



ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO DE MULHERES SAUDÁVEIS

Seli Souza do Amarante Belineli¹, Viviane Sartori²

¹Acadêmica do Curso de Educação Física, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Bolsista PIBIC/ICETI- UniCesumar. Seliamarante64@gmail.com

²Orientadora, Doutora, Docente do curso de Mestrado em Gestão do Conhecimento nas Organizações, UNICESUMAR. Pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. viviane.sartori@unicesumar.edu.br

RESUMO

A educação física desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e bem-estar das mulheres gestantes saudáveis. Durante a gravidez, o corpo passa por diversas mudanças físicas, hormonais e emocionais, e a prática adequada de atividade física pode trazer diversos benefícios para a mãe e para o desenvolvimento saudável do feto. A pesquisa em curso tem como objetivo conduzir um levantamento bibliográfico abrangente, focado na identificação e avaliação de estudos científicos que demonstrem a importância da atividade física durante a gestação, com um destaque especial para gestantes que se encontram em condições de saúde adequadas. Para atender ao que se propõe, está sendo realizada uma revisão bibliográfica nas bases de dados Scielo e Google Acadêmico, selecionando artigos publicados nos últimos dez anos, com vistas a analisar qualitativamente os artigos científicos relacionados ao impacto da atividade física durante a gravidez. Espera-se que os resultados possam contribuir com o conhecimento sobre os benefícios concretos da prática de atividade física durante a gestação. Além disso, a análise buscará apresentar as recomendações oficiais e científicas existentes para orientar as gestantes na prática segura de atividades físicas durante esse período especial. Uma parte fundamental da pesquisa é a identificação das possíveis barreiras que impedem a prática de atividade física por gestantes saudáveis, levando em consideração fatores como a percepção de riscos bem como o contexto cultural. A pesquisa também almeja fornecer pontos relevantes sobre as contribuições da atividade física para a saúde da mãe e do bebê.

PALAVRAS-CHAVE: Benefícios e Barreiras; Condicionamento Físico; Gravidez; Saúde.

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas houve uma mudança significativa no entendimento sobre o período gestacional em todos os aspectos, mas principalmente, em relação à prática de atividades físicas pelas gestantes. Em algumas culturas, atividades físicas durante a gravidez eram desaconselhadas, mas a partir do Século XX, com a estruturação e implementação de programas de acompanhamento pré-natal, essa visão foi questionada e crenças e valores que antes impossibilitavam a realização de atividade física durante a gravidez foram reformuladas (NOVA, 2019).

Com o avanço da ciência ocorrido no último século, em especial após a disseminação das tecnologias, foi possível compreender que os benefícios da prática regular de atividade física ou exercícios durante a gestação superam os riscos associados ao sedentarismo, podendo desempenhar um papel importante no controle de peso, na diminuição de quadros de diabetes, dores no corpo e outras doenças que podem surgir durante a gravidez (RIEBE et al., 2018).

Com base nas evidências compiladas pela Organização Mundial de Saúde (OMS), é amplamente sustentado que a prática regular de atividade física exerce uma influência significativa na redução de complicações de saúde, tendo um impacto marcante na melhoria da qualidade de vida durante o período gestacional. Pesquisas demonstraram uma série de vantagens associadas tanto à gestante quanto ao feto em desenvolvimento, decorrentes da atividade física praticada com regularidade. Em tempos passados, as mulheres grávidas eram frequentemente aconselhadas a evitar atividades físicas por se considerar algo extenuantes, sendo recomendadas um repouso praticamente absoluto. Entretanto, desde 2002, a prática regular de exercícios durante a gravidez foi validada como



segura e eficaz, sendo agora enfaticamente incentivada e recomendada para gestantes saudáveis (CLAPP III, et al., 2000). Associada à uma alimentação adequada, a atividade física desempenha um papel crucial na prevenção de diversas enfermidades, tais como a pré-eclâmpsia. Além disso, tais práticas auxiliam no controle do ganho de peso ao longo da gravidez, minimizando os fatores de risco por meio do engajamento em exercícios regulares, que por sua vez podem contribuir para a criação de condições metabólicas seguras ao desenvolvimento gestacional. (PONIEDZIAŁEK-CZAJKOWSKA, E.; MIERZYŃSKI, R.; LESZCZYŃSKA-GORZELAK, B., 2023).

No entanto, apesar do crescente interesse no que concerne à saúde e bem-estar de mulheres grávidas e seus bebês, ainda persiste a falta de frequência regular à prática de atividade física por parte de muitas gestantes, bem como a carência de acesso a informações relevantes sobre os potenciais benefícios inerentes à essa prática. Diante disso, torna-se relevante compreender a importância da atividade física para gestantes saudáveis e identificar possíveis barreiras que impedem sua prática, entender os reais motivos dessa não adesão aos exercícios que beneficiam o processo gestacional.

Por conseguinte, a problemática central que orienta este estudo reside na avaliação da importância intrínseca da atividade física no âmbito da gestação de mulheres saudáveis. Esse escopo será alcançado por meio de uma revisão da literatura científica pertinente ao tema, a fim de sedimentar uma base sólida de conhecimento. Além disso, almeja-se realizar um levantamento e uma análise quantitativa sobre a prática de atividade física na sociedade brasileira.

