



GT 04 – EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE

A PRÁTICA ORIENTADA DE EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO E OS BENEFÍCIOS PARA A MÃE E O LACTENTE

Ana Carolina da Silva Bernardo¹
Ana Karoline Pereira da Silva²
Stefane Lima Vínculo²

Agência Financiadora: não contou com financiamento.

Palavras-chave: exercício físico na gestação. Benefícios. Prescrições.

Introdução

Desde a década de 1990 começou haver mudanças no paradigma em relação às recomendações de atividades físicas na gestação, porém, somente em 2002 essa prática foi reconhecida como uma atividade segura, indicada a todas as gestantes saudáveis (NASCIMENTO, 2014).

Nos dias atuais vem se percebendo o aumento do número de mulheres gestantes que buscam na prática de exercícios físicos uma forma para manterem-se saudáveis e desta forma proteger e cuidar do seu filho. Algumas destas mães se inserem nesta prática através de recomendações médicas, muitas vezes por estarem sedentárias e acima do peso corporal, porém, apesar de vários estudos demonstrarem a importância da atividade física neste período, ainda há receios e dúvidas por parte das mães e seus médicos.

O exercício físico é uma forma como as gestantes se preparam para o parto, estas mulheres possuem diversas práticas e crenças sobre os exercícios físico pré-natal, influenciadas por seu contexto cultural, e dão ao exercício um significado próprio. Elas têm formas diferentes de praticar e interpretar o exercício físico, por isso, é necessário que os profissionais de saúde envolvidos tragam informações e ajude a desmistificar alguns assuntos (LEAL e RODRIGUEZ, 2008).

Diante das afirmações apresentadas, foi perceptível a importância de discorrer sobre a prática de exercícios físicos na gestação e os benefícios para a mãe e o lactente.

Portanto o objetivo geral deste trabalho foi investigar em publicações científicas os benefícios que a prática orientada de exercício físico pode trazer para as gestantes e seus lactentes, bem como,

¹ Pontifícia Universidade Católica de Goiás – E-mail: anacarolina_18@outlook.com.br.

² Pontifícia Universidade Católica de Goiás

os objetivos específicos que buscam informar as alterações fisiológicas que ocorrem na gestação e na prática de exercício físico neste período e demonstrar através das pesquisas quais os melhores exercícios e suas formas de serem praticados.

É necessário que os profissionais da saúde, especificamente o profissional de Educação Física busque o conhecimento para a prescrição correta de exercícios físicos direcionados a esta população, a fim de contribuir para a qualidade de vida de mães e filhos.

As mulheres em período de gestação encontram-se vulneráveis devido as grandes alterações que seu organismo sofre, ao praticarem exercício estarão se protegendo e pensando no amanhã, pois esta prática traz benefícios a longo prazo.

Metodologia

Este artigo de revisão literária se enquadra na linha de pesquisa das Ciências do Esporte e da Saúde, pois seu objeto de estudo é a prática de exercícios físicos e os benefícios que o mesmo pode causar as gestantes e aos seus lactentes. Neste sentido possui uma natureza qualitativa, sendo de caráter transversal, pois a coleta de dados ocorreu de forma assistemática e em um curto período de tempo. A pesquisa é exploratória-descritiva, por ter sido necessário a coleta de dados para obter-se uma melhor compreensão sobre a temática, expondo as características de seus elementos.

A técnica adotada para o mesmo trata-se de uma revisão narrativa, pois se constitui em coletas de dados e análise de publicações científicas. A coleta foi realizada através de leituras e fichamentos de publicações científicas, encontrados em sites confiáveis periódicos impressos e bibliotecas; tendo como palavras-chave: Exercício físico na gestação, benefícios e prescrições, utilizando-se das mesmas como critério de seleção para a escolha das publicações.

Resultados

As informações contidas neste estudo foram com base em análises de publicações científicas, onde foi possível identificar tipos de exercícios físicos, séries, cargas, intensidade e intervalos proposto para gestantes. Desmistificando a ideia de que o exercício físico pode causar o parto prematuro e/ou até mesmo o aborto espontâneo. Revelando os benefícios que a prática de exercício físico pode trazer para a gestante e seu lactente.

