



2º Congresso  
**Tudo é  
Ciência:**  
**(Ser) Humano na  
Sociedade 5.0**



ORGANIZADO POR:

UniFOA

## A natação e seus contributos durante o período de gestação

Cláudio Delunardo Severino<sup>1</sup>; 0000-0002-7026-3477  
Maria Beatriz Ferreira Alves<sup>1</sup>; 0009-0008-7720-2870

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.  
[claudiodelunardo@gmail.com](mailto:claudiodelunardo@gmail.com) (contato principal)

**Resumo:** Como uma atividade física, considera-se a Natação como um dos esportes mais completos e que assegura aos seus praticantes contributos tanto para a saúde quanto para o bem-estar psicológico. A sua prática significa um estilo de vida mais ativo no qual se integram componentes que são associados ao desenvolvimento de ordem psicológica, biológica, social e cultural. O presente estudo tem como objetivo identificar possíveis contributos da prática sistematizada da Natação para gestantes. O caminho metodológico utilizado se trata de uma revisão bibliográfica de cunho exploratório que apresenta como característica a exploração de um determinado tema por intermédio de diferentes autores que já abordaram o mesmo a partir de publicações científicas. Assim, o referencial teórico foi construído mediante levantamento de artigos nas reconhecidas bases de dados, Scielo e Periódicos Capes. Percebeu-se a relevância de uma prática bem orientada com o intuito de assegurar o bem-estar tanto da gestante quanto do bebê, ressaltando a importância de um acompanhamento médico durante o período de gestação, em consonância com o trabalho realizado pelo professor de Educação Física, sempre levando em consideração as alterações fisiológicas naturais ocorridas e as condições decorrentes da gravidez. Notou-se também que a Natação pode representar um significativo contributo durante o período de gestação, diante dos diversos benefícios - fisiológicos e emocionais - que ela proporciona para os seus praticantes, aqui em particular, para a gestante e para o bebê que está por vir.

**Palavras-chave:** Natação. Período gestacional. Gestantes. Bebês.



## INTRODUÇÃO

Como uma atividade física, considera-se a Natação como um dos esportes mais completos e que assegura aos seus praticantes contributos tanto para a saúde quanto para o bem-estar psicológico. Ressalta-se que   considerado qualquer movimento corporal proveniente de uma contra o muscular, com dispêndio de energia acima do estado de repouso e que pode possibilitar o aumento da força física, resistência aeróbia e flexibilidade, além de altera es na composi o corporal.

No período gestacional, a Nata o   uma importante aliada para a garantia de uma melhor qualidade de vida da mulher e do feto. Com um acompanhamento por parte de profissionais da saúde, a mulher pode - e deve - praticar exercícios, pois isso significará benefícios durante e após a gesta o, proporcionando uma sensa o de bem-estar e alívio das dores decorrentes da gesta o (STUMM, 2013). Castro (2009) afirma que a melhora do condicionamento físico não deve ser o principal objetivo ao se pensar na prática de atividades físicas pelas gestantes já que, neste período, sua capacidade aeróbia tende a diminuir.   necessário evitar o aumento da temperatura corporal e a perda hídrica. Mesmo no caso das gestantes que anteriormente eram fisicamente ativas, a prática de exercícios deverá ser limitada.

O presente estudo tem como objetivo identificar, por intermédio da revisão de literatura, possíveis contributos da prática sistematizada da Nata o para gestantes. O referencial teórico dessa pesquisa, consultado em livros e nas bases de dados Scielo e Periódicos Capes, se baseia em estudos voltados para essa temática.

O estudo se justifica por sua relevância como produ o de conhecimentos voltados para a área da Educa o Física e o contributo desta quanto   prática de exercícios físicos que muito podem oferecer para a manuten o da saúde e da melhoria da qualidade de vida mulheres em estado gestacional.