Este estudo tem como objetivo primordial incentivar a disseminação da conscientização sobre a conversão das atividades físicas durante o período gestacional, mesmo entre aquelas mulheres grávidas que ostentam um estado de saúde favorável. Assim, a pergunta norteadora da pesquisa é “Qual é a importância da atividade física durante a gestação de mulheres saudáveis e quais são as barreiras que impedem sua prática na sociedade brasileira?” Desta forma, estabelece-se como objetivo geral da pesquisa o de empreender um levantamento bibliográfico em que o estudo buscará identificar, analisar e avaliar a importância da atividade física no contexto da gestação de mulheres saudáveis, buscando contribuir para a compreensão do entendimento acerca dessa temática crucial.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

A metodologia de pesquisa deste projeto será baseada em uma revisão de literatura sistemática nas bases de dados Scielo e Google Acadêmico, com o objetivo de fazer um levantamento bibliográfico para identificar e avaliar, a partir de estudos científicos, a importância da atividade física na gestação de mulheres saudáveis

Assim, configura-se como uma pesquisa com objetivos exploratórios por buscar entender que esse tipo de estudo tem por objetivo identificar e esclarecer conceitos e ideias, tendo em vista a formulação de problemas precisos e possibilidades de para estudos posteriores (GIL, 2010).

A seleção dos artigos será realizada com uso de protocolo de pesquisa que ainda está em processo de definição. Após esta fase inicial decorrerá a fase de buscas e seleção dos artigos aderentes e relevantes ao estudo que se propõe.

Os artigos selecionados serão analisados qualitativamente, com uma descrição detalhada dos principais achados encontrados. A síntese desses resultados será organizada considerando dois pontos de maior relevância para o estudo: i) os benefícios da atividade física durante a gravidez; ii) barreiras encontradas pelas gestantes saudáveis em realizar atividades físicas. Essa abordagem permitirá uma compreensão aprofundada



do tema em estudo e uma análise crítica dos resultados encontrados na literatura científica atual e atender ao objetivo definido.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

No presente momento a pesquisa está em fase de definição do protocolo de pesquisa mais adequado para o levantamento a ser feito. Entretanto, algumas buscas exploratórias já foram realizadas com o intuito de validar as palavras-chave e fortalecer a lacuna de pesquisa inicialmente identificada.

Assim, de forma preliminar, tem-se os seguintes resultados, como é possível observar no quadro 1, que demonstra a busca realizada na base de dados Google Acadêmico os resultados iniciais foram:

Quadro 1: Base de dados Google Acadêmico

Palavras chave	Quantidade de artigos
Atividade física e Gestação saudável	15.600
Atividade física e Barreiras	15.200
Gestação saudável e barreiras	15.900
Atividade física e gestação saudável e barreiras	15.700

Fonte: as autoras

A mesma busca foi realizada na base de dados Scielo, os resultados iniciais estão indicados no quadro 2

Quadro 2: Base de dados Scielo

Palavras chave	Quantidade de artigos
Atividade física e Gestação saudável	0
Atividade física e Barreiras	12
Gestação saudável e barreiras	0
Atividade física e gestação saudável e barreiras	0

Fonte: as autoras

Os filtros utilizados para ambas as buscas foram:

- Palavras-chave atividade física, gestação saudável e barreiras para atividade física.
- Recorte temporal: 10 anos
- Idioma: português

Os próximos passos da pesquisa contarão com as seguintes fases:

- definição do protocolo de pesquisa para o levantamento das bibliografias que dará respaldo ao referencial teórico e as análises diante do objetivo da pesquisa;
- aplicação do protocolo de pesquisa;
- mapeamento dos artigos nas bases de dados Google Acadêmico e Scielo;
- seleção dos artigos aderentes e relevantes para a pesquisa a partir de critérios previamente definidos;
- seleção de catalogação das informações aderentes ao objetivo da pesquisa;
- análises das informações selecionadas e redação do artigo atendendo ao objetivo proposto e respondendo à pergunta de pesquisa.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa encontra-se em fase inicial, explorando e identificando elementos cruciais para fortalecer a lacuna de pesquisa e validar os objetivos propostos.



Desta forma, os resultados aqui apresentados serão validados no momento de execução do protocolo de pesquisa, em especial, na fase das buscas nas bases de dados.

Os resultados preliminares sugerem uma tendência interessante quanto a mudança de cultura da prática de atividade física no período da gravidez, em especial por mulheres saudáveis. Porém, ainda são necessárias pesquisas e análises mais aprofundadas para se compreender plenamente a natureza dessa concepção de atividade física nesse período tão particular na vida de uma mulher. E é na revisão de literatura e nas análises qualitativas que se pretende compreender e dar as respostas às indagações iniciais.

À medida que os próximos passos serão delineados e executados, espera-se que esta pesquisa contribua significativamente para os campos de estudo em questão e inspire pesquisas futuras nas áreas da saúde da mulher e da prática esportiva.

REFERÊNCIAS

CLAPP III, James F. et al. Beginning regular exercise in early pregnancy: effect on fetoplacental growth. **American journal of obstetrics and gynecology**, v. 183, n. 6, p. 1484-1488, 2000. Disponível em: <[https://www.ajog.org/article/S0002-9378\(00\)67714-1/fulltext](https://www.ajog.org/article/S0002-9378(00)67714-1/fulltext)>. Acesso em 12 jun. 2023.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

NOVA, N. L. V. et al. **Nível de atividade física na gravidez e fatores associados**. 2019.

PONIEDZIAŁEK-CZAJKOWSKA, Elżbieta; MIERZYŃSKI, Radziław; LESZCZYŃSKA-GORZELAK, Bożena. Preeclampsia and Obesity—The Preventive Role of Exercise. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 2, p. 1267, 2023. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/1660-4601/20/2/1267>> Acesso em: 12 jun. 2023.

RIEBE, D. et al. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. 10. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.