

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ**

**LARISSA DE FREITAS MORIYAMA SILVA**

**ATIVIDADE FÍSICA PARA GESTANTES: NECESSIDADES, PRÁTICAS E  
BENEFÍCIOS**

**CURITIBA**

**2008**

**LARISSA DE FREITAS MORIYAMA SILVA**

**ATIVIDADE FÍSICA PARA GESTANTES: NECESSIDADES, PRÁTICAS E  
BENEFÍCIOS**

**Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do Curso Bacharelado em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.**

**Orientador: Ms. Cláudio Poritlho Marques**

**CURITIBA**

**2008**



## **AGRADECIMENTOS**

A Deus, pela dádiva da vida e por toda benção concedida em todos os momentos da minha vida.

A minha família, pelo apoio durante o desenvolvimento deste trabalho e por sempre estarem ao meu lado em cada etapa realizada.

Ao meu namorado, pela compreensão e presença fundamental em todas as ocasiões.

Ao meu Mestre e orientador, Cláudio Portilho, pela paciência e dedicação neste trabalho.

“Ninguém ignora tudo,  
Ninguém sabe tudo.  
Por isso, aprenderemos sempre”

(PAULO FREIRE)

## SUMÁRIO

<b>LISTA DE TABELAS.....</b>	<b>vi</b>
<b>RESUMO.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>viii</b>
<b>1.0 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>1</b>
1.2 Objetivos.....	3
1.3 Justificativa.....	4
<b>2.0 REVISÃO DA LITERATURA.....</b>	<b>5</b>
2.1 A Gestação.....	5
2.1.1 Aspectos Fisiológicos.....	5
2.1.1.1 Sistema Locomotor.....	6
2.1.1.2 Sistema Respiratório.....	6
2.1.1.3 Sistema Cardiovascular.....	7
2.1.1.4 Sistema de Eliminação.....	7
2.1.1.4 Sistema Endócrino.....	7
2.1.2 Gestação mês a mês.....	9
2.2 Aspectos Psicológicos.....	10
2.3 Atividades Físicas para Gestantes.....	11
2.3.1 Benefícios e Cuidados.....	12
2.3.2 Atividades em Academias.....	13
2.3.2.1 Exercícios Aquáticos.....	13
2.3.2.2 Exercícios de Solo.....	15
2.3.4 Orientações Gerais.....	15

<b>3.0 METODOLOGIA.....</b>	<b>17</b>
3.1 Descrição do Sujeito.....	17
3.2 Descrição do Instrumento.....	17
3.3 Descrição dos Procedimentos.....	18
<b>4.0 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>19</b>
<b>5.0 CONCLUSÕES.....</b>	<b>24</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>25</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>27</b>

## LISTA DE TABELAS

<b>TABELA 1:</b> Variação na idade das gestantes.....	<b>19</b>
<b>TABELA 2:</b> Variação do mês de gestação.....	<b>19</b>
<b>TABELA 3:</b> Tipo de atividade física praticada pelas gestantes.....	<b>20</b>
<b>TABELA 4:</b> Quantidade de dias por semana que praticam atividade física.....	<b>20</b>
<b>TABELA 5:</b> Duração (min) de cada sessão.....	<b>21</b>
<b>TABELA 6:</b> Motivo para o início da prática de atividade física.....	<b>21</b>
<b>TABELA 7:</b> Desequilíbrios emocionais percebidos na gestação.....	<b>22</b>
<b>TABELA 8:</b> Frequência de desconfortos durante os exercícios.....	<b>23</b>



## RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo abordar os principais conceitos e as características mais relevantes durante o período gestacional, observando as mudanças fisiológicas, psicológicas e emocionais da gestante. Foram aplicados questionários às gestantes praticantes de atividade física, a fim de analisar os exercícios mais praticados e, assim, definir propostas que melhor contribuam para uma gestação saudável à mãe e ao feto. Estes questionários foram distribuídos em algumas academias da cidade de Curitiba-PR e foram respondidos por 22 gestantes praticantes de atividades físicas. O resultado deste trabalho demonstrou que a grande maioria das gestantes participa da aula de hidroginástica por recomendação médica ou por já exercitar-se antes da gestação. Através de uma prática contínua de exercícios, sentiram-se mais dispostas e menos ansiosas. Este resultado sugere que a atividade física pode e deve ser recomendada em gestações sem alto-risco, podendo proporcionar benefícios físicos e emocionais. Além disso, atividades que não sejam aquáticas, como alongamento e relaxamento também podem auxiliar na manutenção da saúde da gestante.

Palavras-chave: Atividade física, gestantes e benefícios.

## **ABSTRACT**

The purpose of the present research was to approach the main concepts and the most relevant characteristics during pregnancy period, observing physiologic, psychological and emotional changes of pregnancy. A questionnaire was developed in order to examine the most practiced exercises among pregnant women, and applied to physically active pregnant women, and thus, define purposes that best contribute to a healthy pregnancy to the mother and the fetus. These questionnaires were distributed in some gyms located in this town, Curitiba-Pr and were filled in by 22 active pregnant women. The results showed that the great majority of women who are pregnant attend to water aerobics by physician's recommendation or due to the fact that they used to work out before pregnancy. Through a continuing practice of exercise, these women felt more motivated and less anxious. This result suggests that physical activity can and must be recommended during normal pregnancy, providing physical and emotional benefits. Furthermore, non aquatic activities, such as body stretching and meditation can also help to preserve and maintain pregnant women's health.

Key words: Physical activity, Pregnancy and Benefits.

## 1.0 INTRODUÇÃO

O período gestacional é entendido como o período de crescimento e desenvolvimento do embrião no interior do corpo da mulher. Durante este estágio o corpo da gestante passa por diversas alterações físicas, fisiológicas e psicológicas, com o objetivo principal de garantir a formação e a proteção do embrião em seu útero.

Neste período a mulher grávida possui uma maior propensão para desequilíbrios emocionais podendo ficar mais sensível devido alguma das alterações percebidas, como: aumento das mamas e da massa corporal, aumento da frequência urinária, dores nas costas, disfunções hormonais, inchaços, etc. Dessa maneira, a ansiedade, a depressão, o medo e outros sentimentos negativos podem estar presentes durante a maior parte do tempo da gestação.

