

**MUSCULAÇÃO: ABORDAGENS PARA A PRESCRIÇÃO
E RECOMENDAÇÕES PARA GESTANTES**Léo de Paiva Montenegro¹**RESUMO**

Introdução: A prática da musculação pode ser recomendada para diferentes públicos e de acordo com a manipulação das variáveis diferentes resultados são obtidos. A busca por centros esportivos aumenta a cada dia e diferentes públicos buscam a prática da musculação. O profissional deve estar apto a atender essas diferentes pessoas. Objetivo: O objetivo desse presente estudo foi revisar os benefícios do treinamento de musculação para as gestantes. Materiais e Métodos: Foi realizada uma revisão bibliográfica de caráter narrativa, com buscador de dados Google Acadêmico e em livros. As palavras chaves utilizadas foram musculação, gestação, exercício físico e qualidade de vida. Os estudos foram selecionados de acordo com o título e o seu resumo. Discussão: A prática de exercício para gestantes durante muitos anos era contra-indicado devido ao medo de complicações. Atualmente a prática de exercícios é recomendada por trazer benefícios no período da gestação e reduzir as complicações. A musculação também tem sido indicada e pode trazer benefícios para as gestantes, como redução do estresse cardiovascular, aumento da força muscular, aumento da flexibilidade, melhora do retorno venoso e redução de complicações e dores. Conclusão: A prática de musculação pode trazer benefícios para as gestantes devido aos benefícios relatados. A realização de novos estudos se faz necessário para melhor entendimento.

Palavras-chave: Gravidez. Exercício Físico. Qualidade de Vida.

1-Especialista em Musculação e Treinamento de Força pela UNESA; Especialista em Treinamento Desportivo pela UGF; Especialista em Exercício Aplicado à Reabilitação Cardíaca e a Grupos Especiais pela UGF; Graduando em Fisioterapia pela UNESA; Graduado em Educação Física pela UNESA.

ABSTRACT

Bodybuilding: Approach for prescription and recommendations for pregnant women

Introduction: The practice of bodybuilding can be recommended for different audiences and in accordance with the manipulation of different variables results are obtained. Seek for sports centers increases every day and different audiences are eager to practicing bodybuilding. The professional must be able to meet these different people. Aim: The aim of this study was to review the benefits of strength training for pregnant women. Materials and Methods: A literature review of narrative character, with studies in search of databases Google Scholar and books was performed. The key words used were weight, pregnancy, exercise and quality of life. Studies were selected according to the title and its summary. Discussion: The practice of exercise for pregnant women for many years was contraindicated due to fear of complications. Currently, exercise is recommended to bring benefits during pregnancy and reduce complications. The weight has also been indicated and can bring benefits for pregnant women, such as reducing cardiovascular stress, increase muscle strength, increase flexibility, and improves venous return and reduce complications and pain. Conclusion: The practice of bodybuilding can bring benefits for pregnant women due to the benefits reported. The new studies are necessary for better understanding.

Key words: Pregnancy. Exercise. Quality of Life.

Email:
paivamontenegro1@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O treinamento de musculação consiste em vencer uma determinada resistência que podem ser máquinas, pesos livres, elásticos e o próprio peso corporal realizando contrações musculares de forma repetida (Azevedo e colaboradores, 2012).

Através da prática da musculação diferentes objetivos podem ser atingidos, como aumento da força muscular, potência muscular, resistência muscular, hipertrofia muscular, fortalecimento muscular e redução do percentual de gordura (Simão, Polito e Monteiro, 2008).

A prática da musculação pode ser indicada para diferentes públicos e faixas etárias como, por exemplo, crianças, adolescentes, adultos, idosos e pessoas com necessidades especiais como diabéticos, hipertensos (Campos, 2000) e gestantes (Castro e colaboradores, 2009).

O treinamento de musculação possui diversas variáveis que podem ser manipuladas. São exemplos número de exercícios, número de séries, número de repetições, tempo de intervalo entre séries, velocidade de execução e frequência semanal (Simão e colaboradores, 2007).

Dependendo da forma na qual o treinamento é manipulado diferentes respostas podem ser atingidas, como por exemplo, respostas hormonais e bioquímicas (Dias, Simão e Novaes, 2007).

A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte inclui em suas recomendações a prática de treinamento de força muscular e que a relação de doenças é inversa à prática de exercícios, sendo o exercício um efeito protetor contra doenças. Estipulam que o exercício deve ser realizado com o máximo de benefício e o mínimo de risco de lesão. Indicam que exercícios para força muscular demandam pouco tempo e com isso maior aderência, auxiliando na manutenção da massa muscular e óssea (Carvalho e colaboradores, 1996).

