula Gonçalves. *et al.* **A importância da pesquisa bibliográfica no desenvolvimento de pesquisas qualitativas na área da educação**. Cadernos da Fucamp, v.20, n.44, p.1-15, 2021. Disponível em: <https://docplayer.com.br/214942745-A-importancia-da-pesquisa-bibliografica-no-desenvolvimento-de-pesquisas-qualitativas-na-area-de-educacao.html>. Acesso em: 16 de abril 2023.

BATISTA, Daniele Costa. *et al.* **Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal**. Rev. Bras. Saúde Mater.v.3,n.2, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/6Jd7PRYcv8cBzRbvQ77pF4d/?lang=pt>. Acesso em: 16 de mar. 2023.

CAMPOS, Mauricio de Arruda. **Musculação: Diabéticos, Osteoporóticos, Idosos, Crianças e Obesos**. 5ª ed. Rio de Janeiro: Sprint. 2000.

BOTELHO, P.R.; MIRANDA, E.F. **Principais Recomendações sobre a prática de exercício físico durante a gestação**. REVISTA CEREUS n.6, online. jun/2012.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Áreas técnicas. Projetos de promoção a saúde**. 2001. Disponível em: <http://www.saude.gov.br>. Acesso em: 15 de abril de 2023.

FREITAS, Whashigton Deleon Ferreira de. **A importância do profissional de educação física na orientação da musculação**. Minas Gerais: 2013. Disponível em: <https://repositorioinstitucional.uniformg.edu.br:21074/xmlui/bitstream/handle/123456789/241/A%20Importancia%20do%20Profissional%20de%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica%20na%20Orienta%C3%A7%C3%A3o%20da%20Musculacao.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. acesso em: 15 de abril 2023.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.

FERREIRA, Marcelo Guina. **Teoria da Educação Física: bases epistemológicas e propostas pedagógicas**. Campinas: 1985. Disponível em: <https://xdocz.com.br/doc/teoria-da-educacao-fisica-e-propostas-pedagogicas-987j7pw3698z>. Acesso em: 16 de abril 2023.

GENTIL, Paulo. *et al.* **Efeitos agudos de vários métodos de treinamento de força no lactato sanguíneo e características de cargas em homens treinados recreacionalmente**. Revista Brasileira de Medicina Esporte.v.12.n.6. dez.2006. Disponível em; <https://www.scielo.br/j/rbme/a/QQYrg5qh54T9mbrwYyyZwcw/?lang=pt>. Acesso em 16 de mar. 2023.

GOMES, Igor Carneiro. **Fundamentos e prática da educação física**. 1ª ed. Sobral: INTA, 2015. Disponível em: <https://md.uninta.edu.br/geral/fundamentos-metodologicos-do-ensino-e-prat-ed-fisica-ed/pdf/fundamento-e-pratica-da-educacao-fisica.pdf>. Acesso em 16 de mar. 2023.

LAKATOS, Eva Maria. MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 5ª ed. São Paulo: Atlas, 2003.

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

MEDINA, J. P. **A Educação física cuida do corpo e mente**. Campinas: Papirus, 1987.

MONTENEGRO, Léo de Paiva. **Musculação: abordagens para a prescrição e recomendações para gestantes**. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 8, n. 47, p. S2, 2014. Disponível em: <file:///C:/676-Texto%20do%20artigo-2956-1-10-20141010.pdf>. Acesso em: 15 de abril de 2023.

RIBEIRO, Eduarda Matias, PORFIRO, Graziella. **Exercícios físicos e gestantes**. 2012. Disponível em: <https://silo.tips/download/exercicios-fisicos-e-gestantes>. Acesso em: 16 de abril 2023.

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: 2008.

SIMÃO Roberto. *et al.* **Comparação entre séries múltiplas nos ganhos de força em um mesmo volume e intensidade de treinamento**. Rio de Janeiro: 2008. Disponível em: <file:///C:/Dialnet-ComparacaoEntreSeriesMultiplasNosGanhosDeForcaEmUm-2946070.pdf> . Acesso em: 14 de abril de 2023.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a todos que participaram de alguma forma para que a gente conseguisse desenvolver esse projeto de pesquisa.

Aos nossos familiares, por todo apoio, E por fim agradecemos ao nosso orientador pelos ensinamentos e disponibilidade.