## MÉTODOS

O presente estudo se trata de uma revisão bibliográfica de cunho exploratório que apresenta como característica a explora o de um determinado tema por intermédio



de diferentes autores que já abordaram o mesmo a partir de publicações científicas (LAKATOS; MARCONI, 2021). Assim, o referencial teórico foi construído mediante levantamento de artigos nas reconhecidas bases de dados, Scielo e Periódicos Capes. As publicações foram selecionadas a partir da busca com os seguintes descritores: exercícios, gravidez; Natação e gravidez; atividade física, sendo que o critério para escolha dos artigos e livros envolveram todo tipo de estudo que se baseasse no tema escolhido.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### A Natação

A Natação é considerada uma das modalidades esportivas mais praticadas do planeta, independentemente da faixa etária e condição dos indivíduos (MACHADO; RUFFEIL, 2011; SILVA, 2016; PETRY, 2018). Considera-se que a sua prática sistematizada representa um caminho para que vários objetivos venham a ser atingidos, por exemplo, a manutenção da saúde, o aprendizado de um ou mais nados ou um obstáculo a ser transposto.

A prática sistemática de modalidades esportivas e exercícios físicos contribui para a melhoria da saúde mental de diferentes populações. No caso da Natação, ela apresenta benefícios para o desenvolvimento do controle motor e o sistema cardiorrespiratório, ficando isso evidente no decorrer da sincronização de membros superiores e inferiores ao longo do desenvolvimento dos nados. Tal sincronização apresenta relação com ativação de áreas cerebrais como o córtex pré-frontal, amígdala e cerebelo. Além disso, a prática da Natação estimula a produção de neurotransmissores em especial a dopamina, que provoca sensações de bem-estar, auxiliando no controle da ansiedade e do estresse (NUNES, 2020).

Soares e colaboradores (2014) informam que uma atividade como a Natação assegura benefícios a todos os seus praticantes, independentemente da faixa etária, gênero e condições as quais estes se encontram. Uma das diferenças entre a prática





aquática e a prática terrestre é que a aquática pode ser desenvolvida diminuindo o impacto nas articulações, tornando menor o risco de lesões.

### **O período gestacional**

O período gestacional apresenta características vinculadas a alterações físicas e emocionais. Ele pode ser organizado em 3 trimestres, aproximadamente. No primeiro trimestre ocorre o aumento da sensibilidade e do tamanho das mamas, do cansaço e as náuseas são consideradas comuns. No segundo período, já com o aumento da barriga visível, a gestante já se sente melhor, com as náuseas e o cansaço já desaparecendo em quase sua totalidade. No último trimestre ocorrem maiores desconfortos, por exemplo, dor nas costas, falta de ar, inchaço, câibras, surgimento de varizes, insônia, cansaço geral e dor na região lombar e pélvica (SILVA, 2016).

A gestação acarreta diversas alterações corporais, sendo possível notá-las visivelmente, principalmente o crescimento da barriga e dos seios (STUMM, 2013). Trata-se de um período no qual a mulher passa por adaptações tanto fisiológicas quanto anatômicas, provocando nela modificações na forma, na inércia e no tamanho. No decorrer da gestação, essas adaptações nos aparelhos respiratório e cardíaco, além dos sistemas ósseo e muscular. Diante disso, profissionais da saúde têm procurado investigar intervenções que venham a assegurar a melhoria da qualidade de vida das gestantes (AZEVEDO et al., 2011).

Em estudos realizados por Botelho e Miranda (2012) e Stumm (2013), as alterações ocasionadas durante a gestação resultam em problemas posturais motivados pelo mecanismo compensatório a partir da projeção do corpo para frente, sendo que isso deve ser considerado quando se pensa na prática de exercícios físicos pela gestante.

Outras alterações estão associadas a uma frouxidão ligamentar que, com os problemas posturais supramencionados, podem resultar em lesões ortopédicas como por exemplo, uma hérnia de disco na região lombar. A lombalgia também é considerada comum no decorrer do período gestacional, podendo ela ser acompanhada por insônia, depressão e incapacidades motoras que geram desconforto à gestante e pioram com a fadiga muscular (SILVA, 2016).