A busca por centros esportivos que oferecem a prática da musculação recebem diferentes públicos e por essa questão os profissionais devem estar preparados para atendê-los (Maldonado e colaboradores, 2008).

Por essa questão o objetivo desse presente estudo foi revisar os benefícios do treinamento de musculação para as gestantes.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizada uma revisão de caráter narrativa. Os estudos de fonte foram realizados no buscador de dados Google Acadêmico e em livros.

As palavras chaves utilizadas foram musculação, gestação, exercício físico e qualidade de vida. Os estudos foram selecionados de acordo com o título e seu resumo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante muitos anos a prática de exercícios físicos para gestantes foi contraindicado devido à relação medo e tensão. Atualmente a prática de exercícios físicos é recomendada de acordo com os benefícios que traz para as gestantes. A prática somente pode ser realizada caso não exista nenhuma anormalidade e sob liberação de médico especializado. Benefícios como controle ponderal, redução de dores, melhora do retorno venoso, aumento do fluxo sanguíneo placentário, redução de sintomas decorrentes da gravidez e recuperação mais rápida pós-parto.

É recomendado que programas de composição corporal, cardiorrespiratório, força muscular e flexibilidade façam parte de programas para gestantes. Como uma recomendação mais recente o treinamento de musculação vem sendo recomendado como parte do programa, sendo composto de preferência por exercícios de grandes grupos musculares de baixo impacto, com 2 séries de 8 até 10 repetições com frequência entre 2 e 3 vezes por semana. A preocupação com exercícios para a região pélvica e respiratórios é importante devido às alterações posturais causadas pela gestação (Leitão e colaboradores, 2000).

Durante a gestação muitas alterações fisiológicas e anatômicas ocorrem, modificando questões relacionadas com equilíbrio, coordenação e estabilidade das gestantes. O tamanho uterino aumenta deslocando o centro de gravidade da mulher para frente, modificando o equilíbrio da gestante. Em sequência a curvatura lombar

aumenta gerando lombalgia em aproximadamente 50% das gestantes. As alterações fisiológicas incluem aumento da frequência cardíaca de repouso, aumento da frequência respiratória, aumenta o volume sistólico e débito cardíaco e aumenta o retorno venoso. Com o aumento do útero ocorre a compressão dos vasos pélvicos que reduzem o retorno venoso, reduzindo a quantidade de sangue que retorna para o coração e aumentando a retenção de líquidos nos membros inferiores.

A inclusão do exercício físico pode trazer benefícios como redução do estresse cardiovascular, melhora da postura, prevenção do ganho de peso, prevenir a diabetes gestacional, auxiliar na recuperação mais rápida pós-parto, além de ajudar na autoimagem e controle da ansiedade.

As complicações da gestação e alterações fisiológicas que geram mal estar podem estar reduzidas nas gestantes ativas quando comparadas com gestantes sedentárias. Para as recomendações de exercício, selecionar exercícios que não sustentem o corpo, progredir gradualmente e escolher a intensidade de forma individual (Martin e Ainhagne, 2009).

Em uma revisão realizada por Azevedo e colaboradores (2011) a prática de

exercícios físicos também mostrou ser eficiente e trazer benefícios para as gestantes. Benefícios como redução da gordura intra-abdominal, menor ganho de peso corporal, manutenção da força e flexibilidade e recuperação pós-parto mais rápida. Algumas recomendações são relatadas como evitar o incremento da temperatura corporal, evitar a exaustão e a fadiga, evitar realizar a manobra de valsava e sempre hidratar durante o exercício.

Como seleção de exercícios deve-se escolher os que trabalhem grandes grupos musculares, com baixo impacto e evitar exercícios que necessitem de equilíbrio. A prática da musculação pode melhorar as respostas cardiovasculares, respiratórias, metabólicas e psicológicas.

Também auxilia na manutenção da massa muscular, redução de peso gordo e fortalece as articulações e ossos, auxiliando no processo de sustentação do corpo de acordo com o aumento do peso corporal. O treinamento de musculação é indicado para mulheres que já praticavam antes da gestação. A musculação mostra-se eficiente para melhorar o bem estar e a saúde da gestante.

Quadro 1 - Benefícios da Musculação na Gestação.

Controle ponderal
Redução de dores
Melhora do retorno venoso
Aumento do fluxo sanguíneo placentário
Redução dos sintomas decorrentes da gravidez
Recuperação pós-parto mais rápida
Redução do estresse cardiovascular
Melhora da postura
Melhora da autoimagem e redução da ansiedade
Manutenção da força muscular
Melhora da flexibilidade
Redução da gordura intra-abdominal

Fonte: Leitão e colaboradores (2000); Martin e Ainhagne (2009); Azevedo e colaboradores (2011).