A realização de atividade física pode ser um dos fatores fundamentais para a melhoria ou conservação de aptidões e capacidades físicas, além de equilíbrio e bem-estar psicológico. Dentre resultados positivos encontrados na literatura a respeito da realização constante de práticas físicas, pode-se citar como exemplo: a tonificação ou aumento da musculatura, a conservação da massa corporal, o aumento da capacidade respiratória, o fortalecimento corpóreo em um geral, a prevenção de doenças ou melhoria do quadro de saúde, entre outros.

Segundo ARAÚJO et al (2007) alguns estudos vêm apontando desequilíbrios emocionais como possíveis fatores determinantes tanto da prematuridade quanto do baixo peso do recém-nascido. A presença da ansiedade, por exemplo, pode afetar negativamente a gestação por ser considerada mediadora de mudanças endócrinas como também de determinados comportamentos de risco, tais como o hábito de fumar, atraso e/ou inadequado acesso ao pré-natal, alimentação e ganho de peso gestacional bastante elevado.

A prática de atividade física durante esse período pode ajudar a diminuir o estresse cardiovascular, evitando, assim, as possíveis doenças que surgem em grande parte das gestantes.

Numa gestação normal, o exercício é benéfico para a mãe, para o desenvolvimento fetal, e para o suprimento de leite na amamentação. Alguns médicos citam a ocorrência bem menor de complicações pós-parto nas mulheres que seguiram um programa regular de exercício durante a gestação. O trabalho de parto fica muito facilitado nas mulheres que sempre fizeram algum tipo regular de esporte ou exercício, principalmente da musculatura abdominal. (SANTOS, 1999)

Entretanto, até pouco tempo atrás ainda havia receios em relação à prática de atividade física para gestantes, devido ao elevado risco de complicações para a mãe e para o bebê, no caso de encaminhamentos mal elaborados. A preocupação com o corpo e o elevado índice de casos de obesidade, fez com que se exigisse, cada vez mais, uma vida ativa à gestante, dentro das possibilidades individuais de cada uma. Isso fez com que surgissem programas específicos de atividades físicas nas academias, voltados para a mulher durante este período.

Levando em conta todas as complicações normais que podem ocorrer durante a gravidez, a atividade física pode ser instrumento fundamental para a melhoria da qualidade de vida da mulher, influenciando no transcorrer do dia como, por exemplo, na sensação de bem estar, no cansaço físico e mental, no alívio de eventuais dores nas costas e na própria qualidade do sono.

Considerando as diversas mudanças fisiológicas as quais a mulher passa, algumas atividades alternativas que influenciem positivamente na aptidão física, saúde e outras características funcionais do corpo feminino estão sendo cada vez mais procuradas. Por isso, é fundamental que haja uma atenção especial quanto ao quadro de opções de exercícios específicos para esse período.

Através do exposto acima, deseja-se saber se a prática da atividade física regular proporciona benefícios físicos e mentais para gestantes.

## 1.1 Objetivo

O presente trabalho tem por objetivo analisar os principais benefícios da atividade física para a gestante. Caracterizando as melhores opções de práticas físicas às gestantes, as quais visam à manutenção da saúde durante este período, a diminuição de sentimentos de insegurança (tais como ansiedade, estresse, medo, depressão, entre outros) e das doenças comuns durante a gravidez. Assim, definir propostas que melhor proporcionem uma gestação saudável à mãe e ao feto.

Além disso, serão citadas as principais atividades oferecidas pelos centros de atividades físicas de Curitiba, visto que houve um aumento da preocupação dessas entidades com a população gestante.

### 1.1.1 Objetivos Específicos

1.1.1.1 Identificar os exercícios mais indicados para gestantes, compreendendo os benefícios que estes podem proporcionar quando executados de maneira adequada e com o devido acompanhamento profissional.

1.1.1.2 A partir do estudo realizado, abordar as principais necessidades das gestantes e quais as atividades mais praticadas por elas.

1.1.1.3 Relacionar as intenções das gestantes com as propostas ofertadas pelas academias, verificando a satisfação com os resultados da prática de atividades físicas pelas gestantes.

1.1.1.4 Expor às gestantes não-praticantes que a realização de exercícios pode melhorar significativamente seu estado físico e emocional.

## 1.2 Justificativa

Este trabalho justifica-se pela importância que a prática da atividade física durante o período gestacional pode proporcionar, pela necessidade da desmistificação da excessiva fragilidade das gestantes e para que gestantes compreendam como os exercícios podem suprir suas maiores necessidades, atingindo um grau de qualidade de vida mais adequado e saudável durante este período.

## 2.0 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 A GESTAÇÃO

O período gestacional acontece a partir da fecundação do óvulo pelo espermatozóide na mulher, terminando no nascimento do bebê. Tem, aproximadamente, 39 semanas de duração ou 280 dias, contados após o primeiro dia do último ciclo menstrual da mulher.

Durante todo esse período algumas diversas modificações e ajustes acontecem no corpo da gestante com o objetivo de proporcionar um ambiente propício ao crescimento do feto. Essas mudanças são, tanto fisiológicas e endócrinas, como psicológicas e emocionais, envolvendo todo o seu estilo de vida.

É fundamental que a gestante tenha consciência dessas mudanças que ocorrerão em seu organismo durante a gravidez, para poder, assim, buscar maior tranquilidade e segurança dos acontecimentos deste período. Ou seja, conhecendo melhor os sintomas, as alterações e as possíveis situações incômodas, a gestante pode evitar problemas futuros ou preocupações desnecessárias.

Para facilitar o acompanhamento dessas mudanças e o diagnóstico de possíveis alterações do feto ou da gestante, o período de gestação é dividido em 3 trimestres. Em cada trimestre, diferentes mudanças ocorrem e, por isso, diferentes cuidados devem ser tomados com relação à alimentação, hábitos diários, prática de atividade física, entre outros.