Os estudos promovidos por Batista e colaboradoras (2003) apresentam evidências que confirmam a relevância da prática sistematizada de exercícios físicos em relação a promoção de um estilo de vida saudável, sendo isso recomendado por órgãos associados a saúde pública. Por exemplo, durante o período gestacional, o ganho de peso em demasia pode ocasionar à gestante patologias como diabetes, hipertensão arterial, além de complicações no parto.

### **A Natação e seus benefícios no período gestacional**

Um estilo de vida ativo proporciona uma melhoria na qualidade de vida e no condicionamento físico da mulher, tanto no pré como no período pós-parto. Contudo, um programa de exercícios físicos deve estar amparado na individualidade biológica e o estilo de vida da mulher, já que o sedentarismo antes da gestação e algumas patologias influenciam na prescrição das atividades (BOTELHO; MIRANDA, 2012).

Para Silva (2016), o hábito de se praticar exercícios físicos durante a gravidez contribui para atenuar os efeitos resultantes das alterações sofridas e a manutenção do estado físico e emocional. Todavia, é relevante a observação de que mesmo que a gestante já tenha o hábito de se exercitar, deve-se ter precauções referentes a execução das atividades. Também é recomendada a prática de exercícios voltados para as especificidades da condição da mulher e que contemplem de forma global o seu corpo.

A prática de exercícios físicos no decorrer do período gestacional também pode assegurar um bom e seguro trabalho de parto. Nesse caso, faz-se a observação a respeito das alterações endócrinas associadas à gravidez, o que possibilita uma maior flexibilidade. A respeito disso, Batista e colaboradoras (2003) apontam que o aumento de estrogênio permite um relaxamento muscular que suaviza as cartilagens e elava o líquido sinovial, facilitando, portanto, a passagem do feto.

Torna-se relevante a observação de que mesmo sendo benéfica a prática de exercícios físicos durante a gravidez, há algumas contraindicações quanto a esse procedimento. Sobre isso, Botelho e Miranda (2012) comentam que deve ser totalmente evitada a prática de exercícios físicos caso a gestante apresente doenças miocárdicas, hipertensão, doenças reumáticas, embolia pulmonar, macrosomia, tromboflebite e suspeita de estresse fetal.





### **A Natação para gestantes**

Para Torres-Luque e colaboradores (2012), dentre as possíveis atividades a serem acessíveis às gestantes, a Natação se constitui como uma das principais alternativas, pois pelas suas peculiaridades, torna-se uma modalidade segura e saudável durante o período gestacional. Sua eficácia está relacionada à compensação da diminuição da capacidade física e aumento do bem-estar da gestante, não apresentando evidências de efeitos prejudiciais para a mãe ou para o feto. Considera-se a sua relevância também a partir do entendimento de que a sua prática assegura uma variedade de melhorias desde a dimensão social até a motora (GUEVARA, 2020).

Além dos benefícios já apresentados, Azevedo e colaboradores (2011) destacam que as atividades realizadas em ambiente aquático proporcionam o aumento do bem-estar do feto no decorrer do período gestacional a partir da hiper-hidratação materna, da imersão estática e outras atividades realizadas na água. Silva (2016) acrescenta que a Natação é um dos exercícios preferidos pelas gestantes, sendo que a pressão hidrostática e os aspectos circulatórios da imersão são mencionados como benefícios.

Além das observações mencionadas, a Natação é muito recomendada durante a gravidez, pois com as atividades sendo realizadas no meio aquático, os joelhos recebem menor sobrecarga, havendo a redução de edema que facilita a passagem de líquido do meio intersticial para o intravascular, bem como um relaxamento corporal que reduzirá os desconfortos musculoesqueléticos. O simples fato de o exercício físico ser realizado na água ocasiona alívio nas lombalgias, pois a ação da gravidade atua com menor intensidade em relação ao corpo. Assim, o peso corporal é aliviado e a postura é corrigida, proporcionando conforto à gestante (CASTRO et al., 2009).

