

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA GESTANTES

TAÍS FERNANDES AMARAL¹

CARLOS SANTINI MOREIRA²

CINTIA AREND POZZATTI MILESE³

CATI RECKERBERG AZAMBUJA⁴

RESUMO

No período gestacional a mulher passa por diversas modificações tanto física como psíquicas. Para contribuir com essa metamorfose que está acontecendo em sua vida, a prática de atividades físicas orientadas serve como uma importante aliada para prevenção de algumas disfunções, que possam acarretar riscos à gestante.

INTRODUÇÃO

As alterações no organismo materno são marcadas diferentes situações, desde o ganho de peso devido, ao crescimento do feto e dos anexos embrionários, que o organismo materno vai se adaptando durante a gestação. Neste período gestacional passam por alterações cardiovasculares, respiratórias, nutricionais, hormonais entre outras. Além disso, existem mudanças fisiológicas que o sistema musculoesquelético sofre principalmente em função do hormônio relaxina, o qual confere hiper mobilidade, para que o feto siga evoluindo e se adaptando as novas formas que o feto vai aderindo conforme a evolução (FAGUNDES et al., 2015).

Segundo Artal et al. (2000) ocorre ganho de massa corporal localizada na região do abdômen e da pelve, o que faz alterar a postura e o centro de gravidade da gestante,

¹Acadêmica do Curso de Educação Física, Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: ta_amaral@hotmail.com

²Acadêmico do Curso de Educação Física, Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: carlos_sm4@hotmail.com

³Acadêmica do Curso de Educação Física, Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: pozzatticintia@gmail.com.br

⁴Professora do Curso de Educação Física, Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: cati.azambuja@metodistasul.edu.br

provocando na maioria das mulheres algum desconforto. De acordo com Chistófalo et al. (2003), esse aumento no volume e no peso abdominal pode acarretar problemas posturais devido ao mecanismo compensatório, com a projeção do corpo para frente. Sendo assim, torna-se normal as queixas de dores lombares relatadas pelas gestantes neste período, pois há um aumento da flexibilidade da coluna e da elasticidade ligamentar, o que faz aumentar uma hiperlordose ocasionando as dores. Tais alterações fisiológicas e mecânicas podem ser amenizadas através de programas de atividades físicas orientadas por profissionais da área da Educação Física, que ira fazer treinos específicos para preservar a integridade física dessa gestante.

Privilégio anteriormente do sexo masculino, as mulheres passaram recentemente, a representar importante grupo na prática da atividade física e, embora persistam controvérsias sobre esta prática no período gestacional, a atividade física vem se integrando de forma crescente nesse grupo. Em décadas passadas, as gestantes eram aconselhadas a reduzir suas atividades e interromperem, até mesmo, o trabalho ocupacional, especialmente durante os estágios finais da gestação, acreditando-se que o exercício aumentaria o risco de trabalho de parto prematuro por meio de estimulação da atividade uterina, psicológica e sociais. (BATISTA, 2003).

Segundo Smith (1999), existem algumas possibilidades de que conflitos psíquicos sejam elaborados, e a identidade da mulher pode sofrer alterações, por haver diversas mudanças hormonais e também levando em conta como foi o planejamento desta gravidez. Para Amorin et al. (2004) o exercício físico pode ajudar e muito nesse sintoma e o efeito protetor como: estímulo da vascularização e do crescimento placentário, redução das substâncias oxidantes e reversão da disfunção endotélio. Ainda há um consenso que a atividade física supervisionada durante a gestação não contribui para a prematuridade fetal. Em contrapartida com 421 mulheres gestantes, mostrou que há maior risco de parto prematuro em mulheres que praticavam exercício físico, porém este estudo não especificou a qualidade nem a intensidade dos exercícios referenciados tornando falha às afirmações sobre estes riscos. Por isso a importância de um profissional capacitado, para orientar de forma correta e prevenir estes riscos. Assim, o objetivo deste estudo foi buscar identificar os benefícios que a gestante obtém ao praticar exercícios físicos durante o período de gestação.

METODOLOGIA

O estudo foi realizado como procedimento para a pesquisa acadêmica na disciplina de Exercícios Físicos para Populações Especiais, especificamente para Gestantes, utilizando-se de análise de artigos científicos relacionados ao assunto e produção textual.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A atividade física na gestação é muito recomendada para as gestantes que não apresentam nenhum risco ou anormalidade que possa prejudicar o desenvolvimento gestacional. Para Leitão (2000), o objetivo da prática de atividade física é a manutenção da aptidão física e da saúde, melhorar o controle ponderal e ter uma boa recuperação pós-parto, contribuindo para melhorar o retorno venoso, que ajuda contribuir para uma melhor irrigação da placenta. De acordo com Hartmann (1997) o exercício reduz e previne as lombalgias, devido à orientação da postura correta da gestante frente à hiperlordose que comumente surge durante a gestação, em função da expansão do útero na cavidade abdominal e o consequente desvio do centro gravitacional.

Os riscos da prática de exercícios físicos durante a gravidez, segundo Souza et al. (2000), estão associados a realização de atividades acima do limite materno, em condições impróprias e sem acompanhamento de um profissional capacitado. O que se vê na prática é que os benefícios superam os riscos em potencial, se for tomado o devido cuidado ao ministrar o programa de exercícios. A atividade cardiovascular durante a gestação se eleva comparada ao período não gestacional. Conforme Helmrich et al. (1994) a prática regular de exercícios físicos diminui esse estresse cardiovascular, ou seja, frequências cardíacas mais baixas, maior volume sanguíneo em circulação, maior capacidade de oxigenação, menor pressão arterial, prevenção de trombose e varizes, e redução do risco de diabetes gestacional.