#### 2.1.1 ASPECTOS FISIOLÓGICOS

Como já dito anteriormente, são necessários vários ajustes fisiológicos no corpo da gestante para que se tenha um ambiente favorável ao crescimento saudável do feto. Essas mudanças podem dificultar a prática de atividade física durante este período, fazendo com que, muitas vezes, a gestante sinta-se insegura e desmotivada à realização de exercícios. Normalmente, as principais mudanças que podem ocorrer em gestantes estão nos sistemas locomotor, respiratório, cardiovascular, endócrino, e de eliminação. (ARTAL et al, 1999)

2.1.1.1 Sistema LOCOMOTOR: a força, a velocidade, a resistência, a potência, a coordenação, o equilíbrio e a flexibilidade, fundamentais para a realização de grande parte das atividades físicas, são aptidões motoras proporcionadas pelo sistema musculoesquelético e neurológico. O aumento das mamas e do útero, da lordose e pélvis são algumas das mudanças mais perceptíveis que ocorrem no sistema musculoesquelético (ABDULLA, 2004). Esse “crescimento constante do útero é umas das principais causas das alterações dinâmicas e estáticas do esqueleto da gestante” (ARTAL, 1999)

O deslocamento do centro de gravidade da mulher para cima e para frente é devido a fatores como o grande aumento da massa corporal da mulher e a posição do feto na parte anterior dentro da cavidade abdominal, fazendo com que possa acentuar a lordose lombar e promover uma anteversão pélvica. Para compensar essa hiperlordose e manter a cabeça para frente, a gestante aumenta a flexão anterior da coluna cervical, anteriorizando a cabeça, hiperestendendo os joelhos e transferindo o peso para a região dos calcâneos. (ANJOS Et. Al, 2003)

2.1.1.2 Sistema REPIRATÓRIO: O diafragma é um dos principais órgãos afetados neste sistema. Há um deslocamento de cerca de 4 cm para cima, em consequência do crescimento uterino e do alargamento das costelas inferiores. Isso faz com que haja um aumento dos diâmetros ântero-posterior e transversal do tórax da gestante em cerca de 2 cm, além de aumentar o ângulo subcostal, que passa de 68°, no início da gravidez para 103° (em média) ao final dela. (A.C.O.G., 1994)

Segundo ARTAL, as modificações na posição de repouso do diafragma e na configuração da caixa torácica não reduzem a cavidade do tórax, promovendo uma elevação na ventilação-minuto e no volume corrente da gestante; mas como a capacidade vital pouco se altera, esse aumento é, na realidade, conseguido à custa de uma redução nos volumes de reserva expiratória e residual.

A alteração na frequência respiratória é pouco significativa, ocorrendo apenas um aumento em torno de 3 a 4 incursões. Para alguns autores como Kisner & Konkler (1998) e Valadares (1999), a frequência respiratória não se altera, permanecendo constante durante toda a gravidez (ANJOS, 2003)



2.1.1.3 Sistema CARDIOVASCULAR: Sabe-se que o volume de sangue circulante da gestante aumenta, porém isso ocorre de maneira desigual, ou seja, o aumento no volume plasmático é relativamente maior do que o aumento na massa de células vermelhas.

Esse maior volume sangüíneo serve como um acréscimo do fluxo de sangue, o qual é desviado para suprir as maiores necessidades do útero, dos rins e da placenta. O novo volume de sangue chega a ser parcialmente compensado por uma maior capacitância vascular, que é mediada pelo decréscimo na resistência vascular sistêmica. O resultado é uma pressão sangüínea estável, podendo inclusive apresentar-se diminuída no segundo trimestre da gestação (A.C.O.G., 2002; ANJOS, 2003).

Com um maior volume sangüíneo, o coração precisa aumentar de tamanho, causando com que o débito cardíaco (DC) eleve-se aproximadamente 20% a 40%. Esse aumento no DC é influenciado pela posição em que se encontra o corpo da gestante a partir do segundo trimestre; é mínimo quando a gestante assume a posição supina (decúbito dorsal) e máxima em decúbito lateral esquerdo, pois nessa posição o útero exerce uma menor pressão sobre a artéria aorta. Há também uma elevação da frequência cardíaca, podendo ser de 10 a 20 batimentos mais rápidos no último trimestre da gestação. (ANJOS Et. Al, 2003)

2.1.1.4 Sistemas de ELIMINAÇÃO: Uma outra alteração importante neste período é o aumento da temperatura corporal da gestante.

A radiação e a condução são mecanismos eficazes para que o corpo libere o calor somente se a temperatura ambiente for menor do que a temperatura da pele. Se isso não ocorrer, a única maneira que o corpo tem de livrar-se do calor é através da evaporação. Caso haja uma ruptura no funcionamento destes mecanismos (como exercícios em locais muito úmidos), ocorre uma repercussão imediata no feto, por isso, é necessária cautela na prática de atividades físicas em que a temperatura é facilmente aumentada. (ARTAL, 1999)

2.1.1.5 Sistema ENDÓCRINO: É bastante importante saber alguns dos principais hormônios que se modificam durante a gestação, já que podem trazer mudanças relacionadas à prática de atividade física.

BURTI (2006) aponta os seguintes hormônios e suas características:

**HCG:** (gonadotropina coriônica) é bastante elevado no início da gestação, pois estimula o corpo lúteo, responsável pela produção de estrógeno e progesterona, hormônios importantes para a fixação e desenvolvimento do feto. Após a oitava semana, a quantidade de HCG diminui, já que a placenta passa a produzir por si só estrógeno e progesterona.

**PROGESTERONA:** Produzida pela placenta, a progesterona inibe a musculatura uterina, impedindo a não-fixação do feto e inibindo respostas de linfócitos T (que impedem a rejeição), além de promover depósito de nutrientes nas mamas para a formação do leite. “Como ela promove a diminuição da atividade dos músculos das vísceras, podem ocorrer náuseas, prisão de ventre, dilatação de veias, estase de urina e falta de ar.”

**ESTRÓGENO:** O estrógeno é responsável, principalmente, pelo aumento no tamanho das glândulas mamárias e dos níveis de prolactina (preparação para a lactação).

**INSULINA:** O organismo produz uma maior quantidade de glicose durante a gestação, fazendo com que o pâncreas produza mais insulina e, assim, aumente de tamanho e número de células. Mesmo com esse aumento na produção de insulina, a glicose pode não ser bem absorvida, podendo causar o diabetes gestacional.

**TIREÓIDE:** Pode haver um hiperfuncionamento da tireóide, o que pode acarretar na elevação do metabolismo basal da gestante e do feto. Com essa aceleração do metabolismo basal, há maior produção de calor, o que faz com que a mãe precise aumentar, em média, 300 quilocalorias por dia para suprir essas necessidades metabólicas. Alguns sinais do hiperfuncionamento da tireóide são: nervosismo, fadiga, perda de peso, transpiração noturna, intolerância ao calor e pele quente e úmida.

**PROLACTINA:** Sua quantidade aumenta até cinco vezes no primeiro trimestre, e vai dobrando nos próximos trimestres. Tem como função principal a lactação.

**RELAXINA:** A relaxina, juntamente com estrógeno e progesterona, é a principal responsável pelo aumento generalizado na mobilidade das articulações e, conseqüentemente, pela hiperextensão destas. Estes hormônios promovem

aumento da circulação sangüínea e relaxamento das articulações, o que pode facilitar a ocorrência de torções do tornozelo nas gestantes.

