

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

JOELDER ARNALDO ALVES E SILVA
VICTOR MATHEUS DE SOUZA ANDRADE

**ATIVIDADES FÍSICAS PARA GESTANTES E PÓS-
PARTO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA
DIÁSTASE**

RECIFE/2024

JOELDER ARNALDO ALVES E SILVA
VICTOR MATHEUS DE SOUZA ANDRADE

ATIVIDADES FÍSICAS PARA GESTANTES E PÓS- PARTO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA DIÁSTASE

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

Professor orientador: José Cristiano Faustino dos Santos

RECIFE/2024

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Laís Cardoso, CRB-4/PE-1753/P.

S586a Silva, Joelder Arnaldo Alves e.
Atividades físicas para gestantes e pós-parto na prevenção e
tratamento da diástase / Joelder Arnaldo Alves e Silva, Victor
Matheus de Souza Andrade. - Recife: Edição do autor, 2024.
30 p.

Orientador(a): Me. José Cristiano Faustino dos Santos.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro
Universitário Brasileiro – Unibra. Bacharelado em Educação Física,
2024.

Inclui Bibliografia.

1. Gestante. 2. Exercício físico. 3. Atividade física. 4. Diástase. I.
Andrade, Victor Matheus de Souza. II. Centro Universitário Brasileiro
- Unibra. III. Título.

CDU: 796

JOELDER ARNALDO ALVES E SILVA
VICTOR MATHEUS DE SOUZA ANDRADE

ATIVIDADES FÍSICAS PARA GESTANTES E PÓS- PARTO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA DIÁSTASE

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação Física bacharelado, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

José Cristiano Faustino dos Santos

Professor(a) Orientador(a)

Professor(a) Examinador(a)

Professor(a) Examinador(a)

Recife, ____/____/____

NOTA: _____

Com muito esforço dedicamos esse trabalho, aos que sempre confiaram em nosso potencial.: Nossos pais, amigos e colegas, professores e mestres, O percurso é longo, mas o sucesso é garantido, para os que desacreditam e tem medo, é preciso seguir só, para se autoconhecerem e assim descobrir a real força existente que há em cada um de nós.

“Elogie em público e corrija em particular. Um sábio orienta sem ofender, e ensina sem humilhar.”

(Mario Sergio Cortella)

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
1.1 PROBLEMATIZAÇÃO	9
1.2 OBJETIVOS	9
1.2.1. GERAL	9
1.2.2 ESPECÍFICOS	10
2. REFERENCIAL TEÓRICO	10
2.1. A gestação e os cuidados associados a ela	10
2.2. A diástase e suas consequências	11
2.3. Atividades Físicas associadas ao período gestacional	13
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO	17
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES	18
4.1. Eficácia dos Exercícios Físicos na Prevenção e Tratamento da Diástase Abdominal	19
4.2. Benefícios Funcionais das Atividades Físicas Durante a Gestação	19
4.3. Limitações e Desafios na Prescrição de Exercícios para Gestantes	20
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
REFERÊNCIAS	26

ATIVIDADES FÍSICAS PARA GESTANTES E PÓS-PARTO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA DIÁSTASE

JOELDER ARNALDO ALVES E SILVA
VICTOR MATHEUS DE SOUZA ANDRADE
Professor Orientador: JOSÉ CRISTIANO

Resumo: Embora seja considerado e incluído como grupo especial, gestantes caracterizam como um público que é necessário bastante atenção e cautela no segmento exercício e atividade física. Essa prática mesmo de extrema importância para melhoria na qualidade de vida, ainda é pouco vista em salas de academia sendo realizada por tal grupo, nisso, surgem dúvidas aos quais nos remetem a imaginar inúmeras possibilidades para esse fato. Falta de estrutura e/ou equipamentos, profissionais qualificados, atenção ou tratamento diferenciado, fatores limitantes no período gestacional, são algumas das possíveis causas que acabam afastando o público do ambiente. Atrair e prestar total inclusão neste meio, faz a profissão ser mais vista e quista pela população se realizado às devidas tarefas necessárias para um profissional qualificado. Nosso trabalho tem como objetivo identificar quais os melhores exercícios, intensidade e volume de treino, duração e frequência semanal para gestantes, como prevenir e tratar a diástase abdominal através do movimento. O estudo foi realizado através de Pesquisas Bibliográficas nas bases de dados SCIELO, PUBMED, BVS, tendo caráter exploratório.

Palavras-chave: Gestante; Exercício Físico; Atividade Física; Diástase

1. INTRODUÇÃO

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no Brasil o maior número de gestantes por idade atinge seu maior pico entre 20 e 29 anos, idade no qual a natureza prepara o corpo feminino para maternidade a partir da menarca (Primeira menstruação) até a menopausa (Fim da menstruação). Gestantes por sua vez, durante o processo gestacional podem encarar dificuldades tais como: Sangramentos, Hiperêmese Gravídica (Náuseas e Vômitos), Infecções no trato urinário, Aborto Espontâneo, Gravidez Ectópica (Óvulo fora do útero), Pré-eclâmpsia (Pressão alta na gestação) e Diabetes Gestacional (Nível de açúcar elevado no sangue). Uma gestação saudável pode ocorrer se houver um hábito ou estilo de vida saudável, por meio de alimentos, prática de exercício e/ou atividade física. (IBGE, 2022).

A gravidez em seu processo, requer um preparo específico para que não ocorra alterações corporais que tornem o período desconfortável. Esse preparo pode ser por meio de exercício ou atividade física que requer uma especificidade para o grupo, no entanto, um profissional especializado deverá ser contratado para realizar tal trabalho. Musculação, Yoga, Pilates, caminhada, são alguns exemplos que podem ser adotados para um hábito saudável e vida mais ativa durante a gestação. A caminhada com duração de até 40 minutos num ritmo leve, auxilia no gasto energético e na redução de glicogênio no corpo, evitando que uma possível diabetes do tipo 2 no pós-parto ou gestacional, até mesmo um grau de obesidade possa ocorrer, nisso, a combinação entre o exercício físico e a boa alimentação, irão contribuir para que não ocorra nenhum tipo de problema (LACERDA, 2017).

