PRODUÇÃO DO CONHECIMENTO SOBRE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO PERÍODO GESTACIONAL: ANÁLISE DE PERIÓDICOS (2008-2018)[1]

PRODUCTION OF KNOWLEDGE ON PHYSICAL EXERCISES IN THE GESTATIONAL PERIOD: ANALYSIS OF NEWSPAPERS (2008-2018)

PRODUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO SOBRE EJERCICIOS FÍSICOS EN EL PERÍODO GESTACIONAL: ANÁLISIS DE PERIÓDICOS (2008-2018)

Isabela Lobato e Lobato, Universidade do Estado do Pará (UEPA),
isabelalobato0@gmail.com
Nayara de Fátima Cardoso Pereira da Silva, Universidade do Estado do Pará (UEPA),
nayaradefatima678@gmail.com
Rosielen Pinheiro Rodrigues, Universidade do Estado do Pará (UEPA),
rosielenp@gmail.com

RESUMO

O presente estudo analisa a produção do conhecimento sobre exercícios físicos no período gestacional em periódicos científicos, no intervalo entre 2008 a 2018. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica através do banco de dados Scielo. Onde evidenciamos que o tema precisa ser mais valorizado e ainda que a atividade física é uma unanimidade entre os autores quando se trata de ser efetivada na gestação.

PALAVRAS-CHAVE: Exercícios Físicos; Gestação; Produção do conhecimento.

INTRODUÇÃO

O presente ensaio surge da pesquisa realizada na disciplina Pesquisa e Prática Pedagógica em Educação Física do Curso de licenciatura em Educação Física, Campus de Tucuruí da Universidade do Estado do Pará, na área da prática pedagógica, da pesquisa e da produção do conhecimento. No entanto, o estudo delimitou-se a apresentar a produção do conhecimento sobre exercícios físicos no período gestacional.

[1] O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

O objetivo desta análise é fazer um levantamento científico acerca do que se tem elaborado para construir a base da produção veiculada ao conhecimento sobre exercícios físicos no período gestacional em periódicos científicos no período de 2008 a 2018. A pesquisa utilizou o material disponibilizado no banco de dados *Scielo* em seu sítio na internet (www.scielo.org), em que se acessou os manuscritos dos periódicos.

2 METODOLOGIA

Este estudo se qualifica como uma pesquisa bibliográfica feita em periódicos, pois segundo Barral (2007), este item não deve ser uma lista pasmaceira de autores e livros, mas sim a descrição e análise do estado da arte, buscando atualizar o conhecimento do tema abordado. A metodologia utilizada nesta pesquisa consiste na realização de um levantamento de dados integral das informações existentes, organizando-as segundo um processo lógico pertinente e elaborar uma síntese correspondente como forma de acesso mais ágil ao assunto tratado (SAVIANI, 1991, p. 156).

No primeiro momento apropriamo-nos dos materiais proporcionados pelas revistas em seus sites na internet, onde acessamos seus acervos com artigos catalogados a partir do ano de 2008 a 2018, que continham os termos como gestação e exercícios físicos, atividades físicas para gestantes e importância do exercício físico na gestação, totalizando uma amostragem de 14 artigos que constitui o corpo deste estudo documental.

Ao final, adentramos para a análise de conteúdo, que segundo Triviños (1987) se constitui em diferentes momentos: análise prévia (classificação e organização do material), descrição analítica (catalogar, agrupar, identificar) e interpretação inferencial (reflexão e tratamento), para que seja atingido o objetivo do artigo.

3 DESCRIÇÕES, RESULTADOS, INTERPRETAÇÕES

A categorização do nosso trabalho se deu a partir da distribuição de quantitativos de artigos publicados por cada revista, pela quantidade de periódicos publicados por ano, autores e regiões mais prevalentes, além de serem observados aspectos acerca da problemática sobre Exercícios Físicos no Período Gestacional.

A) Número de artigos

Ao analisarmos as 14 publicações referentes ao tema, o periódico que mais se destacou foi a de Saúde Pública com uma amostra de 3 artigos, seguida das Revista Einstein,

Motriz e Ginecologia e Obstetrícia com uma quantidade de 2 e também Perspectiva online, Cereus, Ciência e Movimento, Brasileira de Fisiologia e Efdeportes com 1 cada, conforme o quadro a baixo:

Quadro 1: Distribuição dos artigos por revista.

