

AS PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA GESTAÇÃO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.

Maryza Rodrigues da Silva¹, Larisse Ricarte de Lima², Antonia Yasla Laranda Oliveira³, Marianna Magalhães Alves⁴, Thalya Pinheiro Alves⁵, Samara Calixto Gomes⁶.

RESUMO: O presente artigo relata o quão importante é a prática de exercícios físicos por gestantes de risco habitual, ou seja, que não apresentam nenhuma complicação. Visto que as práticas trazem inúmeros benefícios, o estudo mostra quais as melhores atividades para cada momento da gestação, pois a cada trimestre a mulher passa por diferentes transformações como mudança de postura, curvatura da coluna, edemas, e a finalidade do estudo é exatamente fazê-la passar por essas etapas da maneira mais natural possível e principalmente evitar dores intensas. Além disso, os exercícios que são executados por elas evitam complicações durante o parto como eclampsia e pré-eclampsia por ajudar na regulação da pressão arterial, evita o desenvolvimento de diabetes gestacional por ajudar no controle da glicose. Estes por sua vez trazem outras melhorias na qualidade de vida das gestantes, como aumento da autoestima, diminuição da ansiedade e depressão, proporcionando assim bem-estar durante o período gestacional.

PALAVRAS CHAVES: Gestação. Exercício físico. Benefícios.

INTRODUÇÃO

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal decorrente de contração muscular, com dispêndio energético acima do repouso que, em última análise, permite o aumento da força física, flexibilidade do corpo e maior

¹ Universidade Regional do Cariri, graduanda do 7º semestre do curso de enfermagem, extensionista do projeto Segurança do Paciente. E-mail: maryza-rodriques@bo.com.br

² Universidade Regional do Cariri, graduanda do 7º semestre do curso de enfermagem, extensionista do projeto Sexualidade, função, práticas e posições sexuais na gestação de risco habitual. E-mail: lricartelima@bol.com.br.

³ Universidade Regional do Cariri, graduanda do 7º semestre do curso de enfermagem, extensionista do projeto Artista do Cuidar. E-mail: yaslalaranda@gmail.com.

⁴ Universidade Regional do Cariri, graduanda do 7º semestre do curso de enfermagem, extensionista do projeto Capacita ACS. E-mail: mariannamagalhaes20@gmail.com

⁵ Universidade Regional do Cariri, graduanda do 7º semestre do curso de enfermagem, extensionista do projeto projeto Sexualidade, função, práticas e posições sexuais na gestação de risco habitual. E-mail: thalyapinheiro@bol.com.br

⁶ Enfermeira. Mestre em Enfermagem (com ênfase em Gênero, Sexualidade e Saúde Reprodutiva). Docente da Universidade Regional do Cariri-URCA Coordenadora do projeto de extensão Educação em Saúde e sexualidade - PESS. Membro do Grupo de Pesquisa em sexualidade, Gênero, Diversidade sexual e Inclusão - GPESGDI. E-mail: samaracalixto@hotmail.com.

resistência, com mudanças, seja no campo da composição corporal ou de desempenho desportivo. (BATISTA et al, 2014)

A gravidez é o período ideal para a intervenção dos profissionais da saúde porque as mulheres estão muito próximas desses profissionais, realizando consultas frequentes, exames de rotina e recebendo uma série de novas orientações, e também porque durante a gestação estão mais sensibilizadas para os benefícios de um estilo de vida mais saudável visando obter os melhores resultados para si e para seus filhos. (SURITA, 2014)

Privilegio 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. (MARTINS et al ,2014)

Com o grande número de mulheres que praticam exercícios físicos, é importante que o especialista em áreas clínicas se mantenham atualizados sobre os benefícios e risco da prática de exercício físico durante a gravidez no sentido de promover orientação segura as pacientes gestantes. Durante a gravidez é comum que algumas mulheres sintam alguns desconfortos musculoesquelético, pois há uma mudança do centro de gravidade, a rotação inteiros da pelve, aumento da elasticidade e uma curvatura anterior da coluna. Esse é processo fisiológico, comum acontecer decorrente da gestação, ocasionando dor e desconforto na gestante.

Através dos resultados conseguimos perceber que o exercício físico praticado durante o período gestacional proporciona inúmeros benefícios para a saúde da mulher, desde que seja uma gestação sem risco.

Diante de exercícios bem planejados as gestantes podem se beneficiar de uma menor probabilidade de desenvolver diabetes mellitus, prevenir incontinência urinaria, alivio de desconfortos intestinais, melhora na circulação sanguínea, melhor controle da pressão arterial, melhora na postura e ampliação do equilíbrio. (MASCARENHAS, 2016.)