A manutenção de exercícios de intensidade moderada durante a gravidez fornece inúmeros benefícios para a saúde da mulher. Existem poucos estudos na área, sobre atividades resistidas de intensidade leve a moderada que podem promover melhora na resistência e flexibilidade muscular, sem aumento no risco de lesões ou complicações na gestação. Com relação ao trabalho de parto e prematuridade Lederman (2001) e Sternfeld (1997), acreditavam que a prática de atividade física durante a gestação pudesse estimular indiscriminadamente a contração uterina, promovendo a antecipação do trabalho de parto. Todavia, parece haver consenso de que a prática de atividade física monitorada durante a gestação não contribui para a prematuridade.

Para Gallup (1997) outros aspectos relacionados aos benefícios da atividade física sobre o trabalho de parto, referem-se às demais alterações endócrinas ocorridas durante a gravidez, que se refletem nas articulações e ligamentos pélvicos, promovendo maior flexibilidade. O aumento de estrogênio contribui para o relaxamento muscular facilitando o parto, suavizando as cartilagens e elevando o fluído sinovial com resultados no alargamento das juntas, facilitando a passagem do feto. E para Hartmann (1997), a atividade física durante

a gestação diminui as dores do parto, contribuindo para que as gestantes fisicamente ativas tolerem melhor o trabalho de parto, principalmente os mais prolongados, do que aquelas não treinadas ou do que aquelas que se exercitavam apenas esporadicamente.

Segundo Chistófaló et al. (2003) os exercícios recomendados podem ser aeróbicos, alongamentos, resistência muscular, de intensidade moderada e que seja realizado no mínimo três vezes por semana, com frequência cardíaca máxima em torno de 140 bpm. Porém, exercícios de alta intensidade são contra indicado devido os riscos à saúde da mãe e do bebê, dessa forma é indispensável à supervisão de um profissional controlando e orientando. Podemos ressaltar que cada vez mais a pratica de atividade física é muito importante para manutenção de uma boa vida, e contribui para diferentes públicos, pois, abrange todos os tipos de pessoas. Dessa forma, as gestantes podem se beneficiar de muitas mudanças que a pratica da atividade física ira transformar em sua vida. Deve se levar em conta que a prática de atividade física deve ser sempre orientada por um profissional capacitado, orientando a gestante a prevenir os desconfortos caudados pelo período gestacional.

CONCLUSÕES

A prática de atividade física durante o período gestacional só contribui para a promoção da saúde e qualidade de vida, prevenindo doenças, desde que seja orientada por um profissional capacitado, contribuindo para que esta gestante mantenha uma maior segurança na pratica dessas atividades. Segundo Batista et al. (2003), o exercício físico contribui para novas adaptações posturais, assim refletindo uma maior habilidade durante a pratica de atividade física e das atividades da vida diária. Prevenindo e por muitas vezes até reduzindo os riscos de algumas patologias. Portanto, tendo por base esta revisão bibliográfica, conclui-se que a pratica de atividade física durante o período gestacional só tem efeitos benéficos sobre a saúde da gestante e manutenção do feto, desde que seja orientada e controlada.

REFERÊNCIAS

AMORIN, M. M. R.; MELO, A. S. O.; CARDOSO, M. A. A.; ASSUNÇÃO, P. L. Atividade Física Durante a Gravidez: Revisão e Recomendações. **Rev Feminina**, v. 35, n° 8, p. 521 a 527, 2007.

ARTAL, R.; CLAPP, J. F.; VIGIL, D. V. **Exercícios durante a gravidez: recomendações do American College of Sports Medicine, 2000** Disponível em: <<http://www.efartigos.hpg.com.br/otemas/artigo53.html>> Acesso em: 29 agos 2015.

BATISTA, D. C. et al. Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. **Rev Bras Saúde Matern Infant**, v. 3, n. 2, p. 151-8, 2003.

BENNELL, K. The female athlete. In: BRUKNER, P.; KHAN, K. **Clinical sports medicine**, 2.a ed, Austrália:McGraw-Hill, 2001. p. 674-99.

CHRISTÓFALO, C.; MARTINS, A.J.; TUMELERO, S. A prática de exercício físico durante o período de gestação. **Revista Digital: Buenos Aires**, 2003. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 29 agos 2015.

FAGUNDES, R. R.; ARANTES, V. D. P.; SUANO, J. H.; FORMIGA, C. K. M. R. Gravidez: efeitos do exercício físico em solo e da atividade aquática. **Movimenta**, v. 8, n. 2, 2015.

GALLUP E. Aspectos legais da prescrição de exercícios para a gravidez. Seção III: Aplicações práticas. In: Artal R, Wiswell AR, Drinkwater LR. **O exercício na gravidez**. São Paulo: Manole; 1997. p. 293-8.

HARTMANN, S.; BUNG, P. Physical exercise during pregnancy: physiological considerations and recommendations. **J Perinat Med**, 27: 204-15, 1997.

HELMRICH S. P.; RAGLAND, D. R.; PAFFENBARGER, S. R. Prevention of non-insulin-dependent diabetes mellitus with physical activity. **Med Sci Sports Exerc**, 25: 824-30, 1994.

LEDERMAN, S. A. Pregnancy weight gain and postpartum loss: avoiding obesity while optimizing the growth and development of the fetus. **J Am Med Womens Assoc**, 56: 53-8, 2001.

LEITÃO, M. B. **Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde na mulher**, 2000. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922000000600001&script=sci_arttext. Acesso em: 29ago2015.

SMITH, J. Identity development during the transition to motherhood: An interpretative phenomenological analysis. **Journal of Reproductive and Infant Psychology**, v. 17, p. 281-299, 1999.

STERNFELD, B. Physical activity and pregnancy outcome: review and recommendations. **Sports Med**, 23: 33-47, 1997.