Os exercícios bem planejados, serão de grande consideração, para melhoria nas capacidades de mobilidade, fortalecimento muscular, resistência cardiovascular e cardiorrespiratório, no entanto, a especificidade deverá prevalecer no programa de treinamento. Ingerir bastante água, realizar alongamentos e movimentos de mobilidade, ter acompanhamento nutricional para a condição e exercitar de forma moderada, são algumas formas para uma gestação saudável e sem complicações (LACERDA, 2017).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) afirma que saúde é tudo aquilo que promove bem-estar físico, mental, social e espiritual, o físico pode ser através de exercício ou atividade física que podem ser dentro ou fora da academia com utilização

de equipamentos, além de 300 minutos, equivalente a 5 horas semanais, segundo a organização. (OMS,1946)

Muito tem se discutido a relação entre atividade e/ou exercício físico para gestante, por ser um público ainda escasso nas academias ou em praças públicas. O conhecimento dos benefícios para tal público, tem sua significativa importância em curto, médio e longo prazo. A abordagem do tema é de total consideração. Para que profissionais e praticantes, tenham conhecimento específico para tal realização com segurança e eficácia dos exercícios e atividades para gestantes e pós-parto na prevenção e tratamento da diástase (RODRIGUES, 2017).

A diástase abdominal é o processo de afastamento do reto abdominal pelo crescimento do bebê através da gestação, por meio de seu desenvolvimento a cada mês. A linha alba é o que separa um músculo do outro e a prevenção para que não permaneça no período gestacional ou no pós-parto é a prática de exercício físico específico para fortalecimento da região abdominal, não sendo recomendado flexão do tronco em decúbito dorsal no solo, evitando o desconforto ao bebê (LANDGRAF. 2017).

O fortalecimento do assoalho pélvico formado pelos músculos do Isquiocavernoso, bulboesponjoso, transverso superficial e profundo do períneo, mantém uma boa estabilidade para a região. Além da musculação em si, sendo feito trabalho específico de fortalecimento para também uma melhor resistência durante a gestação, outras atividades também são bastante importantes como pilates, yoga, caminhada, corrida e exercícios de mobilidade (MIELKE, 2021).

1.1 PROBLEMATIZAÇÃO

Quais são os benefícios atribuídos à gestante através da prática de exercício e/ou atividade física? Quais os benefícios ou riscos ao bebê durante esse processo?

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Geral

- Analisar quais os riscos e benefícios da prática de atividade e exercício físico para gestantes em seu processo.

1.2.2 Específicos

- Quais atividades realizar para tratamento da diástase abdominal.

Quais atividades realizar no pós-parto sem prejudicar a praticante

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. A gestação e os cuidados associados a ela.

O período gestacional, é uma fase de grande evolução e transformação na vida de uma mulher, tendo em vista que, sairá de seu conforto corporal, para durante 36 (Trinta e seis semanas ou 09 (nove) meses ter em seu ventre uma criança. É um período de grande mudança e transformação na vida, para mulher, considerando todos os fatos a ansiedade e expectativa ficam elevados (Camacho, Vargens, Progiante & Spíndola, 2010).

Os cuidados durante a gestação são voltados tanto para a mãe quanto para o bebê, desde o seu primeiro mês até o nascimento, a ponto de evitar possíveis patologias ou alteração de taxas. Não apenas através de consultas pode ser evitado, mas sim em seu cotidiano, no que faz durante o período se pensando em relação ao cuidado com seu corpo por meio de atividade e na alimentação (Silva, Santos & Parada, 2004).

A assistência para uma gestação tranquila ocorre tanto por meio médico quanto a apoio familiar e de amigos, por ser um período de bastante mudança física e mental, no intuito de sempre promover algo saudável e não atribuição de patologias por meio de não inclusão a um meio social, não permitindo assim que se torne algo de maior risco podendo haver também possível internação por essa causa (Evazian, Quayle, Fusco, Angelo & Zugaib, 1995).

Sendo considerado um grande terremoto emocional, é de grande consideração a possibilidade de superar grandes obstáculos físicos e emocionais durante o processo gestacional e vale muito aos mais próximos manter um contato maior com a gestante, onde a comunicação se torne extremamente necessária, para ao passar dos períodos, sua segurança emocional não seja abalada (Sabroza, Leal, Souza & Nogueira da Gama, 2011).

Grandes são as dúvidas durante a gestação, desde como manter o bebê em meio ao seu crescimento e desenvolvimento até o pensamento de como chegou a

esse ponto, imaginando possíveis culpas e consequências por ter chegado ao ponto de ter um bebê em sua barriga. A ajuda psicológica em meio profissional durante o processo gestacional, poderá evitar possíveis alterações que saiam do cuidado (Durães-Pereira et al., 2007).

O ambiente em que se vive, pode dizer muito como deverá ficar a saúde mental e física da gestante, de acordo com sua cultura, costumes, vivências e/ou experiências passadas. Um estilo de vida saudável é o melhor caminho para a gestação também ser saudável e mais prazerosa, embora ainda haja suas complicações pelas suas grandes alterações físicas limitando possíveis acessos (Zampieri, 2001).

2.2.A diástase e suas consequências

Os músculos abdominais formam um apoio elástico de quatro vias, constituído pelo reto abdominal, transverso do abdômen, oblíquo interno e externo. Os músculos retos do abdômen formam duas caixas musculares ao longo da face anterior do tronco mediadas pela linha alba. A disposição anatômica dos músculos abdominais contribui para a manutenção da estabilidade estrutural. Os músculos transversos do abdômen pertencem a uma camada mais profunda dos músculos largos da parede abdominal, se inserem posteriormente no ápice dos processos transversos das vértebras lombares.

O oblíquo interno se localiza na camada intermediária, com direção de suas fibras de baixo para cima e de lateral para medial. O músculo oblíquo externo do abdômen se dispõe na camada superficial dos músculos largos da parede abdominal, com fibras direcionadas de superior para inferior e de lateral para medial. (KAPANDJI, 2008).