### 2.1.2 GESTAÇÃO MÊS A MÊS

Após apresentar as mudanças fisiológicas ocorridas nas gestantes nos principais sistemas do corpo humano, faz-se um breve resumo das alterações sofridas mês a mês durante a gestação:

#### **Primeiro Trimestre**

- produção de alguns hormônios (como a progesterona)
- aumento da taxa metabólica (10-25%)
- aumento da frequência cardíaca
- expansão do útero, pressionando a bexiga e, assim, aumentando a vontade de urinar
- aumento dos seios e da massa corporal
- cansaço

#### **Segundo Trimestre**

- aumento significativo do fluxo sanguíneo.
- a pigmentação da pele tende a aumentar principalmente em áreas já pigmentadas como sardas, pintas , mamilos.
- As gengivas podem se tornar um tanto esponjosas devido à ação aumentada dos hormônios da gravidez.
- Os rins precisam de mais 25%de sangue do que habitualmente.

#### **Terceiro Trimestre**

Durante este trimestre (da 29ª semana em diante) o feto em crescimento pressiona e restringe o diafragma, podendo aumentar o consumo de oxigênio.

A mobilidade reduz-se, principalmente em tornozelos e punhos, como resultado da retenção hídrica, o que provoca edema gravitacional em tornozelos, e parestesias, fraquezas musculares e dores noturnas nos punhos, caracterizando a *Síndrome do Túnel Carpal*, outra patologia comum na gravidez (ANJOS, 2003)

- A taxa de ventilação aumenta cerca de 40%, enquanto o consumo de oxigênio aumenta apenas 20%.
- Os ligamentos inclusive da pelve e dos quadris , ficam distendidos, o que pode causar desconforto ao caminhar.
- Mãos e pés inchados
- Aumenta a necessidade de repousar e dormir.

## 2.2 ASPECTOS PSICOLÓGICOS

No momento em que a mulher percebe sua gravidez, ela passa a descobrir também não somente mudanças em seu corpo, mas também sentimentos e emoções diferentes de tudo já vivido.

O sentimento de ansiedade pode causar uma sensação ruim, diminuindo a aceitação da gestação, assim como, atrapalhar o desenvolvimento do embrião. A prática constante de determinadas atividades físicas durante esse período pode diminuir os sentimentos depressivos, transmitindo uma sensação de bem-estar à gestante e podendo proporcionar uma gestação, parto e pós-parto mais tranquilos.

É muito normal que a gestante sinta instabilidade emocional, como por exemplo, ansiedade, maior irritabilidade, mudanças repentinas de humor, choro, pensamento confuso, além de um misto de apreensão, medo, alegria e excitação.

A partir do momento que a mulher certifica-se da gravidez, muita coisa irá mudar definitivamente em sua vida. Mudanças financeiras, preocupação com a gestação, com o parto, com o futuro da família e com o próprio corpo, são conseqüências normais das várias alterações que ocorrem neste período.

EDEN (2006) cita as principais mudanças:

### **Primeiro trimestre:**

Cada mudança fisiológica citada pode causar uma característica psicológica bastante importante, mudando o comportamento da gestante e afetando o seu estado emocional. Um exemplo dessa situação é a possibilidade da diminuição da auto estima com o aumento do peso ou desânimo pelas dores lombares. “Um nível elevado de estresse [...] ou de sentimentos negativos sobre o fato de estar grávida pode contribuir para a ocorrência de náuseas que aparecem no primeiro trimestre”.

É bastante comum que diversas mudanças psicológicas ocorram logo após o início da gestação. Mesmo não sendo muito visível nas primeiras semanas, a gestante poderá sentir-se mais sensível com uma rápida alteração do estado emocional. Alterações constantes de humor variam para cada mulher, sendo determinadas pela personalidade e pelas mudanças hormonais do organismo.

A chance de acontecer um aborto espontâneo é muito maior (cerca de 20%) durante o primeiro trimestre e isso pode fazer com que a gestante sintase frágil e com ansiedade elevada.

“Também é importante descansar o máximo possível durante o primeiro trimestre, pois isso ajudará você a se sentir melhor. Se sua vida é muito estressante, você deve, se possível, modificar isso ou aprender algumas técnicas de relaxamento para aliviar a tensão.” (EDEN, 2006)

### **Segundo trimestre:**

A tendência é que o estresse emocional e a grande ansiedade sejam relativamente menores após o primeiro trimestre. Porém durante o segundo trimestre ainda podem ocorrer momentos de alteração de humor e maior sensibilidade emocional. O ideal é que a gestante sintase mais confiante e entusiasmada com os movimentos do feto.

### **Terceiro trimestre:**

Neste trimestre, a mulher começa a se preparar psicologicamente para o parto e isso pode fazer com que a ansiedade volte a aumentar.

## **2.3 ATIVIDADES FÍSICAS PARA GESTANTES**

Até pouco tempo atrás, a mulher grávida sentia-se frágil e era tratada como uma pessoa doente, com limitações fortes e, praticamente, vivia em repouso. Ainda hoje, para uma porção das pessoas, uma gravidez saudável significa, além de ter uma alimentação correta e equilibrada, permanecer em casa o maior tempo possível. Este conceito está mudando aos poucos, fazendo com que, cada vez mais, a prática de atividade física às gestantes seja recomendada por médicos e profissionais de educação física.

### 2.3.1 BENEFÍCIOS E CUIDADOS

A atividade física bem orientada auxilia de forma significativa o controle do peso e a manutenção do condicionamento, além de reduzir riscos de doenças gestacionais. (LIMA, 2005)

É possível encontrar diversos artigos que recomendam a prática de atividade física durante a gravidez, porém é sempre necessário levar em consideração as diferenças existentes em cada gestante. Os benefícios da atividade física durante a gestação citados a seguir, consideram uma gravidez saudável, ou seja, gestação sem o alto risco.

