



GT 04 – EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE

O DESENVOLVIMENTO FETAL INFLUENCIADO PELA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO POR GESTANTES

Thays Kéllen Rodrigues de Souza¹
Raquel de Paula Vieira²
Antônio Alves Leite Neto³

Palavras-chave: Gravidez. Exercício Físico. Desenvolvimento fetal

Introdução

No período gestacional ocorrem diversas alterações fisiológicas, psicológicas e hormonais no organismo da mulher. Entre as mudanças fisiológicas destacam-se alterações no sistema circulatório, e no coração, além de alterações nos músculos e ligamentos da pelve. O músculo reto abdominal se divide conforme a barriga da gestante cresce, e os músculos do assoalho pélvico se adaptam com o novo estado do corpo, e os ligamentos da pelve ficam mais flexíveis para o parto (SILVA e LUCENA, 2014).

Ocorrem alterações no metabolismo nutricional da gestante, assim, o organismo necessitará de mais substâncias para poder nutrir o feto. Para ocorrer o desenvolvimento do feto o organismo exige um valor maior de cerca de 30% de carboidratos, lipídeos e proteínas para que ele se desenvolva e não seja prejudicado por falta desses componentes (VELLOSO, et al, 2015). Essas alterações acontecem para que seja possível o desenvolvimento do feto no útero, sendo que as mudanças já começam a ocorrer desde a primeira semana gestacional até o período pós-parto.

As alterações psicológicas acontecem devido ao alto teor de estresse, sensibilidade e ansiedade, que aumentam conforme se aproxima a chegada do bebê, além do mais são cobrados cuidados excessivos de gorjeios com o corpo. Também a satisfação em saber que está gerando uma vida e a insatisfação com as mudanças que ocorrem no corpo são alterações psicológicas que ocorrem com as gestantes e os exercícios mais uma vez podem ajudar amenizar essas situações (SILVA e LUCENA, 2014).

¹ UEG/ESEFFEGO – E-mail: thays_kellyn@hotmail.com

² UEG/ESEFFEGO

³ UEG/ESEFFEGO

As alterações hormonais ocorrem com mudanças no sistema endócrino importantes para a mãe e para o feto. O estrogênio e a progesterona são hormônios femininos são secretados três vezes mais que o normal. Onde o estrogênio possui a função de preparar o corpo para melhor vascularização no útero, relaxamento dos ligamentos da pelve, maior adiposidade nas mamas e etc. Já a progesterona atua na preparação do útero para receber o feto, assim, permitindo que o feto utilize dos nutrientes do endotélio, inibe a musculatura lisa e preparo das mamas para secretar leite (CASTRO, 2015).

O exercício físico durante o período gestacional tem contribuído para o benefício da mãe quanto para o desenvolvimento do feto. Segundo Imakawa, (2017) um estudo realizado pelo Colégio Americano de Ginecologia e Obstetrícia observou que a prática de atividade física por gestantes deveria ocorrer por pelo menos 30 minutos por dia e com intensidade moderada, sendo que o ideal é não passar mais que dois dias consecutivos sem realizar alguma atividade física.

Portanto a gestação é definida pelo processo em que o feto se desenvolve dentro do útero. E a partir disso o presente artigo partiu do interesse de saber como é o desenvolvimento fetal de bebês com mães praticantes de exercício físico.

Metodologia

Foram realizadas pesquisas sobre a influência do desenvolvimento motor de lactentes de mães praticantes de exercício físico. A busca foi realizada no Google Acadêmico e também no Banco de Teses e Dissertações da USP e na primeira pesquisa foram utilizadas as palavras-chave: exercício físico e gestação, e na segunda pesquisa utilizou-se: desenvolvimento fetal, desenvolvimento motor, exercício físico e gravidez. Os trabalhos inicialmente foram separados pelo título e após a leitura foram utilizados 7 trabalhos que contribuíram para a construção do artigo. Os critérios de inclusão foram: estudos feitos com gestantes sedentárias e praticantes de exercício físico, parto de mães praticantes de exercício físico e desenvolvimento motor de bebês ainda no período gestacional. E os critérios de exclusão foram: estudos com gestantes com algum tipo de doença e artigos que não agregaram ao trabalhando em relação ao tema.

Resultados

Atualmente mulheres gestantes passaram a representar um grande grupo que pratica exercício físico e nas últimas décadas passou-se a desmistificar a prática de atividade física na gestação. Quando as mulheres descobriam que estavam grávidas paravam de realizar atividades

físicas se mantendo mais em repouso, pois acreditavam que o exercício poderia aumentar as chances de um parto prematuro (BATISTA, et al, 2003).