A diástase dos músculos retos do abdômen, considera como o afastamento das fibras do inter reto abdominal, ocorre aproximadamente 66% nas gestantes no terceiro trimestre, podendo prevalecer de 30 a 60% no período pós-parto. (RETT, et al., 2012).

Ao analisar os estudos recentes, há uma grande contradição. Alguns autores correlacionam a diástase com a presença de dor lombar. (DALAL, KAUR, MITRA, 2014; PARKER, MILLAR, DUGAN, 2009) No entanto, MOTA et al., (2015) em uma pesquisa realizada com 84 gestantes notou não haver diferenças significativas na

prevalência de dor lombo pélvica em mulheres com e sem diástase abdominal. Santos et al. (2006) embora tenha encontrado relação da dor lombar e a diástase acreditam que a avaliação da dor lombar prévia à gestação e de outros músculos abdominais amplificaria e enriqueceria os dados obtidos.

A lombalgia pode ser classificada em dor lombar e dor pélvica posterior e combinação das duas, sendo um dos principais sintomas que acometem gestantes (GOMES et al., 2013), mostrando-se frequente, no período vespertino e noturno. Alguns autores relatam que é mais frequente no terceiro trimestre (SANTOS, GALLO, 2010; OSTGAARD, 1991) e outros, que a prevalência de dor lombar é maior no período de quatro a sete meses de gestação, onde de 50 a 73% das gestantes relata que a manifestação clínica interfere nas (AVD) Atividades da Vida Diária básica,) atividades instrumentais de vida diária e nas laborais (AVDIs). (RODRIGUES et al., 2012; MADEIRA et al., 2013)

A dor lombar seria um sintoma prévio a gestação, que provavelmente retornaria durante a gravidez, com queixas de caráter constantes, com dificuldade durante a marcha e na postura estática, redução de amplitude de movimento da coluna lombar, dor referida a palpação dos músculos paravertebrais e teste de provocação a dor pélvica posterior negativa. A dor pélvica posterior seria uma lombalgia específica do período gestacional, de caráter intermitente, com irradiação para ambos os glúteos, não possui alterações da mobilidade da região lombar provoca dor durante a marcha em postura estática e a palpação a região glútea, apresenta teste de provocação de dor pélvica posterior positiva. (SANTOS; GALLO, 2010).

Estes fatores consequentes da diástase abdominal, associados a dor lombar podem inferir na capacidade funcional das gestantes. Estudo realizado utilizando os questionários de incapacidade de Oswestry e Rolland Morris identificaram prevalência de dor lombopélvica em 73% das gestantes, com relatos de grau de incapacidade moderado. (MADEIRA et al., 2013).

Vale ressaltar que a capacidade funcional das gestantes, normalmente é verificada por ter influência direta nas atividades da vida diária pela intensidade e gravidade da dor e comprometimento da coluna lombar, permitindo uma avaliação indireta da qualidade de vida das mulheres. (VIGATTO et al., 2007).

A postura corporal é definida como um arranjo balanceado das estruturas corporais, sendo determinado pelas posições dos segmentos entre si num dado momento. (KENDALL, 2007). No decorrer da gravidez a postura sofre grandes

modificações devido às possíveis ações hormonal da relaxina sobre os ligamentos, ao aumento do peso das mamas e do útero na parte anterior e o deslocamento do centro de gravidade para frente e para cima que levam a alterações importantes da biomecânica corporal. (STEPHENSON, CONDOR, 2004).

2.3. Atividades Físicas associadas ao período gestacional

Alterações fisiológicas são comuns no período gestacional, e estão associadas a quadros de lombalgias (uma das principais queixas de gestantes) em virtude de mudanças do eixo gravitacional, juntamente com alterações comportamentais e psíquicas. Onde a atividade física age beneficiando a mãe e o feto, reduzindo e minimizando as dores lombares e as principais patologias que acometem essas gestantes (ALMEIDA et al. 2005, p. 10; AZEVEDO et al. 2011, p. 54).

Estas patologias estão diretamente associadas ao sedentarismo que levam a episódios de hipertensão, diabetes mellitus tipo 2, pré eclampsia e até depressão. É importante ressaltar que existe a necessidade de um acompanhamento obstétrico, clínico e de um profissional de educação física à gestante para garantir e minimizar os riscos e trazer todos os benefícios que a atividade física promove para ela. Logo, conclui-se que a atividade física reduz as alterações patológicas nas gestantes, minimiza e até cessa as dores de coluna, promove favorecimento no trabalho de parto reduzindo número de cesarianas e auxilia no nascimento de crianças com precocidade neuronal (SILVA et al. 2016, p. 49; ACENCIO et al. 2016, p. 01 e 02 AZEVEDO et al. 2011, p. 54).

Durante o período gestacional a mulher sofre mudanças fisiológicas, que afetam principalmente a estrutura do sistema musculoesquelético, visto que esta modificação gravídica cursa com crescimento exagerado do útero e das mamas e impõe sobrecarga de peso a coluna e pelve. À medida que o peso aumenta no abdômen, a articulação pélvica relaxa o centro da gravidade desloca-se para frente e assim há uma tendência a aumentar a curvatura da região lombar, ocorrendo um espasmo muscular nessa região, o que modifica a movimentação (LEITÃO et al. 2000, p. 15 217 e 218; BATISTA et al. 2002, p.; LIMA e OLIVEIRA, 2005, p. 188; REZENDE, 1998, apud ALMEIDA et al. 2005, p. 12; ACENCIO et al. 2016, p. 02).

