



## A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA NA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE MULHERES DURANTE O PERÍODO GESTACIONAL

Andreza Aparecida da Silveira Veloso<sup>1</sup>

Alef Gianini Prado<sup>2</sup>

Aline Aparecida Pereira<sup>3</sup>

Curso Educação Física

### RESUMO

A saúde da mulher em período gestacional é uma importante estratégia realizada em vários momentos em relação a cuidados, higiene, práticas de atividades físicas como o treinamento de força na composição corporal. O presente estudo teve como objetivo discorrer sobre a influência do treinamento de força na composição corporal de mulheres durante o período gestacional. O cenário do estudo tem como abordagem apenas a metodologia aplicada com uma revisão de literatura, descritiva e qualitativa. Entende-se como resultados que o estudo apresentou a proposta do treinamento de força como uma atividade que melhorar a musculatura, o condicionamento físico de acordo com a elaboração e preparo das atividades planejadas pelo profissional habilitado com muita cautela, ou seja, incumbe aqui avaliar individualmente cada mulher em período gestacional com as suas limitações. Considera-se que, a importância dos estudos encontrados mostrou que o treinamento de força é personalizado além de adequar as melhorias na composição corporal da mulher em período de gestação como a musculatura, corpo e mente com as práticas de atividades físicas, e além disso promove a reeducação da composição corporal, o que permitem um processo de qualidade de vida aperfeiçoando a musculatura, movimentos, equilíbrio e peso.

**Palavras-chaves:** Composição Corporal. Intervenções. Personal. Saúde da Mulher. Treinamento de Força.

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Educação Física – UNIS. Pouso Alegre – MG. E-mail: [Andreza.veloso@alunos.unis.edu.br](mailto:Andreza.veloso@alunos.unis.edu.br)

<sup>2</sup> Acadêmico do curso de Educação Física – UNIS. Cambuí – MG. E-mail: [Alef.prado@alunos.unis.edu.br](mailto:Alef.prado@alunos.unis.edu.br)

<sup>3</sup> Professor(a) Orientador(a) do curso de Educação Física – UNIS. Pouso Alegre – MG. E-mail: [aline.pereira@professor.unis.edu.br](mailto:aline.pereira@professor.unis.edu.br)

## **1. INTRODUÇÃO**

O desenvolvimento da qualidade de vida tem aumentado a preocupação das pessoas ao ganho de peso, composição corporal, musculatura e uma maior atenção no que se refere ao bem-estar a saúde.

O presente estudo teve como objetivo discorrer sobre a influência do treinamento de força na composição corporal de mulheres durante o período gestacional.

Diante disso, a linha de pesquisa e embasamento teórico desse trabalho foi os conhecimentos sobre o treinamento de força e até mesmo com o treinamento personalizado consolidado por um profissional habilitado na área da Educação Física que organiza e planeja as atividades que sejam características para os indivíduos e principalmente para as mulheres em período gestacional.

A literatura mostra que as práticas de orientação sobre atividades físicas, exercícios de treinamento de força para contribuir com o período gestacional da mulher, estão vinculadas ao desenvolvimento da assistência prestada pelos profissionais de Educação Física como um personal que elabora e planeja atividades para melhorar a qualidade de vida neste período de gestação, nos quais lhe garantirá tranquilidade e confiança (GOMES, et al, 2017).

Apesar disso, os embasamentos da literatura, descrevem que com mudanças no cenário social atual, atividades de treinamento e força no período de gestação da mulher pode prevenir doenças e também contribuir e fortalecer na saúde da mulher evitando possíveis complicações materna e fetal (AZEVEDO, et al, 2012).

Nos apontamentos de Silva, Bossle e Fraga (2016) as atividades físicas são de grande importância no atual cenário da sociedade para melhorar tanto a autoestima, como a motivação de uma vida em que o consumismo e a competitividade estão cada vez mais presentes.

Essa tendência social tem mostrado que muitas pessoas quando terminam o dia de trabalho, buscam atividades físicas para melhorar seu condicionamento físico, para suportar os desafios e o próprio cotidiano de competitividade e produtividade que exigem mais esforço físico e mental.