A prática de atividades físicas durante a gestação atinge diversos benefícios e afeta diferentes partes do organismo da mãe. O exercício pode reduzir e prevenir as lombalgias, devido à orientação da postura correta da gestante frente à hiperlordose que comumente surge durante a gestação, em função da expansão do útero na cavidade abdominal e o conseqüente desvio do centro gravitacional. Assim, o exercício físico contribuirá para adaptação de nova postura física, refletindo-se em maior habilidade para a gestante durante a prática da atividade física. (BATISTA et al, 2003)

Os benefícios do exercício físico são: melhorar a resistência, elasticidade e força, ajudando a enfrentar o esforço extra, enquanto o corpo se adapta para atender às exigências da gravidez e do parto. (CRUZ, 2001)

A recomendação do Colégio Americano de obstetrícia e ginecologia (ACOG) e da Sociedade Americana de Obstetras e Ginecologistas (ASOG), é que durante uma gestação saudável, a mãe pratique atividade física regularmente, com acompanhamento de profissionais.

Enfim, a participação regular de exercícios por parte das grávidas, mostrada em recentes pesquisas, que pode melhorar o condicionamento físico das mães, restringir o ganho de peso sem comprometer o crescimento do bebê e ainda facilitar a recuperação pós-parto. Além disso, não se pode negar os benefícios fisiológicos adquiridos pelas praticantes, e devem ser recomendados sempre por todos que de alguma maneira estão envolvidos com esse grupo. (CLAPP, 2000)

É extremamente importante que a gestante evite o aumento de temperatura corporal durante os exercícios, por isso uma hidratação adequada torna-se fundamental. Além disso, usar roupas leves e exercitar-se em ambientes frios também é fundamental para proteger a gestante do estresse do calor. As mulheres condicionadas e bem hidratadas podem regular mais facilmente os níveis da temperatura corporal do que gestantes sedentárias.

Os dois últimos trimestres da gestação são acompanhados por grande mudança física, como o aumento de peso (cerca de 9Kg até o final da gestação). Esse peso está localizado principalmente na região do abdômen e pelve, fazendo com que a postura e o centro de gravidade sejam alterados. Por isso, alguns exercícios ficam mais difíceis de serem executados, sendo necessário utiliza-se de atividades mais leves e que não necessitem de muito equilíbrio, como a hidroginástica.

### 2.3.2 Atividades em Academias

Sabe-se que a grande parte das academias de todo país que proporcionam atividades destinadas às gestantes, oferecem, principalmente, atividades aquáticas. A atividade física na água, como natação e hidroginástica são as mais recomendadas por médicos neste período. É importante entender a razão dessa recomendação para que essa prática ocorra com maior confiança por parte das gestantes.

#### 2.3.2.1 Exercícios aquáticos

A prática de atividade física em água vem sendo cada vez mais recomendada e utilizada de forma cultural e empírica pelas gestantes ao longo dos últimos anos. (Dertkigil et al, 2005)

Alguns dos benefícios da atividade física em imersão são: possibilidade de controle do edema gravídico, incremento da diurese, prevenção ou melhora dos desconfortos músculo-esqueléticos, maior gasto energético, aumento da capacidade cardiovascular, relaxamento corporal e controle do estresse. Estes efeitos específicos da prática de atividade física materna em imersão contribuem para que a

adesão à técnica seja cada vez maior, tanto por parte das gestantes como dos profissionais que as acompanham no pré-natal. Além de oferecer um maior conforto e bem estar à gestante, a hidroginástica pode aumentar a capacidade do organismo materno em eliminar calor. A manutenção da temperatura corporal durante a hidroginástica é outro efeito desejável, exclusivo deste tipo de exercício. (PREVEDEL et al, 2003)

A atividade aeróbica na água provoca menor estresse sobre as articulações quando comparada com atividades em solo. Por isso, a hidroginástica é tão recomendada para gestantes, já que auxilia na sustentação da massa corporal. (KATZ et al, 1999)

CRUZ (2001) também cita alguns dos principais benefícios da hidroginástica:

- menor impacto a nível articular, por redução de peso, pela ação da flutuação;
- melhor circulação sanguínea, principalmente nas pernas, pela ação da pressão hidrostática que a água exerce sobre o corpo;
- reduz as dores, principalmente na coluna, pela maior facilidade de relaxamento e alongamento que o meio líquido aquecido proporciona;
- maior facilidade para relaxamento, pelo bem-estar que o exercício sobre a água proporciona;

Algumas considerações são importantes para a prática segura da hidroginástica, como: (CIT, 2001)

- temperatura de 27 a 29C (menor que 31)
- não fazer em água muito quente e ambiente úmido
- profundidade = altura do peito
- equipamentos como variação e não como intensidade
- correção postural e alinhamento do corpo devem ser observados
- sem mudanças bruscas nos exercícios



### 2.3.2.2 Exercícios de solo

As atividades realizadas em solo devem ser prescritas com maior cuidado, devido ao alto impacto da maioria delas. Porém algumas atividades como Ioga, Relaxamento e Alongamento podem trazer grandes benefícios físicos e emocionais às gestantes.

A Ioga está sendo cada vez mais praticada pelas gestantes por proporcionar maior tônus muscular e flexibilidade durante a gestação (ARTAL Et Al, 1999). Além disso, suas técnicas podem facilitar o trabalho de parto, tornando as condições mais suportáveis e aliviando grande parte da dor (CIT, 2001).

O alongamento e o relaxamento podem ajudar a mulher gestante a controlar seus sentimentos mais intensos nesta fase, como a ansiedade e também a recuperar a auto estima, além dos trabalhos respiratórios, que trazem benefícios na hora do parto.

O alongamento ajuda a manter a coluna vertebral saudável e alinhada. Pode resultar em benefícios reais de alívio das dores nas costas que são intensificadas por um aumento na curvatura da região lombar. (CIT, 2001)

### 2.3.4 Orientações Gerais

É importante seguir algumas recomendações para que as gestantes pratiquem suas atividades com maior tranquilidade. ARTAL Et Al (1999) cita itens importantes da ACOG (*American College of Obstetricians and Gynecologists*):

- frequência cardíaca em até 140bpm
- atividades muito intensas não devem ultrapassar 15 minutos
- após o quarto mês de gestação, nenhuma atividade deve ser na posição supinada
- temperatura corporal não deve exceder 38°C
- ingestão calórica adequada às necessidades

Além disso, a atividade física para gestantes não deve ser realizada se existirem riscos da gravidez. Segundo Matsudo (2000), as contra-indicações são:

**Contra-indicações absolutas:**

- Doenças miocárdicas
- Insuficiência cardíaca congestiva
- Enfermidade cardíaca reumática
- Tromboflebite
- Embolismo pulmonar recente
- Enfermidade infecciosa aguda.
- Risco de parto prematuro
- Colo uterino incompetente
- Gestação múltipla
- Saneamento uterino, rotura da bolsa
- Retardo de crescimento intra-uterino
- Macrossomia
- Enfermidade hipertensiva grave
- Suspeita de estresse fetal

**Contra-indicações relativas :**

- Hipertensão arterial essencial
- Falta de controle pré-natal
- Anemia e outras alterações sangüíneas
- Enfermidade tiroideia
- Diabetes mellitus
- Obesidade excessiva ou baixo peso extremo

### 3.0 METODOLOGIA

A pesquisa realizada foi de caráter descritivo, com busca em livros das bibliotecas da Universidade Federal do Paraná e Pontifícia Universidade Católica do Paraná, além de artigos disponíveis na internet.