A atividade física durante o período gestacional promove ações benéficas tanto para a mãe quanto para o feto, deve ser supervisionado por um profissional capacitado

para orientar e direcionar esta gestante durante este período, ciente que caso a atividade física não seja realizada de maneira adequada existe a possibilidade de alterações fisiológicas e até alterações fetais que podem cursar com aborto. A promoção da atividade física melhora o condicionamento muscular, motor, circulatório e respiratório para a gestante o que favorece uma diminuição ou manutenção do peso durante a gestação e um retorno mais rápido a sua condição física anterior sem maiores impactos à saúde, com a manutenção da pressão arterial, controle glicêmico e redução dos níveis de gordura corpóreas e sanguíneas melhorando a condição clínica desta gestante. Recomenda-se que a atividade seja de leve, regular a moderada por pelo menos 30 minutos diários, com um programa sendo voltado para a gestante, com o objetivo de promover melhoria na resistência e flexibilidade muscular. Consequentemente a mulher suportará melhor o ganho de peso minimizando alterações posturais que ocorrem na gestação (LEITÃO et al. 2000, p. 219; BATISTA et al. 2002, p. 01; LIMA e OLIVEIRA, 2005 p.).

O exercício físico atua diretamente na correção postural frente a hiperlordose onde juntamente com uma orientação adequada irá auxiliar a gestante a se adaptar à nova postura física promovendo auxílio nas suas atividades diárias. Estudos já demonstram efeitos benéficos da atividade física associadas a outras modalidades na diminuição da dor, são elas a yoga, acupuntura, alongamentos, onde as gestantes relataram diminuição ou até melhora, além de favorecer o relaxamento e fortalecimento principalmente da região pélvica (MANN et al. 2008, p. 100).

Atividades aquáticas incluindo natação e ginástica também são exercícios de escolha visto que também mostrou os mesmos efeitos frente aos exercícios mencionados anteriormente, principais atividades fisioterapêuticas que auxiliam as gestantes nas alterações posturais. Vale ressaltar que existe a importância do conhecimento de características individuais de cada gestante para a escolha da atividade adequada com o objetivo primordial de minimizar e aliviar os desconfortos esqueléticos garantindo assim uma melhor qualidade de vida para estas mulheres (SURITA et al. 2014, p. 532).

Já se sabe que o sedentarismo é considerado uma doença, sendo incluso no CID (Código Internacional de Doenças), e este provoca diversos fatores de risco não apenas para indivíduos que não estão gestando, mas também para as gestantes, onde estão diretamente relacionado a doenças cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, síndrome metabólica, esteatose hepática não alcoólica, distúrbios do

sono, transtornos de humor, hipertensão arterial, macrosomia , dentre outras alterações relacionadas a doenças crônicas degenerativas, principalmente o câncer e a própria diabetes melittus tipo 2 (DÂMASO, 2012, p. 2; TORQUATO et al., 2016, p. 17; COOPER; YANG, 2017, p. 1).

Por questões culturais ainda é mínima a adesão de gestantes a atividade física e este tabu deve ser quebrado. Para tal se faz necessário mais estudos relacionados ao assunto demonstrando tanto os benefícios quanto os riscos, para que se estabeleça um consenso visando sempre a melhora da qualidade de vida da mãe e do feto, tanto em condições físicas quanto psíquicas (COOPER; YANG, 2017, p. 01).

Mesmo com poucos estudos relacionados a atividade fetal frente aos exercícios ainda assim é recomendada a sua realização pelos benefícios que ocasiona ao bebê tanto na vida intrauterina quanto após o nascimento. Para tal reforça-se o acompanhamento médico e de um profissional de Educação Física, aptos a acompanhar esta gestante além de respeitar os limites fisiológicos e com capacidade de intervir quando necessário (CARVALHÃES et al., 2013).

Aptidão cardiorrespiratória: Participação regular em atividade física durante a gestação ajuda a manter ou aumentar a aptidão cardiorrespiratória. Como também, a prática de exercício aeróbico regular em mulheres que amamentam melhora a aptidão cardiorrespiratória materna sem afetar a produção e a composição do leite (COUTINHO et al., 2014).

A participação regular em atividade física durante a gestação ajuda a manter ou reduz o ganho de peso excessivo. A prática de atividade física de moderada intensidade, realizada entre 150-300 minutos por semana, reduz o risco do ganho de peso em excesso durante a gestação. Diabetes gestacional: Prática regular de atividade física durante a gestação reduz o risco de diabetes gestacional. Para alcançar alguma redução no risco de desenvolver diabetes gestacional, as mulheres devem realizar atividade física pelo menos 3 vezes por semana, em um mínimo de 25 minutos por sessão, mas maiores volumes semanais podem resultar em maiores benefícios. As atividades podem ser variadas, como caminhada rápida, hidroginástica, ciclismo estacionário ou treinamento de força (OLIVEIRA; BORDIGNON, 2018).

Pré-eclâmpsia ou hipertensão gestacional: Prática regular de atividade física durante a gestação reduz o risco de pré-eclâmpsia. Para alcançar alguma redução no risco de desenvolver pré-eclâmpsia, as gestantes devem realizar atividade física pelo menos 3 vezes por semana, em um mínimo de 25 minutos por sessão, mas maiores

volumes semanais podem resultar em maiores benefícios. As atividades podem ser variadas, como caminhada rápida, hidroginástica, ciclismo estacionário ou treinamento de força (GARCIA, L. 2021).

Dor lombar: Prática regular de atividade física durante a gestação não reduz o risco de dor lombar e pélvica, mas pode ajudar a reduzir sintomas. Exercícios específicos para estabilização e fortalecimento dos músculos glúteos, extensores e abdutores do quadril, bem como a educação das gestantes sobre a importância de exercícios e alongamentos seguros, podem ajudar a atenuar a gravidade dos sintomas de dor lombar e pélvica. O risco de dor pode ser maior em gestantes obesas (MANN et al. 2008, p. 101).

Incontinência urinária: Prática regular de exercícios para o assoalho pélvico reduz o risco e sintomas de incontinência urinária durante a gestação, ou no pós-parto. Gestantes devem ser aconselhadas a fazer exercícios para os músculos do assoalho pélvico durante e após a gestação com auxílio de profissionais de saúde. **Depressão e ansiedade:** Participação regular em atividade física durante a gestação reduz o risco e os sintomas de depressão. A prática de atividade física durante a gestação parece não alterar o risco de a mulher desenvolver ansiedade ou sintomas de depressão (KOLOMANSKA et al., 2019).

