

## EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO

SANTOS, Sione Cordeiro

Discente do Curso de Graduação de Educação Física – Bacharelado da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva (FAIT) – Itapeva.

VESPASIANO, Bruno de Souza

Professor Titular dos Cursos de Graduação da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva (FAIT) - Itapeva; Mestre em Educação Física da Universidade Metodista de Piracicaba (UNIMEP) - Faculdade de Ciências da Saúde (FACIS) - Piracicaba; Especialista em Educação Física.

### RESUMO

Com o grande aumento de pessoas procurando fazer atividade física, o número de mulheres gestantes que praticam vem crescendo cada vez mais, devido aos benefícios que os exercícios físicos promovem desde que seja liberado por um médico e tenha um acompanhamento de um profissional qualificado. A presente pesquisa teve como objetivo fazer uma revisão de literatura utilizando bases eletrônicas e periódicos sobre o assunto. Conclui-se que exercícios aeróbios combinados com exercícios de força e flexibilidade são importantes no auxílio do parto, saúde da mãe e também do feto durante o trabalho de parto.

**Palavras-chaves:** gestante, exercício, benefícios.

### ABSTRACT

With the great increase of people trying to do physical activity, the number of pregnant women that practice it is growing more and more, due to the benefits that the physical exercises promote since it is liberated for an I practice medicine and have an accompaniment of a qualified professional. To present research he/she had as objective to do a literature revision using electronic bases and newspapers on the subject. It is ended that exercises aerobios combined with exercises of force and flexibility they are important in I aid him of the childbirth, the mother's health and also of the fetus during the childbirth work.

**Keyword:** pregnant, exercise, benefits.

## 1. INTRODUÇÃO

Exercício físico é um tipo de atividade física mais estruturada, que envolve intensidade, frequência, duração, tendo como objetivo a melhora da aptidão física e, por consequência a saúde. Assim, quando a mulher caminhar ao mercado ou a qualquer lugar, com um determinado numero de passadas por minuto, para percorrer a referida distancia de um determinado intervalo de tempo ela estará fazendo exercício físico (MATSUDO, MATSUDO, 2000).

Mesmo uma gestação que transcorre sem problemas exige mudanças e adaptações na vida e no comportamento da mulher, que agora precisa preocupar-se não só consigo, mas com um novo ser que ela abriga (BENUTE et al., 2000).

Sabe-se que a atividade física e a preparação para o parto são importantes para que a gestação seja um sucesso. Além de sofrer menos com as mudanças que estão ocorrendo no seu corpo, uma gestante que se exercita pode ter menor probabilidade de complicações durante o parto e melhor recuperação pós-parto, oque produzira uma sensação de bem estar e um melhor relacionamento com o bebê (MARQUES et al., 1996).

Os exercícios físicos para gestantes deveriam incluir a combinação de atividades aeróbias envolvendo grandes grupamentos musculares e atividades que desenvolvessem força de determinados músculos. Normalmente, acredita-se que uma musculatura abdominal forte possa ajudar no processo de expulsão da criança. A força muscular dos membros superiores é também muito importante para carregar o bebê, que aumenta, cada vez mais, o seu peso (BARROS, 1999).

Nas prescrições iniciais de exercício aeróbio deveriam ser incluídas, no mínimo, três sessões semanais, com dias intercalados de exercício, cada uma com duração de 30 a 45 minutos. A intensidade de exercícios empregada deve manter uma média estável da frequência cardíaca numa faixa de 130 a 150 batimentos por minutos. A frequência mínima e de três vezes na semana e programados em diferentes atividades, duração e intensidade. Atividades onde existam contatos físicos e chances de queda são desaconselhados (BARROS, 1999).

Tal pratica vem sendo cada vez mais discutida e, de modo especial, as suas possíveis repercussões maternas e fetais. Os Benefícios foram atribuídos a diminuição dos sintomas de desconforto da gravidez, ao controle da ansiedade e depressão, ao menor tempo de evolução de trabalho de parto e ao menor índice de indicação de parto cesárea (CONTTI et al., 2003). Entretanto, alguns resultados desfavoráveis foram observados na aplicação de exercícios intensos, entre eles a ocorrência de prematuridade e baixo peso (ARTAL et al., 1999).

O objetivo da presente pesquisa é realizar uma busca sistemática nas conceituadas bases eletrônicas além de periódicos nacionais. Ademais saber se exercícios físicos na gestação melhora ou não a vida da gestante e do feto.

## **2. MATERIAIS E MÉTODOS**

O presente trabalho foi realizado a partir de uma revisão bibliográfica. Para elaboração do presente texto, foram selecionados artigos nacionais. Os termos chaves utilizados no idioma português foram os relacionados a seguir: gestantes, exercício e benefícios.

### 3. RESULTADOS

Na tabela 01, são apresentados os tipos de exercícios recomendados para esse grupo de pessoas, e quais os benefícios que esse exercício os proporciona.

Tipos de Exercícios	Benefícios
Musculação	Fortalece Musculaturas responsáveis pelo controle postural
Pilates	Ajuda na distribuição do peso, fortalecimento muscular e na região pélvica
Hidroginástica	Ajuda aliviar o peso extra da gestação, diminuindo impactos e ameniza as dores do parto.
Caminhada	Ajuda manter a forma física.
Ioga	Flexibilidade, tonifica os músculos e a circulação
Alongamento	Agilidade, elasticidade do corpo prevenindo lesões.
Treinamento funcional	Equilíbrio, força, flexibilidade, resistência e coordenação.