#### 3.1 Descrição do Sujeito:

O foco principal são mulheres, gestantes e praticantes de atividade física em academias de Curitiba, no Estado do Paraná. Não é de grande relevância as características físicas, como peso e altura das gestantes. Nenhum nome foi divulgado individualmente, garantindo uma proteção da identidade da gestante.

#### 3.2 Descrição do Instrumento:

Realizou-se uma entrevista, seguindo um questionário, o qual foi validado por três docentes da Universidade Federal do Paraná. Dividido em duas partes, o questionário continha perguntas relacionadas ao objetivo da pesquisa: análise dos benefícios da atividade física apontados pelas gestantes e levantamento das principais atividades realizadas pelas mesmas. Assim, o estavam presentes as seguintes variáveis:

##### a) Identificação:

- nome
- endereço
- idade
- profissão
- mês de gestação

##### b) Dados da Pesquisa:

- tipo de atividade praticada
- frequência da atividade por semana

- duração das sessões
- motivo para início da prática
- problemas de saúde
- melhorias no estado físico com a prática
- existência de desequilíbrios emocionais
- melhorias no estado emocional com a prática
- existência de desconfortos durante os exercícios
- existência de acompanhamento profissional

### 3.3 Descrição dos Procedimentos:

As entrevistas foram realizadas pessoalmente ou através do envio do questionário por terceiros (professores da academia, estagiários, etc.).

A grande maioria das questões era objetiva, resultando em um fácil levantamento do número de respostas. Os restantes das perguntas possibilitavam complementos individuais, acarretando diferentes respostas, porém estas também foram analisadas de maneira geral, acusando réplicas de comum conteúdo.

Através de dados-pilotos, constatou-se que cada questionário seria respondido em cerca de 5 minutos, no próprio local de treino.

Foram coletados 22 questionários, durante um período de duas semanas, incluindo finais de semana.

#### 4.0 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os questionários foram aplicados a 22 (vinte e duas) gestantes que praticam algum tipo de atividade física em academia. As mulheres que responderam aos questionários são residentes de Curitiba/PR e todas realizam exercícios em academias nesta mesma cidade.

A faixa etária variou entre 21 e 41 anos e o mês de gestação do terceiro ao oitavo mês, conforme as tabelas a seguir:

Tabela 1: Variações na idade das gestantes

IDADE	Nº	%
21	1	4,54
22	1	4,54
25	1	4,54
26	2	9,09
27	1	4,54
28	2	9,09
30	2	9,09
31	4	18,18
32	1	4,54
33	1	4,54
35	3	13,64
37	2	9,09
41	1	4,54

Tabela 2: Variação do mês de gestação

MÊS	Nº	%
3	1	4,54
4	3	13,64
5	6	27,27
6	4	18,18
7	5	22,73
8	3	13,64

Foi possível verificar que quase a totalidade das gestantes analisadas participa da aula de hidroginástica (21 gestantes – 95,45%), sendo que, destas, 12 participam de uma aula de hidroginástica exclusiva para mulheres grávidas e 4 participam de hidroginástica juntamente com outras atividades (Pilates, caminhada e Local). Essas atividades estão melhores expostas na tabela abaixo:

Tabela 3: Tipo de atividade praticada pelas gestantes

<b>ATIVIDADE FÍSICA</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Corrida/Musculação	1	4,54
Hidroginástica	5	22,73
Hidroginástica para gestantes	12	54,54
Hidroginástica + Outra atividade	4	18,18

A hidroginástica ainda é a atividade mais recomendada pelos profissionais, pois a atividade na água traz muitos benefícios, como (CIT, 2001):

- menor impacto a nível articular, por redução de peso, pela ação da flutuação;
- melhor circulação sanguínea, principalmente nas pernas, pela ação da pressão hidrostática que a água exerce sobre o corpo;
- reduz as dores, principalmente na coluna, pela maior facilidade de relaxamento e alongamento que o meio líquido aquecido proporciona;
- maior facilidade para relaxamento, pelo bem-estar que o exercício sobre a água proporciona.

Metade das gestantes analisadas pratica suas atividades de 2 a 3 vezes por semana (50%), seguida por 30% que praticam 1 ou 2 vezes por semana e 15% que faz exercícios de 4 a 5 vezes. A duração de cada sessão de exercício para maioria das gestantes é de 30 a 45 minutos (55%).

Tabela 4: Quantidade de dias por semana que praticam atividade física

<b>Freqüência</b>	<b>Nº de gestantes</b>	<b>%</b>
1 - 2	8	36,36
2 - 3	11	50,00
4 - 5	3	13,64

Tabela 5: Duração (min) de cada sessão

<b>Duração</b>	<b>Nº de gestantes</b>	<b>%</b>
30 - 45	13	59,09
45 - 60	8	36,36
Mais 1h	1	4,54

O *American College of Obstetrician and Gynecologist* recomenda manter a frequência cardíaca no máximo em 140 bpm e realizar atividades de 2 a 3 vezes por semana, com duração de 30 minutos. As gestantes analisadas exercitam-se conforme este padrão de segurança.

Quando questionadas a respeito dos motivos que as levaram a iniciar a prática de atividades físicas durante a gestação, 40% responderam que já fazia exercícios antes da gravidez e 25% começaram a exercitar-se por recomendação médica. Este resultado mostra que cada vez mais os médicos e profissionais da área estão recomendando a atividade física e apresentando os possíveis benefícios para as gestantes.

Tabela 6: Motivo para o início da prática de atividade física

<b>Iniciar Atividade Física</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Já praticava antes	9	40,90
Recomendação Médica	6	27,27
Não quer engordar muito	3	13,64
Outros	3	13,64
Todos	1	4,54

No item de desequilíbrio emocional, 8 gestantes afirmaram não sentir nenhum tipo de incômodo com problemas emocionais. Isso significa que 14 gestantes (63,6%) sentem algum tipo de desconforto emocional durante a gestação. Dessas 14 gestantes, 27,8% citaram sentir ansiedade, seguido do nervosismo, estresse e desânimo (28,6%). Além destes, também foram citados a depressão e outros desequilíbrios percebidos neste período, como a sensibilidade.