O Guia de Atividade Física para a População Brasileira no pós-parto foi desenvolvido com base em diretrizes internacionais, revisão da literatura, escuta com gestantes, mulheres no pós-parto, profissionais e pesquisadores, além de consulta pública. As evidências reunidas apoiam que a prática de atividade física durante a gestação e no pós-parto é segura, traz benefícios à saúde da mãe e do bebê, e reduz os riscos de algumas complicações relacionadas à gestação (GARCIA, L. 2021).

Gestantes devem ser encorajadas a realizar pelo menos 150 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada, mas aquelas com contraindicações devem buscar orientação de profissionais qualificados. Em alguns casos, a prática de atividade física durante a gestação não é recomendada. Este guia servirá como ferramenta para orientar profissionais de saúde que trabalham com gestantes e mulheres no pós-parto, além de informar a população-alvo sobre a prática de atividade física (FERREIRA; DIETRICH; PEDRO, 2015).

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

A presente pesquisa se encontra qualificada como um estudo de natureza aplicada, com objetivo exploratório e descritivo. Quanto a abordagem, foi realizado um estudo qualitativo, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisar os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

Quanto aos levantamentos de dados, a pesquisa se classifica como bibliográfica com o propósito de identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado com base trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

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

Para conhecer a produção do conhecimento acerca da temática, com o intuito de identificar quais os melhores exercícios, intensidade e volume de treino, duração e frequência semanal para gestantes, como prevenir e tratar a diástase abdominal através do movimento, o levantamento de dados bibliográfico concentrou-se nas publicações disponíveis nas bases de dados SCIELO, PUBMED, BVS.

Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: “exercícios para grávidas”, “prevenção da diástase abdominal” e “diástase”, e os operadores booleanos para interligação entre eles foram: AND e OR.

Não obstante a utilização de artigos publicados fora do recorte temporal determinado para o presente estudo, fato que se justifica pela relevância das publicações. Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2014 a 2024; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa; 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2)

estudos com erros metodológicos; 3) estudos repetidos.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados desta pesquisa, obtidos por meio da revisão de literatura, revelam que a prática de atividades físicas durante o período gestacional e no pós-parto desempenha um papel fundamental na prevenção e tratamento da diástase abdominal. A análise dos estudos selecionados destacou tanto os benefícios fisiológicos quanto as melhores práticas para o desenvolvimento seguro de programas de exercício para gestantes.

Uma análise dos dados encontrados na literatura mostra que, embora existam algumas opções nos resultados entre os estudos revisados, há um consenso de que a prática de exercícios físicos durante a gestação traz benefícios consideráveis tanto para a mãe quanto para o bebê. No entanto, a especificidade dos programas de exercícios é fundamental para garantir que as atividades sejam seguras e eficazes.

Enquanto alguns autores associam a diástase a dores lombares severas (DALAL KAUR; MITRA, 2014), outros não retornam essa glória de forma significativa (MOTA et al., 2015). Essas divergências sugerem que fatores como a predisposição genética e a história clínica pré-gestacional podem influenciar a gravidade da diástase e seus sintomas associados.

Além disso, a revisão dos estudos reforça a importância do acompanhamento de profissionais envolvidos, tanto no âmbito da educação física quanto no campo da obstetrícia, para minimizar os riscos e melhorar os resultados da prática de atividades físicas durante a gestação.

Vale considerar, que para profissionais da área em Educação Física, precisam de capacitação para atender tal público, onde com suas condições limitantes, se faz bastante necessário um acompanhamento mais delicado e diferenciado, para assim, promover e alcançar resultados satisfatórios, superando a expectativa da praticante e possíveis medos pelo motivo de sua gestação.

Ainda é escasso a prática e a frequência de gestantes nos parques ou academias, por também não haver em grande quantidade tanto gestantes como familiares para apoiar nessa realização considerada como remédio natural, buscando evitar outras condições que a leve para um patamar de severidade, enquanto o objetivo é facilitar ou amenizar as dores ou desconfortos durante a gestação.

4.1. Eficácia dos Exercícios Físicos na Prevenção e Tratamento da Diástase Abdominal

Diversos estudos específicos apontam que a diástase abdominal, caracterizada pelo afastamento dos músculos retos abdominais, é uma condição comum durante a gravidez, afetando entre 30% e 60% das gestantes no período pós-parto (RETT et al., 2012). A prática de exercícios físicos é amplamente recomendada para o fortalecimento da musculatura pélvica e dos músculos abdominais, fatores cruciais para a prevenção da diástase e para a recuperação da estabilidade abdominal no pós-parto (LANDGRAF, 2017).

Os exercícios mais indicados, segundo a literatura, envolvem o fortalecimento da musculatura profunda do abdômen, como o transverso abdominal, em vez de exercícios que envolvem flexões de tronco, os quais podem agravar a condição (KAPANDJI, 2008). Atividades como Pilates e Yoga, que focam na ativação controlada da musculatura abdominal e do assoalho pélvico, mostram-se eficazes na prevenção e no tratamento da diástase (MIELKE, 2021). Além disso, exercícios aquáticos, como hidroginástica, também são frequentemente recomendados devido à redução do impacto e à melhoria da resistência muscular geral, especialmente no terceiro trimestre de gestação (MANN et al., 2008).

4.2. Benefícios Funcionais das Atividades Físicas Durante a Gestação

A prática regular de atividades físicas, conforme indicado por Leitão et al. (2000), promove não apenas a prevenção de problemas posturais, como a hiperlordose, mas também auxilia na manutenção da estabilidade pélvica e no rompimento de dores lombares, que afetam entre 50% e 73% das gestantes (GOMES et al., 2013). Exercícios específicos para os músculos glúteos, quadríceps e abdutores do quadril prejudicados para a estabilização e, conseqüentemente, para a redução da dor lombo-pélvica, um sintoma recorrente durante a gravidez (MANN et al., 2008).