Assim, a saúde da mulher em período gestacional é uma importante estratégia realizada em vários momentos em relação a cuidados, higiene, práticas de atividades físicas como o treinamento de força, orientadas, bem como a saúde mental e física que mantém a qualidade de vida saudável materna e fetal (SILVA, et al, 2018).

O relevante ao buscar conhecimentos sobre a temática teve como interessante discorrer estudos na abordagem da literatura com os conceitos e origens do treinamento de força, treinamento personalizado, e compreendendo que a sua contribuição realizada por um personal trainer nas práticas de atividades físicas com programas de treinamento individualizado para a qualidade de vida da mulher em período gestacional. Marques, Silva e Silva (2021) ressaltam que, essa condição como ponto preocupante devido e quando praticado por longos períodos gestacional, ou seja, ainda pode trazer agravos.

Deste modo no presente estudo discorrer sobre a importância das atividades físicas orientadas e planejadas no treinamento de força para mulheres em período gestacional, tem uma grande influência sobre a saúde e estética que promovem melhorias na musculatura e no organismo da mulher evitando assim possíveis doenças antes e depois da gestação, ou seja, a prática de exercício físico tende a ser benéfico (SILVA, BOSSLE, FRAGA, 2016).

O presente trabalho tem como ênfase o treinamento de força orientado, planejado para as mulheres em período gestacional, uma vez que este processo requer a atenção, cuidados e formas individualizadas de ética na profissão compondo assim a importante área da Educação Física nas suas ações voltados para a assistência do treinamento de força na composição corporal de mulheres durante o período gestacional.

## **2. A MULHER EM PERÍODO GESTACIONAL E SUAS DIFICULDADES**

Sentimentos, desejos e perspectivas são desenvolvidos durante a gestação pela mulher, tais fatores influenciam a percepção da mesma na mudança do corpo e evidentemente a sua fragilidade fica mais exposta às condições físicas e na saúde. Historicamente a mulher foi ganhando seu espaço na sociedade por ser a protagonista para dar a vida a outro ser, no entanto, a visão social sobre o papel da mulher foi sendo modificado por inúmeras condições sociais nas quais a mulher ativa tem maior participação no mercado de trabalho, deixando de ser submissa e se tornando independente do poder aquisitivo do homem na sociedade (AZEVEDO, et al, 2012).

O ciclo puerperal além de trazer mudanças importantes na vida da mulher também ocorre na relação homem-mulher, o que muitas vezes acaba gerando impactos devido à falta de entendimento de ambos (MONTENEGRO, 2014).

Segundo Ferreira et al (2014) os problemas que surgem com mais ênfase na vida da mulher estão relacionados a modificação do corpo, queixas do marido em relação a atenção, humor, alteração hormonal antes do parto e pós-parto, problemas relacionadas as disfunções性uais, cuidados mais minuciosos e atenção podem gerar conflitos familiares entre ambos. Algumas problemáticas enfrentadas pelas mulheres, estão ligadas à sua autoestima, e requer motivação para a mesma conseguir vivenciar novas experiências na sua gestação (AZEVEDO, et al, 2012).

De acordo com Montenegro (2014) antes, durante e após o parto, a mulher passa novamente por mudanças no seu corpo, os hormônios sofrem uma alteração que pode afetar desde o humor ao seu comportamento diante da relação, e que muitas vezes ambos (homem e mulher) não conseguem lidar com as dificuldades e as suas necessidades, gerando insegurança e falta de diálogo entre os casais, uma vez que a gravidez e o parto são importantes ciclos que se vinculam a formação de uma nova família no âmbito social e favorecem as principais bases na vida do ser humano.

### **2.1 Treinamento de Força, Treinamento Personalizado e Personal Trainer**

Gomes e Caminha (2014) salientam a temática com a interligação desde os tempos remotos a Grécia Antiga, e denota-se que seu desenvolvimento teve como precedência estudos discorrido por Silva, Bossle, Fraga (2016) e Bossle (2021), quando distinguiram a contribuição de artistas famosos na adesão do treinamento personalizado com alto crescimento nos anos 70 e após chegar ao Brasil na década de 80, robustecendo as diretrizes da Educação Física e de seus aspectos relacionados a motricidade, corpo, mente, equilíbrio e bem-estar saudáveis dos indivíduos.