Tabela 7: Desequilíbrios emocionais percebidos na gestação

<b>Desequilíbrio Emocional</b>	<b>Nº de gestantes</b>	<b>%</b>
Ansiedade	7	50%
Nervosismo	4	28,6%
Estresse	4	28,6%
Desânimo	4	28,6%
Outros	3	21,4%
Depressão	2	14,2%

O resultado das mudanças emocionais das gestantes já era esperado, visto que “não é apenas o corpo que se altera durante a gravidez, as emoções também se modificam e aparecem sentimentos nunca antes vivenciados”. (CRUZ, 2001) A ansiedade e a mudança de humor são sentimentos muito comuns na maioria das mulheres grávidas.

Todas as gestantes afirmaram que sentiram melhorias no seu estado físico com a prática de atividades físicas. Das 14 gestantes citadas na tabela acima, 10 também sentiram melhorias em seu estado emocional, ou seja, cerca de 70% das mulheres que alegaram sentir incômodos com desequilíbrios emocionais, apresentaram melhorias nestes sentimentos.

Este alto valor percentual de melhoras com a atividade física é respondido com as pesquisas desta área, que mostram os principais benefícios do exercício durante a gravidez, segundo Matsudo & Matsudo (2001):

- Menor ganho de peso e adiposidade materna
- Diminuição do risco de diabetes
- Diminuição de complicações obstétricas
- Ausência de diferenças significativas em idade gestacional, duração do parto, peso ao nascimento, tipo de parto, valores de APGAR e complicações maternas e fetais.
- Menor risco de parto prematuro



- Menor duração da fase ativa do parto
- Menor hospitalização
- Diminuição na incidência de cesárea
- Altos valores de APGAR
- Melhora na capacidade física

Além disso, pode-se dizer que o exercício é benéfico também emocionalmente, pois é uma maneira agradável da gestante se preparar para os meses de mudanças e desequilíbrios. O exercício, aumentando a circulação, ajuda a liberar a tensão, tornando o parto mais fácil e mais confortável. Durante o exercício ocorre a liberação de hormônios, como a endorfina, que faz a mulher gestante sentir-se mais satisfeita, tranqüila e relaxada. (CRUZ, 2001)

As gestantes foram questionadas a respeito de desconfortos durante a realização de exercícios e apresentaram as seguintes respostas:

Tabela 8: Freqüência de desconfortos durante os exercícios

<b>Freqüência</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
NUNCA	15	68,2%
RARAMENTE	2	9,1%
ÀS VEZES	5	22,7%

A grande maioria não sente nenhum desconforto durante os exercícios, o que pode ser justificado pela última questão, a qual se referia ao acompanhamento de um profissional durante todas as sessões de atividades físicas e 100% das gestantes responderam que são supervisionadas por um profissional. Ou seja, é bastante importante que os exercícios sejam recomendados corretamente e sejam acompanhados pelo professor, evitando execuções erradas e prejudiciais à mãe e ao feto.

## 5.0 CONCLUSÃO

A preocupação com a prescrição de atividades físicas às gestantes pode ser cada vez mais percebida dentro das academias, por médicos e por educadores físicos. Porém, alguns cuidados são fundamentais nos programas de exercícios para gestantes. Uma grande parte das academias de Curitiba não possui aulas exclusivas para mulheres grávidas e, assim, não possuem conhecimento das mudanças importantes que ocorrem neste período.

Observando gestantes que praticam atividade física, pôde-se apontar os benefícios sentidos por elas, tanto física quanto emocionalmente. Compreendendo essa melhora adquirida, espera-se encorajar gestantes que não praticam atividade física a iniciarem um programa adequado.

Como cada gestante possui diferentes características e necessidades físicas e emocionais, torna-se fundamental um acompanhamento tanto médico quanto do profissional de Educação Física especializado para que se atinja um programa ideal e individual, proporcionando assim uma gravidez mais saudável e equilibrada.

O exercício aeróbico na água foi bastante recomendado por provocar um menor estresse nas articulações, auxiliando na sustentação do peso da gestante. Além disso, proporciona um ambiente termicamente agradável e as gestantes sentem-se mais tranquilas e relaxadas.

Mc Ardle (2003) afirma que o exercício regular pode desempenhar um importante papel na manutenção da capacidade funcional e do bem-estar geral durante a gravidez. Ou seja, para a mulher sadia, o exercício físico moderado e acompanhado pode trazer benefícios físicos e emocionais durante a gestação e o parto e uma melhor recuperação pós-parto.

É importante que outros estudos sejam realizados comparando os efeitos de diferentes tipos de exercício na gestação, ou mesmo entre grupos de gestantes praticantes e não praticantes de qualquer atividade física. Assim, avaliar as repercussões dos exercícios nas gestantes e no feto.

## REFERÊNCIAS:

ABDULLA, Aly. **Exercise and Pregnancy**. Middle East Journal of Family Medicine, 2004; Vol. 2.

CLAPP, James Et. Al, American College of Sports Medicine. **Exercise During Pregnancy**. August 2000. Disponível em [www.acsm.org](http://www.acsm.org). Acesso em setembro de 2008.

ANJOS, Gabriela Câmara Medeiros Et. Al. **Fisioterapia aplicada à fase gestacional: uma revisão de literatura**. 2003. Trabalho de conclusão de curso. (Graduação em Fisioterapia) – Universidade Federal de Pernambuco; Recife.

ARAÚJO, Daniele Marano Rocha; PEREIRA, Natália de Lima; KAC, Gilberto Kac. **Ansiedade na gestação, prematuridade e baixo peso ao nascer: uma revisão sistemática da literatura**. Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro, abr, 2007.

ARTAL, Raul; WISWELL, Robert A.; DRINKWATER, Barbara L. **O exercício na gravidez**. São Paulo: Manole, 1999, 2ª Edição.

BATISTA, Daniele Costa; CHIARA, Vera Lucia; GUGELMIN, Sílvia Angela; MARTINS, Patrícia Dias. **Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal**. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, vol.3 no.2 Recife Apr./June 2003

BURTI, Juliana Schulze. Alterações endócrinas na gestação. Disponível em [www.mulhersaudavel.com.br](http://www.mulhersaudavel.com.br) Acesso em agosto de 2008.