Revistas	Total de artigos
Efdeportes	01
Motriz	02
Ciência e Movimento	01
Revista Cereus	01
Revista Brasileira de Fisiologia	01
Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia	02
Revista de Saúde Pública	03
Revista Einstein	02
Revista Perspectiva Online	01

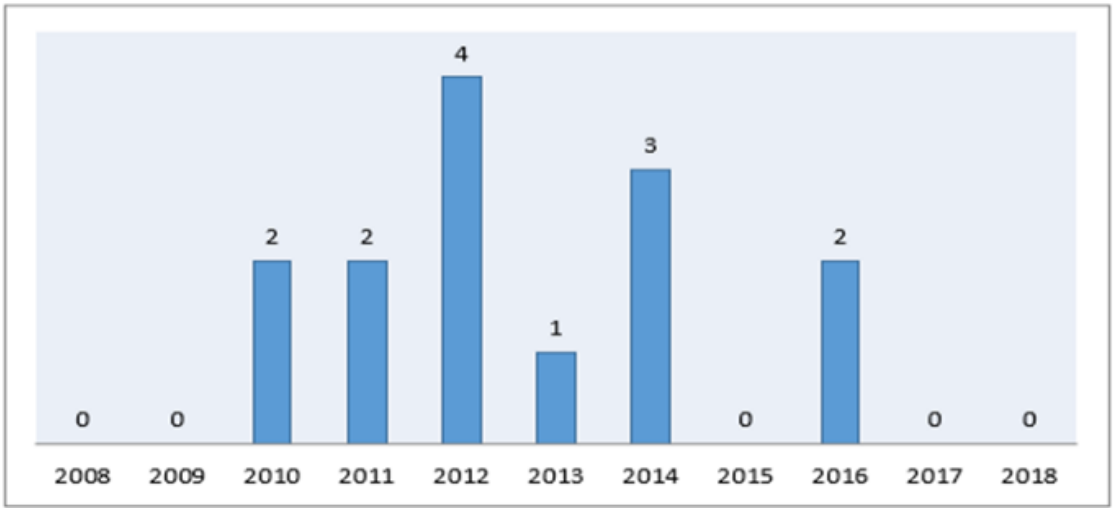
Fonte: sítios dos periódicos.

Uma das situações incômodas encontradas pelas pesquisadoras durante a fase de coleta de material para fundamentação teórica do trabalho foi a escassez de estudos científicos em revistas brasileiras e principalmente em periódicos referentes à área de Educação Física.

B) Produções por ano

Foram analisados a quantidade de artigos produzidos por ano, para se ter um balanço do que se tem feito acerca do tema, onde o período em que há mais produções é no ano de 2012 com 4 artigos , 2014 e 2010 com 2 , seguido do anos de 2011 com 2 e 2013 com 1, os anos de 2008, 2009, 2015, 2017 e 2018 não foram encontradas publicações. Analisemos o Gráfico abaixo:

Gráfico 1: Referente ao que se tem produzido por ano relacionado ao tema.



Fonte: sítios dos periódicos.

C) Autores e regiões

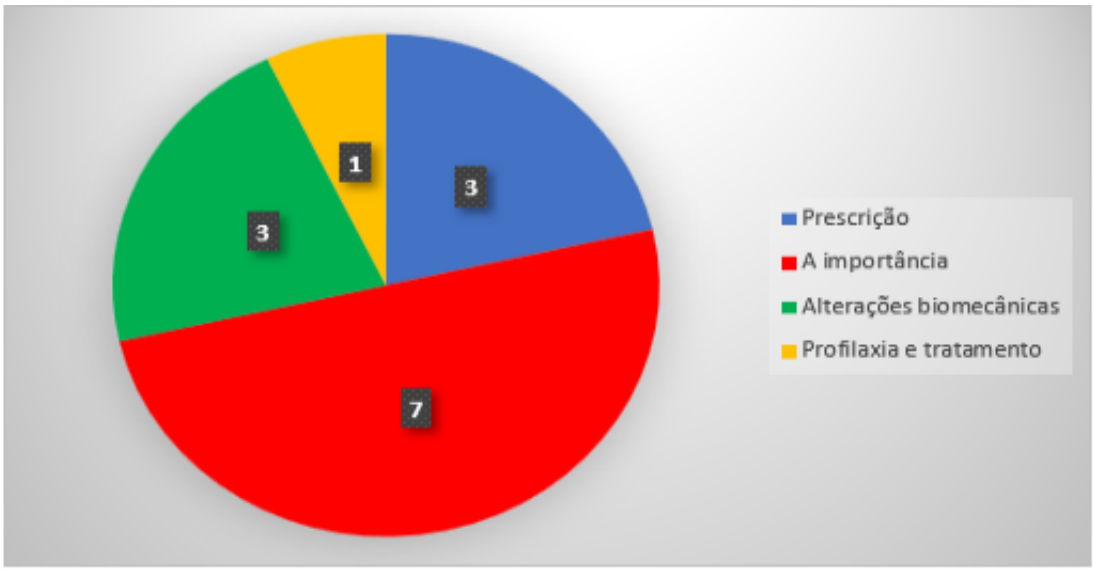
Ao analisarmos os autores e regiões constatamos um total de 40 autores, que se vinculam aos 14 artigos catalogados, dentre os que mais se destacaram foram Fernanda Garanhani e Simony Lira Nascimento com 3 artigos, onde realizaram trabalhos no mesmo grupo de estudo, em grupos distintos e individuais. Observou-se também que as autoras em destaque não possuem formação na área de educação física, porém todas as formações são veiculadas a área da saúde. Identificamos uma prevalência de textos produzidos em coletividade, tendo uma escassez de produções a nível individual.