Além disso, as evidências apontam que a prática de atividades aeróbicas moderadas, como caminhadas e natação, melhora a exaustão cardiorrespiratória, controla o ganho de peso e reduz o risco de complicações como diabetes gestacional e pré-eclâmpsia (COUTINHO et al., 2014; GARCIA, 2021). Estudos também sugerem que a realização de atividades físicas ao menos três vezes por semana, com sessões de no mínimo 25 minutos, é suficiente para reduzir significativamente o risco dessas

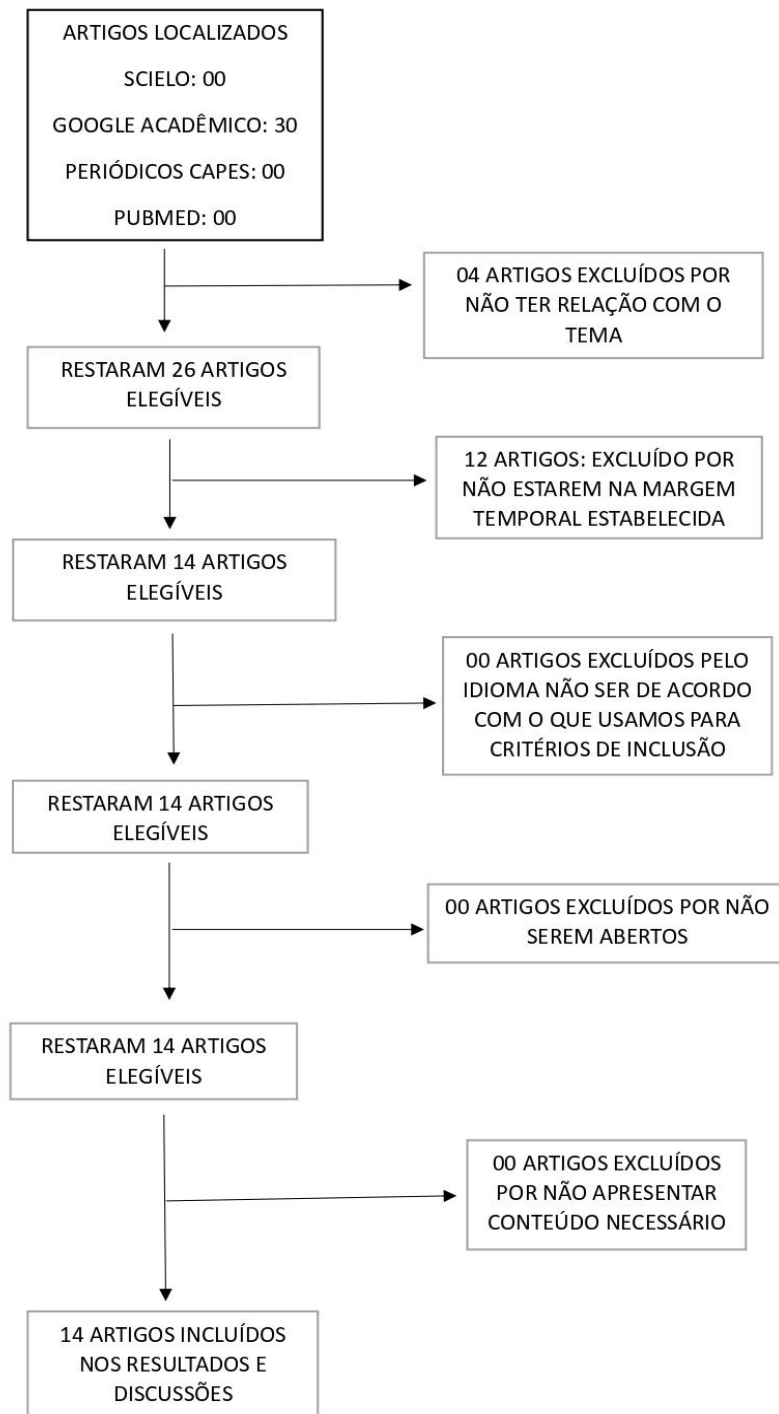
complicações (OLIVEIRA; BORDIGNON, 2018).

4.3. Limitações e Desafios na Prescrição de Exercícios para Gestantes

Embora os benefícios das atividades físicas durante a gestação sejam amplamente documentados, a adesão das gestantes a essas práticas ainda é limitada, muitas vezes devido à falta de conhecimento ou ao medo de deficiência do bebê (COOPER; YANG, 2017). A literatura revisada aponta que é necessário romper com tabus culturais e oferecer um maior suporte informativo para as gestantes, além de garantir um acompanhamento profissional adequado para evitar possíveis complicações (DÂMASO, 2012).

Estudos como os de SILVA et al. (2016) mostram que a prática de atividades físicas também pode impactar certamente a saúde mental das gestantes, trazendo os níveis de ansiedade e depressão, condições que podem afetar até 15% das mulheres durante e após a gestação (KOŁOMAŃSKA et al., 2019). Dessa forma, a atividade física não só melhora a saúde física, como também a saúde emocional, garantindo um período gestacional mais saudável e uma recuperação pós-parto mais eficiente.

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Quadro 1: Resultados encontrados no levantamento bibliográfico

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
ACENCIO	Identificar os benefícios fisiológicos que a prática de exercício físico pode proporcionar ao organismo materno, baseados em testes já realizados.	Revisão de literatura	Gestantes entre a 16 e 20 semanas de gestação	Com base de dados, foi realizado buscas para esclarecer a importância do exercício e atividade física para a população investigada.	Os estudos demonstraram que o exercício físico durante a gestação pode melhorar o sistema cardiovascular, a circulação sanguínea, favorece uma melhor captação, transporte e utilização do oxigênio.
BATISTA	Apresentar, através de revisão de literatura, considerações levantadas a respeito da prática de atividade física regular durante a gestação, com enfoque especial sobre o efeito na saúde da gestante não atleta e no crescimento fetal	Revisão de literatura	Gestantes não atletas	As publicações foram obtidas nos bancos de dados Medline e Pubmed, sendo consultados ainda livros didáticos de diferentes períodos, para esclarecimentos sobre definições de atividade física, alterações.	Embora já se reconheça a contribuição da prática da atividade física regular e orientada durante a gestação, ainda não existe consenso no estabelecimento da conduta ideal para essa prática.
COOPER	O objetivo do trabalho foi avaliar como as mudanças posturais através do exercício físico durante o período gestacional	Revisão de literatura	Gestantes com alto e baixo risco.	Através de livros, sites e artigos científicos seguindo o tema proposto com buscas em bases de dados nos últimos 20 anos.	Conclui-se que a atividade física reduziu as alterações patológicas nas gestantes, minimizou e até cessou as dores de coluna, promoveu