Essas convergências sobre o treinamento de força e treinamento personalizado distinguem uma temática mais voltada para dinâmicas individualizadas que incumbem aqui serem discutidas conforme seus conceitos e ideias, entretanto que tem sido determinante no processo e adequação de planejamentos e programas característicos individuais em que o personal trainer irá trabalhar atividades físicas (BOSSLE, 2021).

Em outras considerações importantes, o treinamento de força tem todo um planejamento dinâmico para serem eficazes em todos os casos, segundo seus conceitos e ideias, relacionados ao processo e adequação de planejamentos e programas específicos individuais em que o personal trainer irá trabalhar atividades físicas (GOMES, CAMINHA, 2014). No entanto, os primeiros conceitos sobre treinamento personalizado e personal trainer requer uma visão mais amplificada sobre o estudo dessa temática como descrito abaixo:

O personal trainer, consiste em um profissional licenciado ou bacharel em Educação Física com qualificação em treinamento desportivo, fisiologia do exercício, anatomia e biomecânica, apto para a prescrição de treinamento físico individualizado. Portanto, o Personal Trainer é um profissional que acompanha e interfere no dinâmico funcionamento do corpo com planejamento e controle de treino visando conseguir mudanças relacionadas à qualidade de vida de seus alunos (OLIVEIRA, SANTIAGO,CARVALHO, 2012, p.2).

Ou seja, inicialmente os primeiros conceitos sobre este profissional determinam de forma clara e sucinta um perfil capacitado para atender a demanda de forma coletiva ou individualizada, que acompanhe principalmente o indivíduo em suas atividades físicas como lhe oriente os exercícios de forma correta (MARQUES, SILVA, SILVA, 2021).

Além de suas habilidades profissionais capacitadas o Personal tende a favorecer as mulheres em período gestacional que buscam treinar para melhorar suas condições físicas, musculares e nutricionais, trabalham com o foco de prevenção, e estabelecem critérios educativos na hora de realizar o treinamento de força com aparelhos e com reeducação corporal (RODRIGUES, et al, 2008; SILVA et al, 2017; MARQUES, SILVA, SILVA, 2021).

Esses apontamentos, nos quais o Personal trabalha requer a organização de seu próprio planejamento e elaboração de atividades para as mulheres gestantes nos cuidados com a sua saúde ou simplesmente por questões de autoestima, motivação, força muscular e complementares para evitar possíveis agravos como: “Redução do risco de pré-eclâmpsia, hipertensão gestacional, diabetes gestacional, excessivo ganho de peso, complicações no parto e depressão pós-parto, risco de aborto, complicações neonatais ou efeitos adversos no peso ao nascer” (MARQUES, SILVA, SILVA, 2021, p.9). Deste modo este profissional irá trabalhar com programas preventivos e educativos para as atividades físicas com as mulheres em períodos de gestação e na sua composição corporal, a partir do estudo sobre o que e quais atividades podem ser realizados sem que causem danos à saúde das mesmas (SILVA et al, 2017).

O treinamento personalizado foi ganhando destaque na sociedade, e visivelmente trouxe profissionais cada vez mais interessados em entrar na área da Educação Física, que foram se capacitando para desenvolver métodos e técnicas que pudessem atender a clientela com segurança e de forma eficaz especificamente para o mesmo (GOMES, et al, 2017). Em outras palavras, o treinamento personalizado tem uma grande influência sobre a saúde e estética que promovem melhorias na musculatura e no organismo de quaisquer pessoas que pratica atividades físicas.

Assim, como relevante, esse tipo de treinamento de força além de oferecer suporte e condições importantes para que as mulheres gestantes, tenham um bom desempenho em suas atividades, promove a reeducação com o corpo e mente, o que possibilita uma melhora na qualidade de vida.

