

OS EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NO PERÍODO GESTACIONAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA.

ALVES, Allan Thales Antunes¹

ALVES JUNIOR, Luiz Carlos²

RESUMO

A gestação é o período mais importante da vida de uma mulher, uma alimentação balanceada e atividade física são primordiais para um estilo de vida mais saudável. Um dos treinamentos mais utilizados nos últimos anos é o treinamento resistido, esse exercício faz com que a musculatura corporal se movimente contra uma força contrária. O presente estudo teve como objetivo identificar na literatura os efeitos benéficos do treinamento de força para gestantes. Foi realizada uma revisão de literatura com base em manuais das referências publicadas em livros e textos disponíveis no acervo das Faculdades Integradas Regionais de Avaré (FIRA), dos últimos dezenove anos e também por meio da base de busca do Google Acadêmico utilizando as respectivas palavras chaves: treinamento de força, musculação, efeitos e gestação. No presente trabalho, as pesquisas foram realizadas somente em conteúdo da Língua Portuguesa e inglesa, periódicos nacionais, respeitando-se o período de publicação acima mencionado, os quais estivessem diretamente relacionados com o objetivo deste trabalho. Por outro lado, excluiu-se da elaboração deste, os artigos que estivessem fora do período escolhido e em outros idiomas. Conclui-se que o treinamento resistido traz inúmeros benefícios para as gestantes, desde que haja um acompanhamento especializado, preservando seu bem estar.

PALAVRAS-CHAVE: Efeitos, Benefícios, Treinamento resistido, Gestação.

1. INTRODUÇÃO

A gestação é o período primordial para a intervenção dos profissionais da saúde pois as mulheres se encontram muito mais próximas destes profissionais, realizando consultas com frequência, exames de rotina e recebendo uma série de novas informações, além disso, durante a gravidez estão mais perceptivas para os benefícios de um estilo de vida saudável, em busca de obter resultados melhores para si e para seus filhos (SURITA, NASCIMENTO, SILVA 2014).

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 - Avaré-SP - Brasil - E-mail - allanthales91@gmail.com

² Orientador Professor Titular da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 - Avaré-SP - Brasil - Licenciado e Bacharelado em Educação Física pela FIRA – Avaré-SP. E-mail - luizcarloshedufisica@gmail.com

O treinamento de força, conhecido também como treinamento resistido ou treinamento com peso, é umas das formas mais conhecidas de exercício que melhora a aptidão física e o condicionamento de atletas. É um tipo de exercício que faz com que a musculatura corporal se movimente ou tente se movimentar contra uma força oposta (FLECK, KRAEMER, 2014).

A pratica do treinamento de força em gestantes vem crescendo nos últimos anos, por fazerem parte dos grupos especiais, torna-se de grande importância que seu treinamento seja bem orientado, embasado em dados científicos, e de acordo com os dados mais recentes da literatura, para que possam praticar essa atividade com total cuidado e segurança, podendo adquirir todos os benefícios, sendo direto ou indireto deste treinamento (SOUZA, RAIOL, 2015).

Embasado neste contexto, levantou-se a seguinte indagação: quais os efeitos do treinamento de força para gestantes?

O treinamento resistido promove prováveis benefícios para as gestantes, a contração muscular utilizando carga promove uma melhora na circulação sanguínea, levando mais nutrientes para a manutenção de todos os tecidos do corpo humano, promovendo a homeostase corporal.

O presente estudo teve como objetivo identificar na literatura os efeitos benéficos do treinamento de força para gestantes.

Este estudo se torna importante no âmbito científico e social, pois procura descobrir os efeitos benéficos que o treinamento de força pode proporcionar a mulher no período gestacional, mostrando-lhes benefícios fisiológicos, psíquicos e motores, que são muito importantes para sua saúde e de seu bebê.