O treino resistido é um grande auxiliador para melhorias no corpo da mulher durante a gravidez. Essa modalidade fortalece os músculos do corpo todo, exercícios voltados para a coluna, pelve e membros inferiores torna o corpo mais preparado e forte para sustentar o bebê, pois, conforme o feto cresce há alterações na postura da mãe que podem provocar lesões e traumas no corpo (NASCIMENTO, 2014).

Com a prática dos exercícios resistidos destinados leves ou moderados obtém-se como consequências positivas tanto para o feto quanto para as gestantes: a melhora da resistência, a diminuição das complicações na gestação e do peso do feto ao nascer (CASTRO, 2013). Desta forma o treino resistido possui o objetivo de oferecer melhor qualidade de vida para a mãe e o bebê (PEREIRA, 2015).

Contudo, recomenda-se que os exercícios devem ser praticados por no mínimo três vezes na semana de até 45 minutos de duração sempre observando a frequência cardíaca da mulher e a mantendo em escala média. A intensidade dos exercícios deve ser média, desta forma Nascimento (2014) cita que “assim recomenda-se que o exercício seja realizado de acordo com o seguinte critério: 60 a 80% da FC máxima, calculada pela fórmula $FC_{máx}=220-idade$ ”. Como também o uso da escala de borg, utilizada para medir a sensação do esforço onde de 6 a 8 é muito fácil e de 19 a 20 exaustivo.

O treino aeróbico é caracterizado pela maior captação de oxigênio durante o esforço físico (SILVA e LUCENA, 2014). Os exercícios aeróbicos são os mais praticados pelas gestantes, onde a caminhada está no topo dos mais escolhidos. Quando uma gestante que não possui nenhuma complicação em sua gestação se submete a exercícios aeróbicos o feto desenvolve meios de não sofrer após o treino (NASCIMENTO, 2014). Um estudo de (Hanlon 1999) apresentado por Pereira (2015) mostrou que mulheres que faziam exercícios por 30 minutos de duração e 5 vezes por semana tinham seus bebês ao nascer e no seu desenvolvimento mais saudáveis.

O exercício físico é benéfico para o desenvolvimento do feto pois normaliza o seu peso e bebês mais pesados tendem a desenvolver doenças cardiovasculares e obesidade. Durante o esforço físico a frequência cardíaca do feto e a temperatura materna não são afetados de forma negativa. Entretanto todo exercício deve ser moderado, pois quando praticado nessa intensidade o feto reduz seu crescimento, o que nos leva a pensar em um parto mais tranquilo para mãe, mas quando o exercício é feito em alta intensidade pode levar o feto em estado de hipoxia que é a privação de oxigênio (PEREIRA, 2015).

Considerações finais

A partir das pesquisas foi possível obter como resposta que os exercícios físicos não são prejudiciais no período da gestação e se mostram importantes para o feto. Há benefícios como controle da obesidade, diminuição de dores na lombar, menor chance de incontinência melhora da frequência cardíaca, melhor estabilidade muscular um parto mais tranquilo do que de mais sedentárias.

Ao ser realizados exercícios regularmente pelas gestantes os organismos tem respostas protetivas para a prevenção de possíveis doenças, tais como: hipoglicemia aguda, fadiga crônica e lesão musculo esquelético para as gestantes. Como meios de prevenção para o feto os exercícios tenham função prevenir doenças como hipóxia de glicose, baixo peso ao nascer e um menor tempo de gestação (CASTRO, 2013).

Se realizados exercícios em intensidade moderada, o feto cria mecanismos de não sofrer durante a prática e retorna a homeostase aproximadamente 5 minutos após a atividade. Entretanto, deve ser observado a intensidade do exercício praticado, pois as altas intensidades podem desenvolver hipóxia no feto.

Levando-se em conta o que foi observado, houve grande dificuldade de encontrar trabalhos sobre o tema abordado e assim é necessário mais estudo na área para melhor exploração sobre a influência do exercício físico praticado pela mãe no desenvolvimento fetal.

Referências

BATISTA, L. C. Daniele. CHIARALL. L. Vera. GUGELMINLL. Angela. MARTINS. D. Patrícia. Atividade física e gestação: saúde da gestação não atleta e crescimento fetal. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, v.3, n.2. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1519-38292003000200004&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso: 06 out, 2018.