



GESTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA

Uma abordagem direta sobre:
Principais patologias que afetam as gestantes;
benefícios da atividade física na gestação;
abordagem prática em gestantes;
cuidados ao lidar com gestantes.



INTRODUÇÃO

A gestação é um fenômeno fisiológico e deve ser vista pelas gestantes e profissionais da saúde como parte de uma experiência de vida saudável envolvendo mudanças dinâmicas do ponto de vista físico, social e emocional. A gravidez é considerada uma modificação no estado da saúde da mulher, significando mais do que um estado de doença. Estudos sobre exercício durante a gravidez tem aumentado ao longo dos anos, resultando em orientações mais específicas e menos conservadoras da prática de atividade física para mulheres saudáveis com gestação sem riscos. São muitos os fatores que estimulam a gestante se manter fisicamente ativa durante a gestação; entre elas, evitar dores lombares, as quais são muito frequentes durante esse período da mulher, e oferecer, tanto para a mãe quanto para o bebê, uma gravidez segura e saudável. Além de garantir os benefícios, podendo ser citados: sensação de bem-estar e melhora do cansaço, da qualidade do sono e das dores nas costas, melhor controle de peso e melhor controle glicêmico em gestantes, inclusive diabéticas.

Neste período de gestação, o indicado não é objetivar virar atleta, nem iniciar um programa de exercício que vá testar a aptidão física da gestante. Alguns médicos obstetras citam que a ocorrência de complicações durante e pós-parto seja menor em mulheres que seguem programas orientados de exercício físico. E na recomendação dos exercícios, principalmente os médicos obstetras que estão próximos das gestantes, são os responsáveis por disseminar essas concepções e orientar as gestantes sobre os benefícios da prática do exercício físico durante a gestação. Essa orientação deve ser feita tanto para as mulheres fisicamente ativas quanto para aquelas sedentárias. Porém deve-se ter um cuidado sobre quais exercícios fazer e em que período da gestação praticá-los, preservando primeiramente a saúde da mãe e do filho.

DOENÇAS GESTACIONAIS

O período gestacional, também conhecido como período intrauterino, é uma fase que se inicia desde o momento da fecundação e se estende até a nascença, com duração média de nove meses.

As modificações que ocorrem no corpo feminino estão ligadas à quantidade excessiva de hormônios responsáveis pelas adaptações do organismo a sua nova condição. Tais alterações incidem principalmente nos sistemas cardiorrespiratório, musculoesquelético e no metabolismo geral; não se restringindo apenas aos órgãos, mas também à mecânica do corpo, influenciando no centro de gravidade, na postura e no equilíbrio.



PRINCIPAIS PATOLOGIAS

Diabetes

O diabetes mellitus gestacional (DMG) é definido como sendo a redução da tolerância aos carboidratos, diagnosticado durante a gestação. O diabetes gestacional surge exatamente nas mulheres que não conseguem aumentar a ação da sua insulina para compensar os efeitos hiperglicemiantes dos hormônios da gravidez. Muitos fatores de riscos para o desenvolvimento do diabetes gestacional já foram identificados como: origem étnica, idade, excesso de peso adquirido durante a gestação, redução da atividade física, dieta, histórico familiar e obesidade.

Hipertensão

A hipertensão induzida pela gravidez é uma classificação genérica das doenças hipertensivas durante a gestação, que incluem hipertensão gestacional (hipertensão sem proteinúria), pré-eclampsia (hipertensão com proteinúria) e eclampsia (pré-eclampsia com convulsões).

A **pré-eclâmpsia** (PE) é caracterizada pela presença de níveis tensionais elevados na gestação, após a 20^a semana, associada à proteinúria. A etiologia da hipertensão que se manifesta na gestação (pré-eclâmpsia e hipertensão gestacional) permanece desconhecida. Acredita-se haver combinação de fatores genéticos, imunológicos e ambientais. A pré-eclâmpsia compromete todos os órgãos e sistemas maternos e, com maior intensidade, os sistemas vascular, hepático, renal e cerebral.

A **eclâmpsia** é comumente precedida pelos sinais e sintomas de eclâmpsia iminente, ou seja, a gestante começa a apresentar distúrbios do sistema nervoso central (cefaléia frontal /occipital, torpor, obnubilação e alterações do comportamento), visuais (escotomas, fosfenas, visão embaçada e até amaurose) e gástricos (náuseas, vômitos e dor no hipocôndrio direito ou no epigástrico).

A importância da detecção precoce da hipertensão arterial na gravidez, deve ser realizada pelos profissionais de saúde, realizando diagnóstico que é estabelecido com base nos níveis elevados da pressão arterial e sintomas da paciente, e consequentemente o tratamento.

Depressão

Durante a gravidez, a depressão afeta de 10 a 50% das mulheres, com a incidência sendo maior nos grupos com baixo nível socioeconômico, histórico familiar de depressão, mães solteiras ou com mais de três filhos. A gravidez é um momento de intensas transformações, porém, a mudança física, a limitação em realizar tarefas diárias e o sedentarismo podem ser fatores importantes para o desenvolvimento da depressão na gestação.

Lombalgia

A dor lombar na maior parte dos casos é provocada pela ação hormonal, que provoca mudanças do esqueleto, como o relaxamento ligamentar generalizado, tornando as articulações da coluna lombar e do quadril menos estáveis e, portanto, mais susceptíveis ao estresse e à dor. Algumas mulheres são mais limitadas em suas atividades do que outras, devido à dor.

Fatores como fraqueza muscular, principalmente na região abdominal, e baixa flexibilidade articular no dorso e nos membros inferiores podem contribuir com a síndrome, além de idade, raça, escolaridade, classe econômica, peso materno, estatura da mãe, número de gestações anteriores, idade gestacional, contraceptivos orais, peso fetal e fumo também são apontados como alguns dos fatores de risco relacionados com a ocorrência de lombalgia.



OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO

- Mantém a capacidade aeróbica(cardiorrespiratória) ;
 - Previne o ganho de peso excessivo ;
 - Melhora a função intestinal ;
 - Reduz câibras musculares,inchaço e dor lombar ;
 - Ajuda nas questões psicológicas relacionadas às mudanças da gestação ;
 - Alivia a tensão, o estresse e uma possível depressão ;
 - Auxilia o controle do Diabetes tipo II e Diabetes gestacional •
- Reduz o risco de laceração do períneo no parto normal;
- Facilita o trabalho de parto e o parto ;
 - Reduz o risco de incontinência urinária na gestação e pós-parto ;
 - Melhora a força, o tônus e o controle do assoalho pélvico durante o parto ;
 - Melhora sua recuperação pós parto ;
 - Melhora a disposição, especialmente no 3º trimestre ;
 - Melhora sua autoestima;

Exercícios resistidos (Musculação)

Exercícios resistidos são sugerido para a promoção de um melhor condicionamento físico geral e manutenção da boa postura, visando prevenir dores lombares, diástase do músculo reto abdominal, incontinência urinária e veias varicosas, além de ser um excelente facilitador do trabalho de parto. As recomendações para a prática segura dos exercícios resistidos, foram apenas para que se evite a posição supina (decúbito dorsal) e manobra de Valsalva (expiração forçada contra glote fechada) durante os exercícios.

Exercícios resistidos de intensidade leve a moderada podem promover melhora na resistência cardiorrespiratória, tonificar e fortalecer os músculos, flexibilidade muscular, sem aumento no risco de lesões, complicações na gestação ou relativas ao peso do feto ao nascer. Conseqüentemente, a mulher passa a suportar melhor o aumento de peso e atenua as alterações posturais decorrentes desse período.

A atividade física aeróbia auxilia de forma significativa no controle do peso e na manutenção do condicionamento, além de reduzir riscos de diabetes gestacional, condição que afeta 5% das gestantes. A ativação dos grandes grupos musculares propicia uma melhor utilização da glicose e aumenta simultaneamente a sensibilidade à insulina.



CUIDADOS COM A GESTANTE

A prática de exercício físico durante a gestação é atualmente indicado para todas as gestantes, exceto aquelas que tenham um algum tipo de complicação e seja contraindicado. Isso serve para mulheres que já praticam atividade física antes do estado gravídico, como aquelas que eram sedentárias, e resolvem iniciar essa prática.

Alguns cuidados para ter com a gestante:

- somente exercícios de intensidade leve a moderada;
- que não tenham riscos de quedas ou traumas abdominais ;
- Dançar de maneira leve sem cansaços excessivos;
- evitar movimentos de impulsão;
- flexões e extensões excessivas das articulações;
- verificar o local da prática das atividades para evitar a hipertermia;
- utilizar a classificação de percepção de esforço de Born, não devendo exceder-se mais a classificação de 13;
- exercícios em cima de mini trampolins são contraindicados.

O fato de que selecionar qual a melhor modalidade para a efetiva prática, está relacionado as condições físicas e de saúde de cada gestante e a disposição para a prática de determinado movimento.

OBRIGADO!!!



REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO

- 1.** Soares D.S.C, ET ALL- Atividade física na gestação: uma revisão integrativa. R. Perspect. Ci. e Saúde 2017;2(2): 71-84. **2.** Melo, W.F.; ET ALL- A hipertensão gestacional e o risco de pré-eclampsia: revisão bibliográfica. REBES - ISSN 2358-2391 - (Pombal – PB, Brasil), v. 5, n. 3, p. 07-11, jul-set, 2015. **3.** Mann, L. ET ALL- Dor lombo-pélvica e exercício físico durante a gestação. Fisioter. Mov. 2008 abr/jun;21(2):99-105. **4.** “TREINAMENTO RESISTIDO APLICADO A GESTAÇÃO” REFERÊNCIA DA PUBLICAÇÃO ORIGINAL: CÂMARA, L. C. ; Santarem, JM . Considerações sobre a prática de exercícios resistidos na gestação. Revista Médica Ana Costa, v. 13, p. 49-53, 2008.
- 5.** Lima, Fernanda R. Oliveira, Natália Gravidez e Exercício Rev Bras Reumatol, v. 45, n. 3, p. 188-90, mai./jun., 2005
- 6.** GODOY, Ana Carolina. Guia de hábitos saudáveis na gestação: ganho de peso, nutrição e exercício físico. Campinas – SP, 2015
- 7.** HALON, Thomas W.; UNIDOS, Ymca dos Estados. Ginástica para Gestantes: O Guia Oficial da Ymca para Exercícios Pré-Natais. São Paulo: Manole, 1999.

- 8.** MANN, Luana et al. Gravidez e exercício física: uma revisão. Lecturas Educación Física e Desportes Revista Digital, Buenos Aires, v. 14, jun. 2009.
- 9.** NASCIMENTO, Simony Lira do. et al. A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO E PUÉRPERIO E SUAS REPERCUSSÕES PERINATAIS. 2014. 175 f. Tese (Doutorado) - Curso de Ciências Médicas, Ciências Biomédicas, Unicamp, Campinas, 2014.
- 10.** PEREIRA, G. E. EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA GESTANTES: UMA REVISÃO DE LITERATURA. 2015. TCC (Graduação) - Curso de Educação física - Bacharelado, Unisul, Palhoça, 2015.

Acadêmicos

Junio Figueiredo de Oliveira

Elisama da Silva P. Oliveira

Edivânia da Silva Pantoja

Jéssica Lima

FIM