A fundamentação teórica deste artigo estrutura-se da seguinte maneira: em primeiro, apresenta-se os conceitos da gestação e suas alterações fisiológicas, em seguida será abordado a atividade física na gestação e seus benefícios, e posteriormente iremos destacar os efeitos do treinamento de força na gravidez, que por fim, iremos ver quais os benefícios que este treinamento proporciona para as gestantes.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Gestação

No período da gestação, a mulher passa por grandes transformações nos âmbitos biológico, afetivo, emocional e sócio cultural, é também nesta fase que se constrói o vínculo,

fortalecido durante a amamentação. Por causa das alterações hormonais, a mulher, quando está grávida, é muito mais sensível, seu humor pode alterar da tristeza à alegria em pouco tempo, e o espírito materno leva ela a se preocupar muito mais com a sua saúde e do seu futuro filho (FRIGO et al., 2012).

Praticamente todos os sistemas sofrem mudanças anatômicas e fisiológicas, como o sistema cardiovascular, hematopoiético, digestivo, urinário, tegumentar e o endócrino. Entre as modificações locais, o útero e a mama são os órgãos que mais sofrem mudanças. As mamas sofrem ações dos hormônios estrógenos e progesterona, os estrógenos proporcionam o crescimento dos ductos lactíferos e suas ramificações, já a progesterona induz o crescimento das células produtoras de leite nos alvéolos, preparando a mama para a lactação. Acontece também o depósito de gordura em torno do tecido glandular. Estas modificações em conjunto são responsáveis pelo aumento considerável das mamas durante a gravidez. Quando as mamas atingem seu crescimento máximo, começa a secreção de pequenas quantidades de colostro, aumentando após o parto e tem duração média de três dias, quando inicia a produção do leite (LIMA, MIOTO, 2007).

Na gestação também é muito frequente a perda de massa muscular e ganho de peso em excesso, podendo ocasionar obesidade gestacional. Com isso há riscos também depois do parto, riscos de diabete, hipertensão gestacional e problemas circulatórios (LIMA, OLIVEIRA, 2005).

Por tanto é de suma importância que especialistas nas áreas clínicas ou profissionais de educação física se mantenham sempre atualizados sobre benefícios e riscos que a prática de exercícios físicos proporcionam durante a gestação, para promover uma orientação segura, precisa e de qualidade (LIMA, OLIVEIRA, 2005).

2.1.1 Atividade física na gestação

A prática regular de exercícios físicos, é conhecida tanto na comunidade científica quanto na mídia como parte de um estilo de vida mais saudável. Quando se referimos a mulheres grávidas não é diferente, nos últimos trinta anos houve uma mudança no padrão a ser seguido em relação às recomendações anteriores de repouso e interrupção das atividades laborais, passando a incentivar à prática de exercícios físicos nesse período (NASCIMENTO et al. 2014).

Os exercícios físicos na gestação têm benefícios importantes, se bem orientados, proporcionam uma melhora na qualidade de vida durante a gravidez. Exercícios leves e

moderados podem proporcionar uma melhora na resistência aeróbica, diminuindo o risco de lesões, complicações na gestação ou até mesmo alterações relativas ao peso do feto ao nascer. Com isso a gestante passa a suportar melhor o aumento do seu peso, diminuindo as alterações posturais decorrentes desse período (LIMA, 2005).

São indicados para as gestantes, exercícios aeróbicos envolvendo grandes grupos musculares, ou também atividades que desenvolvam a força a muscular. A ativação de grandes grupamentos musculares proporciona uma melhora na utilização da glicose e aumento simultaneamente a sensibilidade a insulina (LIMA, 2005).

O exercício físico na gestação proporciona inúmeros benefícios para a mãe e para o feto, é importante que sejam tomados os devidos cuidados quanto aos tipos de exercícios, tempo de duração e intensidade, respeitando sempre as contraindicações patológicas associadas com acompanhamento médico de maneira individual. Na falta de complicações clínicas ou obstétricas, todas as gestantes devem se manter ativas, mantendo um estilo de vida saudável durante esse período. O exercício físico de intensidade leve a moderada é considerado prática de segurança tanto para a mãe quanto para o feto (COETZZE, 2009).