A recomendação para prática de exercícios para as gestantes é de que se mantenha a mesma atividade que se praticava antes da gestação, não existindo uma atividade específica, podendo a musculação trazer benefícios, sem aumentar o risco de lesão.

A posição supina deve ser evitada, pois pode estar relacionada com a síndrome da hipotensão supina, onde o útero comprime a veia cava reduzindo o retorno venoso. Evitar exercícios que possam afetar o equilíbrio.

Evitar climas muito quentes e atentar-se a hidratação, devido ao maior aumento de

temperatura corporal das mulheres decorrente do maior acúmulo de gordura corporal. Evitar exercícios extenuantes que possam gerar hipóxia para o feto e atividades que possam

ocasionar traumas. Uma frequência semanal de 3 a 4 vezes parece ser ideal, podendo ser maior caso o nível de condicionamento for alto (Lima e Oliveira, 2005).

Quadro 2 - Recomendações para a prática da Musculação.

Frequência semanal de 3 a 4 vezes
Evitar climas quentes e estar atenta a hidratação
Evitar exercícios extenuantes e que possam ocasionar traumas
Evitar a posição supina
Evitar exercícios que possam afetar o equilíbrio

Fonte: Lima e Oliveira (2005).

CONCLUSÃO

A gestação é um período onde diversas alterações fisiológicas e mecânicas ocorrem na mulher, necessitando de meios que reduzam essas alterações mantendo o bem estar.

A musculação pode auxiliar na gestação aumentando a força muscular, fortalecendo as articulações, reduzindo a gordura intra-abdominal e aumentando a massa magra, aumentando o bem estar e estado psicológico da gestante.

REFERÊNCIAS

1-Azevedo, M.G.; Souza, A.D.; Silva, P.A.; Curty, V.M. Correlação entre volume total e marcadores de dano muscular após os exercícios excêntricos com diferentes intensidades no efeito protetor da carga. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. Vol. 6. Num. 35. p.455-464. 2012.

2-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.

3-Campos, M.A. Musculação: Diabéticos, Osteoporóticos, Idosos, Crianças e Obesos. Rio de Janeiro. Sprint. 2000. p. 133-169.

4-Castro, D.M.S.; Ribeiro, A.M.; Cordeiro, L.L.; Cordeiro, L.L.; Alves, A.T. Exercício físico e gravidez: prescrição, benefícios e contraindicações. *Universitas: Ciências da Saúde*. Vol. 7. Num. 1. 2009.

5-Carvalho, T.; Nóbrega, A.C.L.; Lazzoli, J.K.; Magni, J.R.T.; Rezende, L.; Drummond, F.A.; Oliveira, M.A.B.; Rose, E.H.; Araújo, C.G.S.; Teixeira, J.A.C. Posição Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 2. Num. 4. 1996.

6-Dias, I.; Simão, R.; Novaes, J. A influência dos exercícios resistidos nos diferentes grupos musculares sobre a pressão arterial. *Fitness e Performance Journal*. Vol. 6. Num. 2. 2007.

7-Leitão, M.B.; Lazzoli, J.K.; Oliveira, M.A.B.; Nóbrega, A.C.L.; Silveira, G.G.; Carvalho, T.; Fernandes, E.O.; Ayub, A.V.; Michels, G.; Drummond, F.A.; Magni, J.R.T.; Macedo, C.; Rose, E.H. Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: Atividade Física e Saúde na Mulher. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 6. Num. 6. 2000.

8-Lima, F.; Oliveira, N. Gravidez e Exercício. *Revista Brasileira de Reumatologia*. Vol. 45. Num. 3. 2005.

9-Maldonado, D.T.; Carvalho, M.; Brandina, K; Gama, E.F. Análise anatômica e eletromiográfica dos exercícios de leg press, agachamento e stiff. *Integração*. Num. 53. 2008.

10-Martin, F.V.; Ainhagne, M. Qualidade de vida entre gestantes sedentárias e gestantes ativas. *Coleção Pesquisa em Educação Física*. Vol. 8. Num. 3. 2009.

11-Simão, R.; Polito, M.; Monteiro, W. Efeito de diferentes intervalos de recuperação em um programa de treinamento de força para

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbpfex.com.br

indivíduos treinados. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 14. Num. 4. 2008.

12-Simão, R.; Fonseca, T.; Miranda, F.; Lemos, A.; Polito, M. Comparação entre séries múltiplas nos ganhos de força em um mesmo volume e intensidade de treinamento. Fitness e Performance Journal. Vol. 6. Num. 6. 2007.

Recebido para publicação 21/01/2014

Aceito em 15/03/2014