A prática de exercício físico quando bem orientada pode incrementar o limiar de tolerância tanto fisiológica como psicológica do indivíduo que decisivamente contribuiria ao decréscimo da velocidade e progressão de determinada condição (POLLOCK, 2013). No entanto, é necessário ter

em mente a diferença entre exercício físico e atividade física, pois muitas são as confusões e dúvidas por parte dos indivíduos, que confundem esses dois conceitos e o tratam como iguais.

A atividade física é toda atividade que produz contração musculoesquelética, no qual um corpo geralmente em movimento produz um consumo de energia e estímulos de diversas funções orgânicas. Já o exercício físico são todas as formas sistematizadas de atividade física, embora a atividade física que ocorre na vida diária seja indutora de efeitos benéficos no organismo, quando se deseja estimular funções específicas, os exercícios são utilizados pela maior eficiência e segurança, além do mesmo ser adaptado para as condições individuais (SANTAREM, 2012). O exercício físico é uma das práticas recomendadas para garantir a promoção da saúde, a prevenção de enfermidades, a recuperação e manutenção da saúde da gestante e de seu filho (LEAL e RODRIGUEZ, 2008).

Muitas mulheres não praticam exercício físico neste período por acreditar que esta prática poderia trazer complicações na gestação (LEAL e RODRIGUEZ, 2008). Porém vários estudos demonstraram que a prática de exercício físico pode ser um determinante na diminuição dos riscos decorrentes do sedentarismo e das alterações própria deste período, na promoção da saúde materna e fetal, trazendo vários benefícios a ambos (VAISBERG e MELLO, 2010).

Na gestação, o mito persistente de que a grávida deve diminuir ainda mais suas atividades físicas reforça o sedentarismo feminino, e os médicos davam apoio a esse hábito nocivo por pura falta de bases científicas para uma orientação adequada. Felizmente a partir da década de 1980, inúmeras pesquisas realizadas começaram a mudar esse cenário, começando a esclarecer sobre os vários benefícios que a prática de exercício físico pode proporcionar tanto para a gestante quanto para o feto (VAISBERG e MELLO, 2010).

O exercício físico desempenha um importante papel no sentido de promover saúde e bem-estar no decorrer do ciclo gestacional. Dentre os benefícios é importante citar: a diminuição de complicações obstétricas, menor ganho de peso e adiposidade materna e facilidade em retornar ao peso pré-gestacional, diminuição do risco de desenvolver diabetes gestacional e hipertensão arterial, menor incidência de dor lombar, dor nos pés, e inchaços, menor risco de parto prematuro, menor duração da fase ativa do parto, melhora da capacidade física e do bem-estar da mãe, menor incidência de insônia e depressão pós-parto (POLLOCK, 2013).

Em um estudo de Dumith et. al (2012), onde entrevistaram mulheres no pós-parto, questionando se as mesmas praticaram exercício físico na gestação, foi identificado que as mulheres que praticaram atividade física durante a gestação mostraram menos probabilidade de parto cesariana e de terem filho natimorto. Não houve associação entre prática de atividade física e parto prematuro (DUMITH et. al., 2012).

Para o lactente, os benefícios vão muito além de seu período na placenta e demonstram mais tranquilidade de tolerância no pós-parto. Durante a prática de exercício:

o feto saudável é capaz de desenvolver mecanismos compensatórios e não entrar em sofrimento após o exercício, o que permite a homeostase das trocas gasosas e impede efeitos deletérios da hipóxia fetal (OKIDO et. al, 2010 apud PIGATTO et. al, 2014, p.220).