### **3. METODOLOGIA**

O cenário do estudo tem como abordagem apenas a metodologia aplicada com uma revisão de literatura, descritiva e qualitativa. Polit et al. (2004) referem que a pesquisa descritiva é adequada para se estudar os fenômenos naturais; nele se descrevem as relações existentes entre as variáveis, sem a preocupação de se chegar até as causas que as produzem. Foram adotados neste estudo os seguintes critérios de elegibilidade: Artigos com estudos sobre a Educação Física e seus profissionais no acompanhamento de mulheres gestantes que realizam treinamento de força na sua composição corporal. Foram considerados critérios de exclusão aqueles que estiverem em situação contrária aos de elegibilidade.

A presente busca consiste na seleção de trabalhos, revistas e artigos que pudessem ser referenciados a influência do treinamento de força na composição corporal de mulheres durante o período gestacional, nos quais as bases de dados encontradas foram SCIELO, LILACS, PUBMED, revistas, documentos entre os períodos de 2010 a 2023. Ou seja, de janeiro de 2023 a outubro de 2023, com os descriptores: Benefícios e resultados, Gestação, Personal Trainer, Treinamento de Força e Treinamento Personalizado.

Após a escolha foram selecionados artigos que tivessem esclarecimento sobre o tema, conteúdo, metodologia, ano, publicações mais recentes, revistas, documentos que pudessem elevar o material para sua fundamentação e concretização da pesquisa.

Assim sendo, o desenvolvimento dessa temática teve a relevância em buscar informações necessárias sobre a temática no teor escrito para responder ao objetivo.

#### **4. DISCUSSÃO E RESULTADOS**

A abordagem dos resultados encontrados obtivera 100 artigos e apenas 15 selecionados atendiam ao tema e seus objetivos. Em outras considerações, dos 100 artigos encontrados 75 encontrados não se adequavam ao estudo, devido a não ter o foco de mulheres como essencial para este estudo.

Assim este tema com a menção escrita, remete a compreender que o treinamento de força na prática dos exercícios além de influenciar diretamente nas habilidades cognitivas, físicas e mentais, tem como prevenção reduzir riscos em período gestacional (SILVA, BOSSLE, FRAGA, 2016).

As mulheres estão buscando melhorar sua autoestima e motivação bem como o seu rendimento físico, é interessante fazer um levantamento da prática de treinamento de força com atividades físicas, através do treinamento personalizado, e para isso, a linha de estudo investigou a complementação em outros estudos que distinguem os seus benefícios (SILVA, BOSSLE, FRAGA, 2016; MARQUES, SILVA, SILVA, 2021; SILVA, 2023).

Silva, Bossle e Fraga (2016) o exercício físico possui extrema importância como a melhora da autoestima, como a motivação de uma vida em que o consumismo e a competitividade estão cada vez mais presentes. E para a gestante o treinamento de força, lhe permite melhorar suas condições físicas integradas as transformações corporais do corpo com a saúde mental na parte materna e fetal.

No entanto, tal percepção tende a levar as evidências e modificações observadas quanto à composição corporal da mulher neste período. Essa tendência tem mostrado a busca de atividades físicas para melhorar seu condicionamento físico, para suportar os desafios e o próprio cotidiano seja profissional ou familiar, de competitividade e produtividade que exigem mais esforço físico e mental (RODRIGUES, 2021).

É como explica Murer, Braz e Lopes (2019) ao dizer que o treinamento de força e personalizado tem modificando o estilo de vida da maioria das mulheres que procuram um personal trainer, seja por motivos de saúde, ou para manter o peso e a qualidade de vida melhorando seu rendimento no dia-a-dia da sua gestação.

Deste modo, apresentará programas preventivos e educativos para as atividades de treinamento de força física a partir do estudo sobre a composição corporal do período gestacional da mulher, nas quais atividades podem ser realizados sem que causem danos à saúde. (LEAL, et al., 2021).

Guedes (2021, p. 17) explica que:

Quando se fala em prática de atividade física, treinos de musculação ou até mesmo frequentar a academia, o que se passa primeiro na cabeça das pessoas é a parte estética, o porte físico, ou como é usado nas gírias atualmente, “um belo shape”, mas acaba-se esquecendo que a prática de atividade física não é somente focada para se ter um corpo de acordo com o padrão estabelecido pela sociedade, mas principalmente para a qualidade de vida.