	previnem dores lombares, além de verificar como alterações fisiológicas gravídicas atuam sobre a gestante durante o esporte.				favorecimento no trabalho de parto reduzindo número de cesarianas e auxiliou no nascimento de crianças com precocidade neuronal, além de promover o bem-estar materno.
LACERDA	avaliar como as mudanças posturais através do exercício físico durante o período gestacional previnem dores lombares, além de verificar como alterações fisiológicas gravídicas atuam sobre a gestante durante o esporte; avaliar como as causas de sedentarismo atuam durante a gestação e correlacionar a ação da atividade física sobre o feto	Revisão de literatura	Gestantes com dor pélvica.	Através de livros, sites e artigos científicos seguindo o tema proposto com buscas nas bases de dados Scielo, Portal de Periódicos Capes, 13 PUBMED, LILACS e no Google Acadêmico.	A atividade física de intensidade leve a moderada durante todo o período gestacional se mostrou extremamente importante no controle de lombalgias, uma vez que promove um aumento e resistência da musculatura dorso lombar, abdominal e do assoalho pélvico, além de uma melhora na qualidade de vida dessas gestantes
LANDGRAF	Verificar a relação entre a diástase abdominal, capacidade funcional, estabilidade pélvica e dor	Estudo transversal	Primigestas saudáveis cadastradas nas Estratégias da Saúde da Família de Assis/SP, no período de	Os dados foram submetidos à análise estatística descritiva (média, desvio padrão, valores máximos e mínimos), assim	Os resultados deste estudo permitem inferir maior ocorrência de diástase abdominal na região supra umbilical e na

	lombar em primigestas		agosto de 2016 à de janeiro de 2017	como frequências absoluta e relativa	infra umbilical, e a relação entre diástase infra umbilical e os relatos de dor lombar. Embora pequena, porém positiva existe uma correlação entre diástase abdominal e capacidade funcional.
MIELKE	apresentar as recomendações de atividade física para gestantes e mulheres no pós-parto desenvolvidas para o Guia de Atividade Física para a População Brasileira	revisão narrativa de literatura	Gestantes e mulheres Pós-parto	---	As evidências sumarizadas apontam que a prática de atividade física durante a gestação e no período pós-parto é segura, traz benefícios à saúde da mãe e do bebê, e reduz os riscos de algumas complicações relacionadas à gestação.
URBANO	Este trabalho objetivou retratar a diástase após o período gestacional e a aplicação de exercícios de fortalecimento para mulheres visando reduzir esse quadro.	Revisão de literatura	Mulheres pós-parto com diástase abdominal.	Para esta revisão foram utilizados artigos publicados entre 2000 e 2018, nos bancos de dados como Google Acadêmico, Bireme, Scielo e Pub Med.	Conclui-se que exercícios de fortalecimento aplicado são eficazes para reverter este processo mitigando possíveis intervenções cirúrgicas sem a mulher precisar submeter a possíveis intervenções cirúrgicas.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo investigar o impacto da prática de atividades físicas na prevenção e tratamento da diástase abdominal em gestantes e mulheres no pós-parto. Através da revisão da literatura, foi possível observar que a prática regular e supervisão de exercícios físicos, como Pilates, Yoga, musculação e atividades aquáticas, desempenha um papel crucial na manutenção da saúde física e mental durante a gestação e na recuperação pós-parto.

Os resultados indicam que exercícios focados no fortalecimento da musculatura abdominal profunda, em especial o transverso do abdômen, e da lesão pélvica são essenciais para prevenir a diástase e melhorar a estabilidade pélvica. Além disso, a prática de exercícios aeróbicos de intensidade moderada mostrou-se eficaz na redução de riscos associados à gestação, como diabetes gestacional, pré-eclâmpsia e ganho excessivo de peso. Esses benefícios estendem-se também à melhoria da exaustão cardiorrespiratória e à minimização de dores lombares, condições frequentemente relatadas por gestantes.

Apesar dos benefícios comprovados, ainda existem barreiras culturais e sociais que limitam a adesão de gestantes à prática regular de exercícios físicos. O medo de deficiência do bebê, aliado à falta de informações e à ausência de acompanhamento profissional adequado, impede que muitas mulheres se envolvam em atividades físicas. Assim, reforça-se a importância de conscientizar tanto as gestantes quanto os profissionais de saúde sobre os benefícios e a segurança dessas práticas.

Por fim, o estudo destaca a necessidade de mais pesquisas que abordam as especificidades de diferentes tipos de exercícios durante o período gestacional e suas influências a longo prazo na saúde da mulher e do bebê. A inclusão de programas de atividade física adaptados à gestação em ambientes como academias e centros de saúde é fundamental para promover uma gravidez mais saudável e uma recuperação pós-parto mais rápida e eficaz.

Portanto, conclui-se que a prática de atividades físicas direcionadas, com o acompanhamento devido profissional, é uma estratégia eficaz e segura na prevenção e tratamento da diástase abdominal, além de trazer uma série de outros benefícios para a saúde física e emocional das gestantes e das mulheres no período pós-parto.

REFERÊNCIAS

ACENCIO, F. R.; et al. Efeitos fisiológicos decorrentes do exercício físico no organismo materno durante a gestação. Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul / Unisc. V. 18 n. 1, jan /mar 2017

AZEVEDO, R. A.; et al. Exercício físico durante a gestação: uma prática saudável e necessária. Universitas: Ciências da Saúde, Brasília, v. 9, n. 2, p. 53-70, jul./dez. 2011.