Observou-se também que a maioria dos autores são da região sudeste do País, com 8 trabalhos, a seguir a região sul com 5 trabalhos, Região Norte e Nordeste com 1 trabalho cada.

D) Temáticas mais abordadas

Ao se tratar da problemática sobre Exercícios Físicos no Período Gestacional, esta se caracteriza nesse artigo visando 4 temáticas abordadas nas pesquisas definidas da seguinte forma: Prescrição, a importância, alterações biomecânicas, Profilaxia e tratamento. O gráfico 2 apresenta a totalidade de artigos divididos por temática.

Gráfico 2: Número de artigos divididos por temática.



Fonte: sítios dos periódicos.

- Prescrição

Esta posição juntou um total de três estudos que falam sobre a prescrição de exercícios físicos na gravidez. Nascimento *et al.* (2014), afirma que nestas circunstâncias, a aplicação de exercício físico é um dos aspectos mais proveitosos de se introduzir na saúde da gestante para auxiliar no controle de incômodos no período da gestação e na concepção, ajuda também no controle do peso que é constante e torna mais fácil a volta às condições físicas do pós-parto, fazendo com que o período de gestação até a amamentação sejam agradáveis.

Os autores são unanimes em afirmar a importância da prescrição. Nos artigos podem-se ver o apoio total a prática do exercício físico com este público desde que seja acompanhado de perto e de modo que respeite a individualidade biológica de cada gestante.

- A importância

Esta categoria catalogou um total de 7 artigos que falam sobre a importância do exercício físico na gestação. Dumith *et al.* (2012) fala que a prática de atividade física na gestação mostra-se benéfica tanto para a saúde da mãe quanto do feto, repercutindo positivamente sobre indicadores sociais. Silveira e Segre (2012) revelam que além da possibilidade de contribuir para o parto vaginal, o exercício físico, no período de gestação, parece proporcionar outras vantagens, entre elas; efeito protetor contra parto prematuro,

aumento do índice do líquido amniótico e redução do edema nas gestantes, bem como a redução do risco de desenvolver diabetes gestacional.

Calomeni *et al.* (2014) salienta que grávidas que mantêm atividades diárias sentem-se melhores fisicamente e psicologicamente, conseguindo obter um maior controle sobre seu peso, proporcionando um aumento do peso para o feto. Essa análise exploratória mostrou que o exercício físico é importante para a saúde da gestante assim como a do feto e ocorre devido à minimização dos desconfortos que são desenvolvidos pelas alterações fisiológicas e funcionais devido ao sobrepeso.

- Alterações biomecânicas

Esta categoria agrupou três estudos que fazem um apanhado das alterações biomecânicas que ocorrem durante a gravidez. Segundo Mann *et al*. (2010) trabalho se fundamenta na exigência de se compreender a adaptação que decorre no ato de marchar e no ato do controle postural no período gestacional, na esperança de diminuir os incômodos, dores e prevenir possíveis perdas como a morte fetal. Sousa *et al.* (2016) comenta sobre como as gravidas estão mais passiveis de sofrer quedas em detrimento das mudanças corporais (fisiológicas e biomecânicas) que reduzem o equilíbrio das gestantes.

Podemos perceber pelas pesquisas que os exercícios físicos contribuem para a adequação corporal das gestantes preparando-as para as eventuais mudanças que irão sofrer ao longo dos nove meses de gestação.

- Profilaxia e tratamento

Esta categoria apresenta um estudo o qual faz uma discussão acerca do exercício físico como forma de prevenção e tratamento a patologias desenvolvidas no período gestacional, sendo uma das mais comuns a obesidade. Nascimento (2011) coloca que a obesidade na gravidez aumenta a morbidade e mortalidade tanto para mãe quanto para o feto no decorrer da gestação. Entre as complicações associadas à obesidade estão: diabetes gestacional, hipertensão gestacional e pré-eclâmpsia, tromboembolismo venoso, necessidade de indução do trabalho de parto e altos índices de cesariana.