Em um estudo de Blaque et. al (2017), foi possível perceber que o peso dos recém nascidos das mulheres que praticam exercício físico durante a gestação é menor do que os recém-nascidos de grávidas sedentárias. Concluindo que o exercício físico desenvolvido durante a gravidez reduz aparentemente o peso do recém-nascido e não tem influência no parto prematuro. De acordo com Pigatto et. al (2014), os fetos de mães que realizam exercícios toleram melhor o trabalho de parto do que aqueles cujas mães não fazem exercícios, são mais alertas e menos irritáveis no período pós-parto imediato e com neurodesenvolvimento potencialmente melhor e menor percentual de gordura corporal.

O exercício físico está relacionado com o movimento corporal, pelas diferentes posições que o corpo adota, o agachar, o sentar, o aconchegar e com a preparação dos músculos para diminuir a dor durante o parto. Sendo assim, facilita e propicia o parto normal, influenciando as condições de o filho nascer, pois, através dos movimentos das mães, aumentem os seus próprios movimentos e modificam a posição dentro do ventre (LEAL e RODRIGUEZ, 2008).

Segundo Dumith et. al (2012, p.332),

é importante saber que a prática de atividade física para gestantes é de grande valia para a saúde pública, pois esta mostra ser benéfica tanto na saúde da mãe quanto do concepto, repercutindo positivamente sobre fatores sociais

Para isso faz-se necessário o conhecimento sobre as prescrições de exercícios para gestantes, buscando analisar o tipo de exercício, intensidade, volume, bem como perceber as individualidades biológicas de cada gestante.

Considerações finais

Diante da pesquisa realizada em publicações científicas encontramos autores que respondem de forma sucinta a questão levantada inicialmente, informando quais são os benefícios que a prática orientada de exercício físico pode proporcionar as gestantes e seus lactentes.

Conclui-se que a hipótese apresentada na introdução coincide com a resposta dos autores, pois vários são os benefícios que a prática de exercício físico pode proporcionar, basta que se tenha conhecimento sobre as alterações fisiológicas que a prática do exercício físico proporciona ao organismo da gestante e ao próprio feto.

Portanto, faz-se necessário que os profissionais de educação física tenham conhecimento sobre os efeitos do exercício físico na gestação, bem como as restrições para esta prática e a indicação para este grupo. Desta forma, diante das poucas publicações desta temática por estudiosos da educação física, onde informam com clareza os benefícios que o exercício proporciona a gestante e ao lactente, são necessárias mais pesquisas nesta área para alcançar um melhor conhecimento e poder passar informações, sendo um dos incentivadores para este grupo em especial.

Referências

BLAQUE, R. R. et. al. Influencia del ejercicio físico durante el embarazo sobre el peso del recién nacido: un ensayo clínico aleatorizado. *Rev. Nutr Hosp*, 2017;34(4):834-840.

DUMITH, S. C. et. al. Atividade física durante a gestação e associação com indicadores de Saúde materno-infantil. *Rev. Saúde Pública*, 46 (2), 2012, p.327-333.

GREVE, J.M.D.; POLITO, M.D.; RASO, V. Pollock - Fisiologia Clínica do Exercício. Editora Manole 2013.

LEAL, D.P.S; RODRIGUEZ, L.M. La condición materna y el ejercicio en la gestación favorecen el bienestar del hijo y el parto. *Av. enferm.*, XXVI (2): 51-58, 2008.

LIMA, A. P. 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.

NASCIMENTO, S. R. et. al. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. *Ver. Bras. Ginecol. Obstet.*, 2014.

PIGATTO, C. et. al. Efeito do exercício físico sobre os parâmetros hemodinâmicos fetais. *Ver. Bras. Ginecol. Obstet.* 2014; 36(5):216-21.

SANTAREM, J. M. Musculação em todas as idades: comece a praticar antes que seu médico recomende. Barueri, SP. Manole, 2012.

VAISBERG, Mauro; MELLO, Marcos Túlio. Exercícios na saúde e na doença. Barueri, SP, Manole, 2010.

VELOSSO, E. P. P. et. al. Resposta materno-fetal resultante da prática de exercício físico durante a gravidez: uma revisão sistemática. *Rev Med Minas Gerais*, 2015; 25(1): 93- 99.