

RETORNO AOS TREINOS APÓS PARTO

Heloiza de Santana Ribeiro

Universidade Estadual De Goiás

Igor G. Pereira dos Santos

Universidade Estadual De Goiás

Isabela Dhyovana Olício

Universidade Estadual De Goiás

Introdução

A gestação é um dos períodos mais importantes na vida de uma mulher, não só pelo fato de estar carregando uma vida dentro si, mas por ser um momento de vulnerabilidade e que exige uma maior carga de cuidados e atenção, tanto físico quanto mental. A prática de exercícios físicos durante a gestação e após o parto proporciona grandes benefícios à saúde da mãe quanto do bebê. Para a mãe vai garantir controle do ganho de gordura corporal, controle da pressão arterial, melhora na frequência cardíaca, melhora na respiração, além de preparar o corpo para o parto e pós parto, como consequência essas vantagens serão direcionadas também à saúde do bebê.

Metodologia

Foi realizada uma pesquisa de revisão bibliográfica, utilizando artigos, livros e relatórios de estágios para obter os resultados. O período definido para as buscas foi de aproximadamente 15 anos devido a baixa disponibilidade de materiais sobre o assunto, tendo como estratégia de triagem a busca pelas palavras chaves escolhidas e o tema principal do artigo.

Resultados e Discussão

Os resultados encontrados ao final da pesquisa foram um pouco incertos, há muitos artigos que abordam a prática de exercícios durante a gestação e poucos relacionados sobre o pós parto. Contudo, com o auxílio destes artigos podemos chegar a um resultado positivo. Como a prática de exercícios durante a gravidez proporciona tantos benefícios à saúde da mãe e consequentemente à do bebê também, após o parto estes benefícios serão notados visivelmente. Os médicos recomendam os exercícios após parto para evitar o surgimento de gases e problemas

intestinais, além de minimizar as dores na coluna, pernas e inchaços decorrente de ficar sentada muito tempo devido ao repouso pós parto e o período de amamentação.

Outros benefícios que a prática dos exercícios físicos proporciona à mulher durante e após o parto controle da massa de gordura corporal, pressão arterial e frequência cardíaca, alívio dos altos níveis de estresse e mudanças de humor causados pelos hormônios da gestação, evitar a retenção de líquidos, entre outros. Vale ressaltar que a gestante deve ter primeiramente acompanhamento médico, uma devida prescrição dos exercícios e um personal training que possa acompanhá-la, sempre verificando a intensidade do treinamento.

Considerações Finais

Os exercícios físicos são um ótimo meio para melhorar ou prevenir problemas de saúde durante o período gestacional, todos os benefícios que são proporcionados à mãe serão utilizados também pelo bebê, já que ambos estão conectados. O exercício serve também como terapia e alivia os picos de estresse, o que torna a gestação mais tranquila deixando assim o bebê mais calmo também. A prática de yoga, exercícios aquáticos e pilates são bem indicados por se tratarem de exercícios de baixa intensidade e que irão ajudar na flexibilidade, podendo tornar o parto mais tranquilo.

Referências

- ARAÚJO, G. B. et al. Efetividade dos programas de exercícios físicos sobre as respostas cardiorrespiratórias em mulheres no período gestacional e pós-parto. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 1, 2022.
- CAMPOS, M. S. B. et al. Posicionamento sobre Exercícios Físicos na Gestação e no Pós-Parto – 2021. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 117, n. 1, p. 160-180, 2021.
- LIMA, A. P. de. A importância do exercício físico durante o processo de gestação. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo, v. 5, n. 26, p. 123-131, Mar/Abr. 2011. ISSN 1981-9900.