ALMEIDA, L. G. D.; et al. Análise comparativa das pe e pi máximas entre mulheres grávidas e não-grávidas e entre grávidas de diferentes períodos gestacionais. Rev.Saúde Com; 1(1): 9-17, 2005.

BATISTA, D. C. et al. Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. 2002. Disponível em: Acesso em: 01 mai 2017.

Camacho, K. G., Vargens, O. M. C., Proganti, J. M., & Spíndola, T. (2010). Vivenciando repercussões e transformações de uma gestação: perspectivas de gestantes. Ciencia y Enfermeria.Concepcion, 16 (2), 115-125.

CARVALHÃES, M. A. B. et al. Atividade física em gestantes assistidas na atenção primária à saúde. Rev. Saúde Pública 47 (5) Out 2013.

COOPER, D. B; YANG, L. Pregnancy, Exercise. 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK430821/>> Acesso em: 12 out 2017.

COUTINHO, E. C. et al. Gravidez e parto: O que muda no estilo de vida das mulheres que se tornam mães? Rev Esc Enferm USP 2014; 48(Esp2):17-24.

Durães-Pereira, M. B. B. B., Novo, N. F., & Armond, J. E. (2007). A escuta e o diálogo na assistência ao pré natal, na periferia da zona sul, no município de São Paulo. Ciência e Saúde Coletiva, 12 (2), 465-476.

DÂMASO, Ana R. O sedentarismo como doença e o exercício físico como remédio. Revista Corpoconsciência, Santo André, v. 16, n. 2, p. 02-04, 2012.

Evazian, D., Quayle, J. M. B. R., Fusco, S. R. G., Angelo, S. G., & Zugaib, M. (1995). Repercussões da atuação profissional junto a gestantes de alto risco no período de internação: um estudo exploratório. Rev. Gineco Obstet., 06 (03), 112-118.

FERREIRA, J. S.; DIETRICH, S. H. C.; PEDRO, D. A. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. Saúde debate 39 (106) Jul-Sep 2015.

GARCIA, L. (2021). Guia de atividade física para a população brasileira, p. 38-43

KOŁOMAŃSKA, Daria; ZARAWSKI, Marcin; MAZUR-BIALY, Agnieszka. Physical activity and depressive disorders in pregnant women — A systematic review. Medicina, v. 55, n. 5, p. 212, May 2019. DOI: <https://doi.org/10.3390/medicina55050212> .

LACERDA, ALESSANDRA DE JESUS. ATIVIDADE FÍSICA DURANTE O PERÍODO GESTACIONAL E O CONTROLE DE LOMBALGIAS.

(LEITÃO et al. 2000, p. 15 217 e 218; BATISTA et al. 2002, p.; LIMA e OLIVEIRA, 2005, p. 188; REZENDE, 1998, apud ALMEIDA et al. 2005, p. 12; ACENCIO et al. 2016, p. 02.

LANDGRAF, Fernanda Massari et al. Diástase abdominal, capacidade funcional, estabilidade pélvica e dor lombar em gestantes. 2017.

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

MANN, L.; et al. Dor lombo-pélvica e exercício físico durante a gestação. Fisioter. Mov. v. (2) n. 21 p. 99-105 abr/jun. 2008.

MIELKE, Gregore Iven et al. Atividade física para gestantes e mulheres no pós-parto: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 26, p. 1-10, 2021.

OLIVEIRA, C.; BORDIGNON, J. Educação física escolar na infância e adolescência e sua influência na adoção da atividade física na vida adulta. 2018. Disponível em: Acesso em: 04 jul. 2020.

PIO, Danielle Abdel Massih; DA SILVA CAPEL, Mariana. Os significados do cuidado na gestação. **Revista psicologia e saúde**, 2015.

RODRIGUES, V. D., Silva, A. D., Câmara, C. S., Lages, R. J., & Ávila, W. D. M. (2008). Prática de exercício físico na gestação. *EFDeportes. com*, 13, 126.

Sabroza, A. R., Leal, M. C.; Souza, P. R., & Nogueira da Gama, S. G. (2011). Algumas repercussões emocionais negativas da gravidez precoce em adolescentes do município do Rio de Janeiro (1999-2001). *Cad. Saúde Pública* 20, supl.1, 130-137.

SILVA A.; et al. Perfil sociodemográfico e de saúde das grávidas de Guimarães: “Barriguinhas desportistas”. In L. C. F. Santos, D. EckertLindhammmer, A. Hodeck, & A. Hartenstein (Eds.), *Book of Full Texts - XII SIEFLAS Leipzig 2016*. 1 ed., pp. 48-53. Leipzig, Germany: LEGS e. V. 2016. Disponível em: Acesso: 01 mai 2017.

Silva, L., Santos, R. C., & Parada, C. M. G. L. Compreendendo o significado da gestação para grávidas diabéticas. *Rev Latino Am. De Enfermagem* 12 (6), 899-904.

SOUZA, Andréa Carla Pinto de. **Prevalência da diástase abdominal e perfil clínico e obstétrico de mulheres praticantes de pilates em Natal/RN-um estudo piloto**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

SURITA, F. G.; NASCIMENTO, S. L; SILVA, J. L. P. Exercício físico e gestação. *Rev Bras Ginecol Obstet*. v. 36(12): p. 531-4, 2014.

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

Zampieri, M. F. M. (2001). Vivenciando o processo educativo em enfermagem com gestantes de alto risco e seus acompanhantes. *Rev Gaúcha Enferm*, 22 (1), 140-166.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Deus pela sabedoria, direcionamento e capacidade para construir este árduo trabalho, aos nossos pais pela paciência, incentivo e comprometimento para ajudar na conclusão do curso. Aos colegas que prestaram auxílio e dicas também para construção e conclusão dessa etapa do trabalho.

A meu orientador, gostaria de agradecer pelo empenho e preocupação sobre o andamento do trabalho, solicitando breves correções para sair como esperado e superando expectativas, para se obter o melhor resultado.