Fonte: Portal da Educação Física, 2011

Na tabela 02, são apresentados tipos de exercícios não recomendados para esse tipo de grupo e os malefícios que eles proporcionam.

<b>Tipos de Exercícios não Recomendados</b>	<b>Malefícios</b>
Saltos	Movimentos repentinos que podem levar a lesões articular.
Pratica de Mergulho	Condições hiperbáricas levam a risco de embolia fetal quando ocorre a descompressão.
Esporte de Quadra (futsal, voleibol, basquetebol e handebol)	Podem causar traumas abdominais.
Exercícios na Posição Supino	Podem causar obstrução do retorno venoso.
Artes Marciais	Traumas abdominais devido ao forte contato físico.

*Fonte: Batista, 2003*

Na Tabela 03, são apresentados os benefícios biológicos e psicológicos que ocorrem nas gestantes com a pratica de exercícios físicos.

<b>Benefícios Biológicos e Psicológicos</b>
Manutenção ou melhorado condicionamento físico.
Menor ganho de peso e adiposidade materna.
Diminuição de complicações obstétricas.
Menor risco de parto prematuro.
Diminuição do risco de diabetes gestacional
Menor hospitalização e diminuição na incidência de cesárea
Melhora da auto-estima e auto-imagem
Melhora da sensação de bem estar
Diminuição da sensação de isolamento social
Diminuição da ansiedade, do estresse e do risco de depressão.

*Fonte: Fisher, 2003*

#### 4. DISCUSSÃO

Mulheres que cultivam hábitos sedentários podem obter certo declínio durante o período gestacional, nesse aspecto é necessário aumentar a prática de exercício físico no intuito de melhorar a qualidade de vida (MARQUES et al., 1996; BARROS, 1999; ARTAL et al., 1999; CONTTI et al., 2003).

Dessa forma, a literatura chega a um consenso bastante importante que o aumento da prática de exercício físico durante o período gestacional trás inúmeros benefícios na saúde da mãe e do feto (MARQUES et al., 1996; BARROS, 1999; ARTAL et al., 1999; CONTTI et al., 2003). Exercícios de baixa a moderada intensidade com características aeróbicas combinadas com musculação e trabalhos de alongamento são cruciais resultando em um bom trabalho gestacional (MARQUES et al., 1996; BARROS, 1999; ARTAL et al., 1999; CONTTI et al., 2003).

Os estudos científicos também indicam que os benefícios dos exercícios físicos proporcionam às gestantes melhora psicológica e emocional, garantido também efeitos positivos mesmo depois do trabalho de parto (MARQUES et al., 1996; BARROS, 1999; ARTAL et al., 1999; CONTTI et al., 2003).

Ressalta-se que mulheres que não apresentam contra indicação devem praticar exercícios físicos regulares, buscando melhorar a saúde e qualidade de vida, e entre as recomendações destacam-se a frequência cardíaca não pode ser muito elevada, a temperatura interna também não pode subir de forma exagerada, a hidratação deve ser mantida entre outros cuidados na prescrição do treinamento (MARQUES et al., 1996; BARROS, 1999; ARTAL et al., 1999; CONTTI et al., 2003).

## 5. CONCLUSÃO

Conclui-se em que a prática de exercício físico moderado durante a gestação contribui para melhoras positivas na saúde da mãe e do feto, tanto na parte biológica como na psicológica, tomando alguns cuidados para não exceder os limites do corpo, com a liberação de um médico e acompanhamento de um profissional qualificado. Tomando todos os cuidados necessários, a prática de exercício físico é uma ótima opção para melhorar a qualidade de vida durante a gestação e pós-parto.

## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARTAL, R; GARDIN, S.K. Perspectiva histórica. In: Artal, R, Wiswell, A.R, Drinkwater, L.R. O Exercício na gravidez. São Paulo, p.1-7, Manole; 1999.

BARROS, T. L. Exercícios, Saúde e Gravidez – in: O Exercício – Preparação Fisiológica, Avaliação Médica, Aspectos Especiais e Preventivos. Ed. Atheneu, 1999.

BATISTA, Treinamento de força para gestantes, 2003, material disponível em: <http://www.slideshare.net/felipethoaldo/treinamento-de-fora-gestantes>, acessado em 13/10/2012.

BENUTE, G. R. G. et al. Repercussões de um trabalho grupal interdisciplinar junto a gestantes de alto risco internadas: relato de experiência. Revista de Ginecologia e Obstetrícia, São Paulo, v.11, n.2, p.67-73, 2000.

CANTO, C. R. E. M.; MARQUES, A. P.; BIO, E. R. A influência da atividade física materna sobre o curso gestacional e desenvolvimento fetal. Femina, São Paulo, v.24, n.5, p.459-460, 1996.

CONTTI, B. D. et al. Atividade Física e gestação: saúde da gestação não atleta e crescimento fetal. Ver. Brasileira de Saúde Materna infantil, v.3, n.2, Recife; 2003.

FISCHER, B. Os Benefícios e os riscos do exercício físico na gestação, 2003.

MATSUDO, V.K.R; MATSUDO, S.M.M. Atividade física e esportiva na gravidez. Publicado no livro: A Gravida. TEDESCO JJ (Editor), São Paulo, Atheneu, pp. 59-81, 2000.

PORTAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA, Sete atividades para uma gravidez mais saudável, 2011, material disponível em: <http://www.educacaofisica.com.br/index.php/grupos-especiais/20183-sete-atividades-fisicas-para-uma-gravidez-mais-saudavel>, acessado em 13/10/2012.