Em outras palavras, a importância das atividades físicas para mulheres no período gestacional tem contribuí para o desenvolvimento da sua saúde e do bebê, uma vez que a maioria das mulheres se encontram em período de trabalho atuando até próximo ao nascimento do filho (GRGIC et al., 2021).

Estudos de Baldo et al. (2020) e Lacerda et al. (2020) salientam que a atividade física para as mulheres gestantes precisam de acompanhamento dos profissionais desde que os mesmos consigam elaborar atividades que sejam fundamentais não apenas ao corpo da gestante, mas como um todo nesse período tão relevante para a mulher e suas funções pessoais e profissionais contribuindo com sua saúde.

A importância do treinamento de ação na composição do corpo das mulheres em período gestacional requer do profissional de Educação Física, e/ou personal trainer cuidados, manter a postura especialmente para determinadas atividades que melhoraram sistematicamente as condições de equilíbrio, força e velocidade como além disso sustenta a possibilidade de diminuir os riscos de doenças antes, durante e após o parto como as lesões e distensões musculares (BOSSLE, 2021).

Assim sendo, na literatura se contemplou reflexões mostrando assim que os trabalhos do treinamento de força para as mulheres em período de gestação, estão cada vez mais presentes na sociedade atendendo-as com o intuito de melhorar a saúde, a condição física, corpo e mente no período gestacional como sendo um momento de grandes modificações para a mulher com as propostas apropriadas individualizadas (SILVA, 2023).

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Posteriormente, a considerar os conceitos e fundamentos que a abordagem sobre a temática ficou claro a importância do profissional de Educação Física na orientação a mulher em período gestacional com atividades físicas no treinamento de força para sua composição corporal.

Nas leituras, ficou claro reforçar o treinamento de força para qualquer pessoa sob os aspectos delineados com a cautela em uso de atividades físicas orientadas e planejadas de acordo com cada indivíduo.

No caso das mulheres, essa condição nos remete a eficácia dos parâmetros que todos os resultados do treinamento de força e treinamento personalizado possam promover a qualidade e bem-estar ao corpo da mulher em período de gestação,

Em outras palavras, as atividades físicas são de grande importância no atual cenário da sociedade para melhorar tanto a autoestima, como a motivação de uma vida em que o consumismo e a competitividade estão cada vez mais presentes.

Em outras palavras, o treinamento de força é uma atividade que melhorar a musculatura, o condicionamento físico de acordo com a elaboração e preparo das atividades planejadas pelo profissional habilitado com muita cautela, ou seja, incumbe aqui avaliar individualmente cada mulher em período gestacional com as suas limitações.

Considera-se que, a importância dos estudos encontrados mostrou que o treinamento de força e personalizado além de adequar as melhorias na composição corporal da mulher em período de gestação como a musculatura, corpo e mente com as práticas de atividades físicas, e além disso promove a reeducação da composição corporal, o que permitem um processo de qualidade de vida aperfeiçoando a musculatura, movimentos, equilíbrio e peso.

A importância sobre a temática trouxe concepções que pudessem contribuir diretamente com os objetivos e finalidades discorridos durante a pesquisa. Em suma, o desenvolvimento do trabalho com treinamento de força para a mulher gestante, tem como incidência os materiais encontrados na literatura que reafirmam que a condição física corporal da mulher que passa por todo um processo específico nas quais o profissional vai trabalhar e articular um plano controlado para melhorar o treinamento com motivação, perspectivas para ser saudável a mesma com as práticas de exercícios que permitem sua manutenção e reabilitação, bem como a todos as iniciantes que desejem melhorar seu físico, condicionamento e saúde .

Nos estudos da literatura, encontraram-se variáveis de investigações que apontaram a grande preocupação na saúde pública com a falta de atividades e práticas cotidianas com treinamentos de força para a composição corporal da mulher gestante, nos quais os problemas mais comuns estão entre a obesidade, doenças cardíacas, diabetes e outros que acabam causando impactos na saúde da mulher, e na maioria das vezes a busca por atividades com treinamento de força e personalizado são recomendadas por multiprofissionais da saúde que se atentam as questões de peso, equilíbrio, e ao mesmo tempo tão-somente como um dos recursos encontrados em manter o corpo saudável e bem equilibrado.