Nessa perspectiva o exercício físico surge como uma alternativa de tratamento, firmando que não há nenhuma controvérsia a respeito de sua segurança e efeitos durante a

gestação se for bem aplicado. Logo, se a gestante mantiver uma rotina que inclua atividades com intensidade moderada, há menor chance de ganho de peso excessivo. Reduz ainda o risco de flacidez pélvica e dor nas costas devido ao fortalecimento da musculatura, assim como, há menor chance de o bebê nascer macrossômico, ou seja, pesando mais de quatro quilos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do conteúdo exposto tomamos conhecimento acerca dos estudos realizados sobre o exercícios físicos no período gestacional. Sendo assim, acredita-se que o objetivo deste trabalho foi alcançado: fazer um levantamento científico a respeito do que se tem produzido e possibilitar um aprofundamento e ampliação do conhecimento que se tem sobre o tema até o presente ano no Brasil. Desta forma, detectamos que o volume de produções não teve um aumento significativo nos últimos anos, porem também constatamos que os autores consideram o assunto de grande relevância. Nessa perspectiva, esperamos que nos anos correntes se tenham mais produções referentes ao exercício físico no período gestacional.

REFERÊNCIAS

BARRAL, W. O. *Metodologia da Pesquisa jurídica*. Belo Horizonte: Del Rey, 2007.

CALOMENI, M. R. *et al*. Atividade física e gestação: riscos e benefícios. *Perspectiva Online: Biológicas & Saúde*, Campos dos Goytacazes, v. 4, n. 14, p.1-8, abr. 2014.

DUMITH, S. C. *et al*. Atividade física durante a gestação e associação com indicadores de saúde materno-infantil. *Revista de Saúde Pública*, [s.l.], v. 46, n. 2, p.327-333, abr. 2012. FapUNIFESP (SciELO). http://dx.doi.org/10.1590/s0034-89102012005000012.

MANN, L. *et al*. Alterações biomecânicas durante o período gestacional: uma revisão. *Motriz: Revista de Educação Física. Unesp*, [s.l.], v. 16, n. 3, p.1-12, 12 abr. 2010. UNESP - Universidade Estadual Paulista. http://dx.doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n3p730.

NASCIMENTO, S. L. *et al*. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, [s.l.], v. 36, n. 9, p.423-431, 8 set. 2014. FapUNIFESP (SciELO). http://dx.doi.org/10.1590/so100-720320140005030.

NASCIMENTO, S.L. *et al*. Exercício físico no ganho de peso e resultados perinatais em gestantes com sobrepeso e obesidade: uma revisão sistemática de ensaios clínicos. *Cadernos*

de Saúde Pública, [s.l.], v. 27, n. 3, p.407-416, mar. 2011. FapUNIFESP (SciELO). http://dx.doi.org/10.1590/s0102-311x2011000300002.

SANTOS, C. M. *et al*. Effect of maternal exercises on biophysical fetal and maternal parameters: a transversal study. *Einstein* (São Paulo), [s.l.], v. 14, n. 4, p.455-460, dez. 2016. FapUNIFESP (SciELO). http://dx.doi.org/10.1590/s1679-45082016ao3758.

SAVIANI, D. Concepção de dissertação de mestrado centrada na ideia de monografia de base. *Educação Brasileira*, Brasília, v. 13, n. 27, p. 159-168, 2° sem./1991.

SILVEIRA, L. C; SEGRE, C. A. M. Physical exercise during pregnancy and its influence in the type of birth. *Einstein* (São Paulo), [s.l.], v. 10, n. 4, p.409-414, dez. 2012. FapUNIFESP (SciELO). http://dx.doi.org/10.1590/s1679-45082012000400003.

SOUSA, V. P. S. *et al*. Influence of physical activity and different sensory conditions on static and dynamic balance of pregnant women. *Motriz: Revista de Educação Física*, [s.l.], v. 22, n. 4, p.254-260, dez. 2016. FapUNIFESP (SciELO). http://dx.doi.org/10.1590/s1980-6574201600040006.

SURITA, F. G.; NASCIMENTO, S. L.; SILVA, J. L. P. Exercício físico e gestação. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, [s.l.], v. 36, n. 12, p.531-534, dez. 2014. FapUNIFESP (SciELO). http://dx.doi.org/10.1590/so100-720320140005176.

TRIVIÑOS, A. N. S. *Introdução à Pesquisa em Ciências Sociais:* A pesquisa qualitativa em Educação. São Paulo: Atlas, 1987. 175 p.