BURTI, Juliana Schulze. Atividade física na gestação. Disponível em [www.mulhersaudavel.com.br](http://www.mulhersaudavel.com.br) Acesso em agosto de 2008.

CIT, Silvia Carolina. **Atividade Física para gestantes**. 2001. Monografia (Graduação no curso de Educação Física) - Pontifícia Universidade Católica do Paraná; Curitiba.

CRUZ, Tatiana Richter da. **Exercício Físico e Gravidez**. 2001. Monografia (Especialização em Ciências do Esporte e Medicina Desportiva) - Pontifícia Universidade Católica do Paraná; Curitiba.

DERTKIGIL, Márcia San Juan; CECATTI, José Guilherme; CAVALCANTE, Sérgio Ricardo; BACIUUK, Érica Passos; BERNARDO, Ana Lurdes. **Líquido amniótico, atividade física e imersão em água na gestação**. Revista Brasileira de Saude Materno Infantil. Vol.5 no.5 Recife Out/Dez 2005.

EDEN, Elizabeth. **Alterações psicológicas durante a gravidez**. Publicado em 21 de novembro de 2006 Disponível em [www.saude.hsw.uol.com.br](http://www.saude.hsw.uol.com.br) Acesso em setembro de 2008

LIMA, Fernanda R; OLIVEIRA, Natália. **Gravidez e exercício**. Revista Brasileira de Reumatologia. Volume 45, número 3, p. 188-90, mai./jun., 2005.

SANTOS, Newton Bittencourt dos. **A importância da atividade física na gestação**. Publicado em junho/1999. Acesso em setembro/2008. Disponível em [http://www.saudenainternet.com.br/portal\\_saude/a-importancia-da-atividade-fisica-na-gestacao.php](http://www.saudenainternet.com.br/portal_saude/a-importancia-da-atividade-fisica-na-gestacao.php)

KATZ, Jane. **Exercícios Aquáticos na Gravidez**. Tradução de Rodrigo de Araújo. Nova Iorque: Manole, 1999.

MALDONADO, Maria Tereza. **Psicologia da gravidez: parto e puerpério**. 16ª Edição. São Paulo: Saraiva, 2002.

MATSUDO, Victor K. R; MATSUDO, Sandra M. M. **Atividade física e esportiva na gravidez**. Publicado no livro: A Grávida. Editor TEDESCO JJ, São Paulo: Atheneu, pp. 59-81, 2000.

MCARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

MIRANDA, Sérgio Amaral; AMARAL, Fernanda Carneiro. **Ginástica para Gestantes**. 2ª edição. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.

NEPPELENBROEK Gustavo Antônio et al. **Aspectos fisiológicos e diagnósticos das alterações pulmonares durante a gestação**. Revista Femina - volume 34, número 8. agosto de 2006.

PREVEDEL, Tânia Terezinha Scudeller Et Al. **Repercussões Maternas e Perinatais da Hidroterapia na Gravidez**. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia - volume 25, nº 1, 2003.

RODRIGUES et al. **Prática de exercício físico na gestação**. Revista Digital - Buenos Aires - Ano 13 - Nº 126 - Novembro/2008. Disponível em [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) Acessado em novembro/2008.

SANTOS, Newton Bittencourt. **A importância da atividade física na gestação**. Publicado em jun/1999. Disponível em [www.saudenainternet.com.br](http://www.saudenainternet.com.br) Acesso em setembro, 2008.

SOIFER, Raquel. **Psicologia da gravidez, parto e puerpério**. Tradução de Ilka Valle de Carvalho. Porto Alegre: Artes Médicas, 1980.

TURNER, Jonh. **Exercise in Pregnancy**. Indiana University Center of Sports Medicine, 2002.

**ANEXOS**

**FORMULÁRIO DE PESQUISA – EDUCAÇÃO FÍSICA UFPR**

Esta é uma pesquisa realizada pela acadêmica Larissa de Freitas Moriyama Silva do curso de Educação Física da Universidade Federal do Paraná como parte do trabalho de conclusão do curso e tem como objetivos analisar quais as atividades mais praticadas por gestantes, os principais benefícios que proporcionam e as modificações sentidas pelas mesmas.

Todas as informações contidas neste formulário são sigilosas e não serão divulgadas individualmente.

**1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

Nome: \_\_\_\_\_

Endereço (Rua, Av., etc.): \_\_\_\_\_ Nº: \_\_\_\_\_

Complemento: \_\_\_\_\_ Bairro: \_\_\_\_\_ Cep: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_ Mês da Gestação: \_\_\_\_\_

**2. DADOS DA PESQUISA**

1. Você pratica algum tipo de atividade física?

Sim. Qual? \_\_\_\_\_

Não

1.1 Com que frequência você pratica esta atividade?

1 - 2 vezes por semana

2 - 3 vezes por semana

4 - 5 vezes por semana

6 - 7 vezes por semana

1.2 Qual a duração de cada sessão de exercícios?

Até 30 minutos

30 - 45 minutos

45 - 60 minutos

Mais de uma hora por sessão

2. Qual o principal motivo que a levou a iniciar a prática da atividade física durante a sua gestação? (Se houver mais uma resposta, indique a principal com o número 1, a outra com o número 2 e assim por diante)

- Já praticava atividades antes da gestação
- Por recomendação médica
- Não quero engordar muito na gravidez
- Gosto de fazer exercícios
- Outros. \_\_\_\_\_

3. Você possui algum problema de saúde ou apresenta problemas em sua gestação?

- Sim. Qual? \_\_\_\_\_
- Não

4. Você percebeu alguma melhoria no seu estado físico com a prática de atividade física?

- Sim. Qual? \_\_\_\_\_
- Não

5. Você sente algum tipo de desequilíbrio emocional durante a sua gravidez?

- Ansiedade
- Depressão
- Desânimo
- Nervosismo
- Estresse
- Outros: \_\_\_\_\_

5.1 Com que frequência você sente este desequilíbrio emocional apontado?

- Raramente
- Às vezes
- Sempre

5.2 Você percebeu alguma melhoria no seu estado emocional com a prática de atividades físicas?

- Sim. Qual? \_\_\_\_\_
- Não

6. Você sente algum desconforto durante a realização de exercícios?

Nunca

Raramente

Às vezes

Sempre

7. As sessões da atividade física são acompanhadas por um profissional?

Nunca

Raramente

Às vezes

Sempre

Agradeço a atenção.

Se desejar receber o resultado da pesquisa, deixar seu e-mail: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Hora: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ h.