### **CONCLUSÕES**

Apesar da contribuição das atividades aquáticas durante o período gestacional já ter sido reconhecida por intermédio de inúmeros estudos realizados, percebeu-se, a partir da literatura visitada para a construção da presente pesquisa, a relevância da prática da Natação com o intuito de assegurar o bem-estar tanto da gestante quanto do bebê. É importante ressaltar a importância de um acompanhamento médico durante o



período de gestação, em consonância com o trabalho realizado pelo professor de Educação Física, sempre levando em consideração as alterações fisiológicas naturais ocorridas e as condições decorrentes da gravidez.

Notou-se que a Natação pode representar um significativo contributo durante o período de gestação, diante dos diversos benefícios - fisiológicos e emocionais - que ela proporciona para os seus praticantes, aqui em particular, para a gestante e para o bebê que está por vir.

Espera-se que este estudo possa contribuir não somente para enfatizar a relevância da prática da Natação por parte de mulheres gestantes, mas também para que se ressalte a conscientização de que ela, a Natação, deva ser percebida como uma atividade voltada não apenas para o “aprender a nadar”, mas também para a melhoria da qualidade de vida dos seus praticantes.

## REFERÊNCIAS

AZEVEDO, Renata Alves et al. Exercício físico durante a gestação: uma prática saudável e necessária. **Universitas: Ciências da Saúde**, Brasília, v. 9, n. 2, p. 53-70, jul./dez. 2011

BOTELHO, Paulo Ricardo; MIRANDA, Eduardo Fernandes. Principais recomendações sobre a prática de exercícios físicos durante a gestação. **Revista Cereus online**, Gurupi – TO, n. 6, p. 1-10, 2012

CASTRO, Denise Maria Simão. Exercício físico e gravidez: prescrição, benefícios e contraindicações. **Universitas: Ciências da Saúde**, Brasília, v. 7, n. 1, p. 91-101, 2009

GUEVARA, Romer Humberto Cachay. **Natación para mujeres gestantes**. Lima - Perú: Universidad Nacional de Educación - Facultad de Pedagogía Y Cultura Física, 2020. Trabalho de Conclusão de Curso. Escuela Profesional de Educación Física y Deporte

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. Fundamentos de metodologia científica. 9. ed. São Paulo: Atlas, 2021



MACHADO, Bruno Ribeiro.; RUFFEIL, Roberto. **Natação e o Desenvolvimento em Crianças de Dois a Seis Anos de Idade**. Belém – PA: Universidade Estadual do Pará, 2011. Trabalho de Conclusão de Curso. Curso de Educação Física – Bacharelado

NUNES, Leonardo Geamonond. Natação esportiva e saúde mental: existe relação? **Pensar em Movimento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud**, Costa Rica, v. 18, n. 2, p. 1-5, jul./dez. 2020

PETRY, Gabi Juliane. **Natação e bem-estar subjetivo**. Curitiba - PR: Universidade Tecnológica Federal do Paraná, 2018. Trabalho de Conclusão de Curso. Curso de Educação Física – Bacharelado

TORRES-LUQUE, Gema et al. Seguimiento de un programa de actividad física en el medio acuático para mujeres embarazadas. **Cronos**, Espanha, v. 11, n. 2, p. 84-92, 2012

SOARES, Débora Vieira et al. Iniciação a natação infantil. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, Ariquemes – RO, v. 5, n.2, p. 98-114, 2014.

STUMM, Bruna Fernanda. **Exercício físico na gestação**. Santa Rosa – RS: Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, 2013. Trabalho de Conclusão de Curso. Curso de Educação Física – Bacharelado e Licenciatura

SILVA, Francielle Anne da. **Exercício físico adaptado para a gestação**. Goiânia – GO: Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 2016. Monografia. Especialização em Musculação e Personal Training