2.2 Treinamento de força

Os (ER) exercícios resistidos está entre os mais divulgados, praticados e desenvolvidos mundialmente. Esse fato pode ser explicado pelos inúmeros benefícios decorrentes de sua prática, que envolvem modificações morfológicas, neuromusculares, fisiológicas, alterações sociais e comportamentais (DIAS et al., 2005).

O treinamento resistido, é um conceito de uma atividade onde uma resistência é vencida, onde essa resistência podem ser causadas por: halteres, aparelhos e até mesmo o próprio peso corporal. As variáveis deste tipo de treinamento de força são: número de séries, repetições, tempo de descanso e frequência semanal. Mesmo tendo um grande número de variáveis, são descritos muitos benefícios pelos indivíduos que praticam o treinamento, como principal a prevenção de doenças (GENTIL et al. 2006).

O (TR) treinamento resistido é um esforço realizado contra uma resistência, sendo exercida por materiais ou aparelhos que possam ou não ser adaptados (TÓTORA, 2010). Algumas literaturas podem se referir ao treinamento resistido como: treinamento de força, treinamento contra resistência, treinamento com pesos, ou popularmente como musculação. Essa atividade tornou-se uma das formas mais conhecidas do exercício, que prioriza melhorar

a aptidão física dos indivíduos e melhorar condicionamento de atletas (FLECK, KRAEMER, 2006).

O treinamento de força é essencialmente anabólico e estimula o processo de síntese proteica nos músculos, melhorando a força e a secção transversa dos músculos, fazendo com que a força muscular hoje em dia seja considerada um dos componentes da aptidão física que mais refere a saúde (PHILIPS, HARTMAN e WILKINSON, 2005).

Para se buscar resultados favoráveis, muitos fatores devem ser considerados importantes na elaboração de um programa de treinamento resistido, é necessário escolher o melhor tipo de treino para o praticante, fazer uma avaliação física e determinar as variáveis que podem ser: frequência, intensidade, duração, séries, intervalo e os exercícios, fazendo a periodização do treinamento (FLACK, KRAEMER, 2006; TÓTORA, 2010).

A musculação consiste em vencer uma determinada resistência podendo ser máquinas, pesos livres, elásticos e o próprio peso corporal, sendo realizado contrações musculares de forma repetitiva (AZEVEDO et al. 2012).

Além disso, esse esporte também é procurado com a finalidade de tratar ou prevenir doenças, melhorando o condicionamento físico, ou simplesmente melhorando a qualidade de vida de seus praticantes (GIANOLLA, 2003).

Com a prática da musculação diferentes objetivos podem ser alcançados, como aumento da força muscular, potência muscular, resistência muscular, hipertrofia muscular, fortalecimento muscular e redução do percentual de gordura (SIMÃO, POLITO, MONTEIRO, 2008).

O treinamento de musculação pode ser indicado para diferentes públicos e faixas etárias como, por exemplo, crianças, adolescentes, adultos, idosos e pessoas com necessidades especiais como diabéticos, hipertensos e gestantes (CASTRO et al. 2009).

Uma elaboração de treinamento resistido programada e consistente pode produzir vários benefícios. Por tanto, proporciona alterações na composição corporal, na força muscular, causando hipertrofia e melhorando o desempenho motor que muitos indivíduos desejam (FLECK, KRAEMER, 2006).

2.2.1 Treinamento de força na gestação.

Os exercícios de força muscular, quando realizados em intensidade adequada para o período gestacional, promovem melhora na força, resistência e flexibilidade muscular,

diminuindo o risco de lesões, complicações na gestação ou em relação ao peso do feto ao nascer (LIMA, OLIVEIRA, 2005).

Alguns dos exercícios de resistência recomendados no período da gestação são: Yoga, Pilates, musculação com cargas leves, treinamento funcional e treino com circuito. Vale também ressaltar que existem poucos estudos que avalia algumas das atividades citadas acima, como o Pilates e o treinamento funcional, por tanto, levando-se em conta todos os cuidados e recomendações no período da gestação, deve ser uma prática supervisionada por profissionais capacitados, as atividades poderão ser adaptadas para o bem estar da gestante. (NASCIMENTO et al. 2014).