E assim, conclui-se na abordagem dessa temática, que se tem beneficiado uma qualidade de vida minimizando a redução de riscos e uma promoção educativa e preventiva quanto à saúde no período gestacional, ou seja, o personal trainer vai com sua experiência desenvolver treinamentos específicos e individuais para essas mulheres com eficácia na sua assistência.

## **REFERÊNCIAS**

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.

BALDO, Letícia de Oliveira *et al.* Gestação e exercício físico: recomendações, cuidados e prescrição. **Revista Eletrônica em Educação e pós Grauação**. 2020.

BOSSLE. Cibele Biehl. **O personal trainer e o cuidado de si:** uma perspectiva de mediação profissional. Movimento, Porto Alegre, v. 14, n. 1, p. 187-198, jan./abr.2021.

GOMES, A. E. G.; et al. Análise da composição corporal em função do treinamento concorrente em mulheres ativas. **Rev. Bras. de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo. v.11. n.67. p.461-468, 2017.

GRGIC, Jozo, et al. "Effects of resistance training performed to repetition failure or non-failure on muscular strength and hypertrophy: a systematic review and meta-analysis." Journal of Sport and Health Science (2021).

LACERDA, Lucas. et al. **Variations in Repetition Duration, and Repetition Numbers Influence Muscular Activation and Blood Lactate Response in Protocols Equalized by Time Under Tension.** Journal of Strength and Conditioning Research, v.30, 251- 258, 2020.

LEAL, P. H. S. et. al. Perfil profissional de personal trainers que atuam na área de musculação na cidade de Gurupi-TO. **Revista CEREUS**, n. 5, jun./dez., 2021.

MARCONI, M. de A; LAKATOS, E. M. **Técnicas de Pesquisa**. 4° ed. São Paulo: 2002.

MARQUES, Dryenne Geisa Andrade; SILVA, José Guilherme Amaral da; SILVA, Thallyta Natalia Vieira da. **A influência do treinamento de força para gestantes.** Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Recife, 2021.

MONTENEGRO, Léo de Paiva. Musculação: abordagens para a prescrição e recomendações para gestantes. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. Edição Suplementar 2, São Paulo, v.8, n.47, p.494-498. 2014.

MURER, Evandro; BRAZ, Tiago Volpi; LOPES, Charles Ricardo. **Treinamento de Força:** Saúde e performance humana. Cap.01 São Paulo: Malorgio Studio,2019.

OLIVEIRA, Rafael Silva; SANTIAGO, Jairo de Souza; CARVALHO, Dalton Ribeiro de. **Personal trainer:** atuação em academia e domicilio. FIEP BULLETIN - Volume 82 – Special Edition - ARTICLE II – 2012.

POLIT, D.F.; BECK, C.T.; HUNGLER, B.P. **Fundamentos de pesquisa: métodos, avaliação e utilização.** 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

RODRIGUES, Vinícius Dias et al. Prática de exercício físico na gestação. **Revista Digital de esportes**. Buenos Aires, Ano 13, n. 126, nov. 2008.

RODRIGUES, Daniele Cristine Boelter. **Abordagens atuais do treinamento de força para gestantes**. Santa Rosa - RS, 2021.

SILVA, Maurício Leite da; BOSSLE, Cibele Biehl; FRAGA, Alex Branco. **Em companhia do Personal Trainer**: significados atribuídos pelos alunos ao atendimento personalizado. Motrivivência v. 28, n. 49, p. 26-37, dezembro/2016.

SILVA, Pedro Enrico Caldas et al. Musculação para gestantes: entre efeitos e indicações. **Revista Valore**, Volta Redonda, 2 (1): 186-194., junho/2017.

SILVA, Maria Cristina Porto, et al. Treinamento de força para mulheres gestacionais: desafios do personal trainer. **Rev Ed. Física USP**. 2018; p.02. 46(3):552-8.

SILVA, Maria Eduarda Mendes da. **Efeito dos benefícios do treinamento de força para gestantes**: uma revisão sistemática. - Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física - Bacharelado Recife, 2023