Diante de exercícios bem planejados as gestantes podem se beneficiar de uma menor probabilidade de desenvolver diabetes mellitus, prevenir incontinência urinária, alívio de desconfortos intestinais, melhora na circulação sanguínea, melhor controle da pressão arterial, melhora na postura e ampliação do equilíbrio. (NASCIMENTO et al, 2011)

Os profissionais de saúde ao acompanharem o treinamento das gestantes devem estar atentos aos devidos cuidados na elaboração e execução do programa de treinamento. Uma avaliação da condição física atual e do histórico de cada gestante deve ser minuciosamente realizada, a fim de conhecer suas limitações para a realização de exercícios. Esta avaliação poderá excluir de programas de exercícios gestantes que apresentem contraindicações absolutas à sua prática. Deve-se atentar também para sinais de interrupção do exercício, onde existem riscos para mãe e/ou para o feto. (RODRIGUES et al, 2008)

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão narrativa da literatura, com abordagem qualitativa, de caráter descritivo. A busca foi realizada na Biblioteca Virtual em Saúde, utilizando os Descritores em Ciências da Saúde: Exercícios físicos e gestação, acompanhados pelo operador booleano *AND*, totalizando 450 artigos. Aplicou-se os critérios de inclusão: artigos com texto completo disponível, publicado em português e com recorte temporal dos últimos cinco anos. Como critérios de exclusão, considerou-se: artigos que não respondiam à questão norteadora, do tipo revisão de literatura ou duplicados. Após esta etapa, foi realizada a análise dos títulos e resumos, totalizando 29 artigos para serem lidos na íntegra. Posteriormente à leitura na íntegra das publicações selecionadas, somaram-se 11 referências para a construção deste estudo.

RESULTADOS

Diversos estudos apontam como umas das formas mais eficazes de se ter uma saúde materna de qualidade, é a realização da prática de exercícios físicos, pois ajudam no controle de inúmeros desconfortos durante a gestação e no parto, auxilia no ponderamento de peso mês a mês, favorecendo assim um período puerperal e de amamentação de forma mais satisfeita. Durante a construção do estudo, percebemos uma urgente carência de estimular os

profissionais da saúde e gestores a disponibilidade de se implantar programas adequados de atividades física durante o período gestacional.

Os efeitos ocasionados pela prática de exercício físico tem sido fundamental e positivo no que diz respeito a área emocional, ajudando assim no controle das tensões psíquicas e emotivas, contribuindo para melhoria da qualidade de vida dos mesmos, envolvendo assim humor, diminuição da ansiedade e doenças depressivas, e autoestima.

Estes resultados por sua vez estão associados às descargas tensionais dos músculos, durante a realização das atividades, ocasionando assim o relaxamento muscular. O tempo, a intensidade e a frequência com que se realizam os exercícios são considerados na hora de se avaliar os resultados que apresentam melhoria na qualidade de vida da gestante no âmbito emocional, por exemplo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base no presente estudo conclui-se que a prática de exercício físico durante o período gestacional trás benefício conjunto, tanto para mãe quanto para o feto. Trazendo lhes assim bem estar físico, e mental. Atentando ainda que esses devem ser realizados com cautela e sobre orientação profissional, tornando uma ótima opção para se ter uma qualidade de vida durante a gestação e pós parto.

REFERÊNCIAS

ACSM. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. 6a ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

BATISTA, D.C.; CHAIRA, V.L.; GUGELMIN, S, A.; MARTINS, P.D. **Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal**. Rev. Bras. Saúde Matern. Infant., Recife, 3 (2): 151-158, abr. /jun.

SOUZA,W.C.; LIMA, V. A.; GRZELCZAK, M.T.; FRASSON4, A.C.;

MASCARENHAS, L.P.G. **Ação do exercício físico na gestação: um estudo de revisão**. Arch Health Invest (2016) 5(6): 311-317 .

NASCIMENTO, S.L; Surita, F.G.C; Parpinelli, M.Â; Cecati ,J.G. **Exercício físico no ganho de peso e resultados perinatais em gestantes com sobrepeso e obesidade: uma revisão sistemática de ensaios clínicos**. Cad Saúde Pública. 2011; 27(3):407-16.

RODRIGUES, V.D; SILVA, A.G; CÂMARA, C.S; LAGES, R.J; ÁVILA, W.R.M.

Prática de exercício físico na gestação. EFDeportes.com. 2008; 13(126).

Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd126/pratica-de-exercicio-fisico-na-gestacao.htm>