Alguns benefícios do treinamento resistido na gestação são: controle ponderal, diminuição de dores, melhor retorno venoso, aumento do fluxo sanguíneo placentário e recuperação mais rápida pós-parto, esse tipo de treinamento também é muito importante para promover uma gravidez saudável e sem desconfortos (FONSECA, ROCHA, 2012).

Exercícios resistido são capazes de proporcionar ganho importantíssimo na gestação por diversos fatores. Reduzem e previnem a dor lombar, devido à orientação da postura frente à hiperlordose, diminui dores nas mãos e membros inferiores, que geralmente ocorrem no terceiro trimestre devido à diminuição da flexibilidade nas articulações por promoverem menor retenção de líquidos no tecido conectivo, diminui o estresse cardiovascular, refletindo em frequências cardíacas mais baixas, auxilia no maior volume sanguíneo em circulação, melhora a capacidade de oxigenação, reduzem a pressão arterial, previne trombose e varizes, auxilia no trabalho de parto e reduzem índices de intervenções obstétricas, diminuindo ocorrências de sintomas psicossomáticos, ajudam no controle da ansiedade e insônia, e também no controle da mortalidade em geral e contribui para o controle do peso corporal (ACSM, 2010).

A musculação proporciona diferentes resultados no organismo da mulher tais como, as cardiovasculares, respiratórias, metabólicas e fatores psicológicos. Também sofrem alterações na composição corporal, aumentando a massa magra e diminuição da massa gorda, perda de peso, aumento da força e manutenção dos ossos. O exercícios devem ser quantitativo e controlado, pois várias alterações fisiológicas ocorrem durante a gravidez. Por essa e outras razões, as cargas devem ser monitoradas de perto e ajustadas, os exercícios devem ser específico para cada grávida e, com o avanço do período gestacional, a intensidade dos exercícios tende a diminuir gradativamente. A musculação tem benefícios como, melhora da aptidão aeróbia e muscular, melhor recuperação pós-parto, diminuição de dores lombar e menor ganho de peso corporal na gestação (GUEDES, 2007).

O treinamento de musculação proporciona aumento da força muscular na grávidas, fazendo com que fique mais hábil para tolerar o aumento do seu peso corporal, ajudando na realização das atividades do dia-a-dia, melhorando a postura e evitando uma das principais queixas das grávidas que é a dor lombar (MATSUDO, MATSUDO, 2000).

Para MATSUDO e MATSUDO (2000), a prescrição de exercícios de musculação para gestantes deve priorizar no treinamento com número de repetições em torno de 10, com a média de 10 a 15 grupos musculares, sendo duas vezes por semana. A recuperação das fontes energéticas deve ser completa em cada exercício e a intensidade das cargas devem ser moderadas.

Segundo MATSUDO (2004), a gestante que pratica atividade física apresenta uma grande melhora em sua auto imagem, auto estima e sensação de bem estar, diminuindo a sensação de isolamento social, níveis de ansiedade e até mesmo o estresse, sendo assim, diminuindo os riscos de depressão.

3. METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão de literatura com base em manuais das referências publicadas em livros e textos disponíveis no acervo das Faculdades Integradas Regionais de Avaré (FIRA), dos últimos dezenove anos e também por meio da base de busca do Google Acadêmico utilizando as respectivas palavras chaves: treinamento de força, musculação, efeitos e gestação. No presente trabalho, as pesquisas foram realizadas somente em conteúdo da Língua Portuguesa e inglesa, periódicos nacionais, respeitando-se o período de publicação acima mencionado, os quais estivessem diretamente relacionados com o objetivo deste trabalho. Por outro lado, excluiu-se da elaboração deste, os artigos que estivessem fora do período escolhido e em outros idiomas (RICHARDSON, 2007).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui se que o treinamento resistido traz inúmeros benefícios para as gestantes, desde que haja um acompanhamento especializado, auxilia no fortalecimento do tecido musculo esquelético, melhora da circulação sanguínea e até mesmo alivia os desconfortos, causados pelo ganho de peso excessivo e outras alterações fisiológicas decorrentes deste período.

5. REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição.** 8ª Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2010.

AZEVEDO, R.A.; MOTA, M.R.; SILVA, A.O.; DANTAS, R.A.E. **Exercício físico durante a gestação: uma prática saudável e necessária.** Universitas: Ciências da Saúde. Vol. 9. Num. 2. 2011.

CASTRO, D.M.S.; RIBEIRO, A.M.; CORDEIRO, L.L.; ALVES, A.T. **Exercício físico e gravidez: prescrição, benefícios e contraindições.** Universitas: Ciências da Saúde. Vol. 7. Num. 1. 2009

COETZZE, E. J. **Pregnancy and diabetes scenario around the world: Africa.** International Journal of Gynecology & Obstetrics, v. 104, p. 39-41, 2009.

DIAS, R. M. R.; CYRINO, E. S.; SALVADOR, E. P.; NAKAMURA, F. Y.; PINA, F. L. C.; OLIVEIRA, A. R. **Impacto de oito semanas de treinamento com pesos sobre a força muscular de homens e mulheres.** Rev Bras Med Esporte, Niterói, v. 11, n. 4, p. 224-228, ago. 2005.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular.** 3.ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

FLECK SJ, KRAEMER WJ. **Fundamentos do treinamento de força muscular.** 4.ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

FONSECA, C. C.; ROCHA, L. A. **Gestação e atividade física: manutenção do programa de exercícios durante a gravidez.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 20, n. 1, p. 111-121, 2012

GENTIL, P.; OLIVEIRA, E.; FONTANA, K.; MOLINA, G.; OLIVEIRA, R.J.; BOTTARRO, M. **Efeitos agudos de vários métodos de treinamento de força no lactato sanguíneo e**

características de cargas em homens treinados recreacionalmente. Revista Brasileira de Medicina Esporte. v.12.n.6.Nov./dez.2006.

GIANOLLA, F.; **Musculação: conceitos básicos.** São Paulo. Manole. 2003.

GUEDES, D. **Musculação: estética e saúde feminina.** 3. ed. ver. e ampl. São Paulo: Phorte Editora, 2007.

MATSUDO, S.M.M., **Nutrição, Atividade Física e Gestação.** Anuário Nutrição Esportiva. p. 19-24, 2004.

MATSUDO, V.K.R., MATSUDO, S.M.M. **Atividade física e esportiva na gravidez.** In: TESDESCO, J.J. A grávida. São Paulo: Atheneu, 2000.

NASCIMENTO, S. L., GODOY, A. C., SURITA, F. G., SILVA, J.L P.. **Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura,** 2014.

PHILIPS, S.; HARTMAN, J.; WILKINSON, S. **Dietary Protein to Support Anabolism with Resistance Exercise in Young Men.** Journal of the American College of Nutrition. Vol. 24. Núm. 2, 2005.

LIMA, F. R., OLIVEIRA, N. **Gravidez e exercício.** Revista Brasileira de Reumatologia; v. 45, p.188-190, 2005.

LIMA, T.C.S., MIOTO, R.C.T. **Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica.** Rev. katálysis. 2007.

SIMÃO, R.; POLITO, M.; MONTEIRO, W. **Efeito de diferentes intervalos de recuperação em um programa de treinamento de força para indivíduos treinados.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 14. Num. 4. 2008.

SOUZA, T. P. L.; RAIOL, R. A. **A importância da prática do treinamento resistido para gestantes.** Lecturas Educación Física y Deportes, v. 19, n. 202, p. 1-1, 2015.

TÓTORA, D. C. B. **O efeito do exercício resistido muscular globalizado em mulheres com incontinência urinária.** 2010. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Medicina de São Paulo. Programa de Urologia, São Paulo, 2010.