Contribuição do exercício físico Pará crianças com TEA

Autor(res)

Paulo Henrique De Souza
Alisson Jhonatan Cosme Do Nascimento
José Alberto Martins Da Silva
Francisco Chagas Ricardo Neto
Yves Régis Do Carmo Soares
Paulo Alexsandro Costa Oliveira
Emerson Malveira Saraiva
Jeferson Oliveira Dos Santos
Karollyne De Oliveira Saldanha

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE PITÁGORAS UNOPAR ANHANGUERA

Introdução

O treinamento de força é essencial para fortalecer músculos, ossos e articulações, prevenindo lesões, aumentando a resistência e melhorando a qualidade de vida. Seu valor vai além da estética, sendo indicado para todas as pessoas, inclusive gestantes. Ainda existe o mito de que grávidas devem evitar exercícios por fragilidade, mas, quando bem orientado e autorizado por avaliação médica, o treino de força traz inúmeros benefícios, como disposição, melhora da postura, alívio de dores, controle de peso, fortalecimento muscular, prevenção de quedas, melhora da autoestima e da qualidade de vida.

A prática de alongamentos associados ao treino também auxilia na flexibilidade, aspecto fundamental para o parto. Além disso, no pós-parto, favorece a recuperação física e emocional, reduzindo dificuldades no puerpério e permitindo à mulher retomar mais rapidamente sua vida ativa. Assim, é importante desmistificar a visão de que gestação exige apenas repouso, reforçando que gravidez não é doença e que o exercício, com acompanhamento adequado, só agrega benefícios.

Esse tema levanta questões relevantes: quais exercícios de força são indicados para gestantes? Como aplicá-los com segurança? Quais devem ser evitados? A relevância do estudo está em contribuir para a formação de profissionais de educação física e especialistas, transmitindo segurança às mulheres e capacitando-os a oferecer um serviço seguro e de qualidade. Conclui-se que a combinação de treinamento de força com orientação profissional reduz riscos e amplia benefícios físicos e psicológicos, proporcionando à gestante uma experiência mais saudável e positiva durante a gravidez.

Objetivo

O treino de força na gestação, quando acompanhado por profissional e liberado por médico, traz benefícios como

melhora da postura, controle do peso, preparo para o parto e bem-estar geral. Deve ser leve a moderado, evitando impactos, decúbito dorsal prolongado e ambientes quentes. Há contraindicações absolutas, como doenças graves, placenta prévia e pré-eclâmpsia.

Material e Métodos

Na base de dados PUBMED foi possível encontrar 590 artigos referentes a Resistence Training and Womans and Pregnants, usando o filtro dos “últimos 5 anos” ficaram apenas 289 artigos, ao aplicar também o filtro free full text restaram apenas 212 artigos, e ao aplicar juntamente o filtro Sistemat Revil restaram 16 artigos, desses artigos ao analisar os títulos e o conteúdo dos mesmos, foi possível selecionar 3 artigos para realizar a pesquisa.

Resultados e Discussão

Art.3
O artigo de Budler e Budler (2022) apresenta uma revisão sistemática sobre a atividade física durante a gestação, com foco nas evidências atuais e recomendações para futuras práticas. A pesquisa envolveu uma análise de ensaios clínicos randomizados publicados entre outubro de 2021 e junho de 2022, utilizando bases de dados como PubMed, CINAHL, ScienceDirect e Web of Science, seguindo as diretrizes PRISMA.
Os resultados indicam que diversos tipos de exercícios são benéficos para a saúde e bem-estar das gestantes. Entre as modalidades destacadas estão: exercícios aeróbicos, estabilização lombar, alongamento, exercícios aquáticos, exercícios de deslize de nervos e tendões, treinamento de resistência e força. Para todas essas modalidades, é recomendado que as atividades sejam realizadas com intensidade moderada durante todo o período gestacional.
Art.5
A revisão sistemática incluiu nove ensaios clínicos randomizados, totalizando 1.581 gestantes. Os resultados indicaram que o treinamento de força durante a gestação pode reduzir o ganho excessivo de peso, aliviar dores lombares e ciáticas, melhorar o humor e diversos aspectos da qualidade de vida relacionados à saúde. Esses aspectos incluem níveis de atividade física, força muscular, flexibilidade, qualidade do sono, gasto energético e bem-estar psicológico. Apesar desses achados promissores, a revisão destaca a necessidade de metodologias padronizadas e relatórios detalhados em pesquisas futuras. A incorporação do treinamento de força nas recomendações gerais de exercícios para gestantes tem o potencial de otimizar resultados de saúde materna, como força muscular, ganho de peso, níveis de atividade física, dores lombares, dores pélvicas, fadiga, ansiedade, níveis de energia, vitalidade, duração do sono e estado de saúde geral.
Art.12
A revisão sistemática incluiu artigos revisados por pares que discutem os benefícios dos exercícios mais pesquisados para gestantes, incluindo yoga, treinamento de resistência, atividades aquáticas, dança e exercícios aeróbicos como corrida, caminhada e ciclismo. Os dados da revisão revelaram que diferentes tipos de exercícios levaram a vários benefícios em diferentes estágios da gravidez. Atividades aquáticas e yoga ajudaram as gestantes no final da gravidez, enquanto treinamento de resistência, dança e exercícios aeróbicos proporcionaram os maiores benefícios durante o primeiro trimestre. Outros estudos encontraram que qualquer forma de exercício por 30 minutos por dia ou dia sim, dia não por 60 minutos forneceu resultados benéficos extensivos. Essas informações podem ser usadas para criar planos de exercícios individualizados para gestantes aderirem durante toda a gravidez.

Conclusão

Os estudos analisados evidenciam que a prática de atividade física, especialmente o treinamento de força, quando adequadamente orientada, contribui para a saúde materna e fetal, auxiliando na prevenção de complicações gestacionais e na melhora da qualidade de vida. Ressalta-se, contudo, a necessidade de padronização metodológica em futuras pesquisas para consolidar recomendações seguras e eficazes.

Referências

Cissik J.M Basic Principles of Strengtg Training and Conditioning. NSCA's Perfomance Training Journal. Volume 1 Number 4

Costa et al. (2024) "A prática da musculação e a gestação: uma revisão integrativa". Revista CPAQV

OLIVEIRA et al. (2023). Treinamento de força na gestação: benefícios, recomendações e contraindicações". Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação.

PETERSON, S.; PETERSON, J.; BRYANT, C. Treinamento de força para mulheres: Editora: Manole, 2021.

Physical activity during pregnancy: a systematic review for the assessment of current evidence with future recommendationsLeona Cilar Budler et al. BMC Sports Sci Med Rehabil. 2022.

Effectsz of strength training on quality of life in pregnant women: A systematic reviewPaula Redondo-Delgado et al. Acta Obstet Gynecol Scand. 2025 Jul.

A systematic review on the physical, mental, and occupational effects of exercise on pregnant womenNathalia Rodrigues-Denize et al. Dialogues Health. 2024.