

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO¹

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN PREGNANCY

Anna Beatrys Ramos Soares²

Rawanna Tatila Cardoso Martins³

Marcelo Galdino de Melo⁴

RESUMO

Este artigo tem por objetivo apresentar recomendações de Scielo Atividade física para gestantes, além disso as modalidades que podem ser feitas no período da gestação, os benefícios e os riscos. Este trabalho foi realizado a partir de artigos científicos, na base de dados , Pubmed, google acadêmico. A atividade física deve ser recomendada a toda gestante saudável, durante a gestação promove inúmeros benefícios para a gestante e o bebê. No entanto poucas gestantes conhecem esses benefícios e poucas aderem às práticas de exercícios durante a gestação, por receio ou por não ter orientação de seu médico.

Palavras-chave: gestação , saúde da gestante e o bebê, atividade física.

ABSTRACT

This article aims to present physical activity recommendations for pregnant women, in addition to the activities that can be done during pregnancy, the benefits and risks. This work was carried out based on scientific articles, in the Scielo, Pubmed, Google Scholar database. Physical activity should be recommended to every healthy pregnant woman. Its practice during pregnancy provides numerous benefits for the pregnant woman and the baby. However, few pregnant women are aware of these benefits and few adhere to exercise practices during pregnancy, out of fear or because they do not have guidance from their doctor.

Keywords: pregnancy, health of the pregnant woman and the baby, physical activity.

¹ Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Palmeiras de Goiás FacMais, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física, no segundo semestre de 2023

² Anna Beatrys Ramos Soares Acadêmica do 8º Período do curso de Educação Física pela Faculdade de Palmeiras de Goiás. E-mail: anna.beatrys@aluno.facmais.edu.br

³ Rawanna Tatila Cardoso Martins Acadêmica do 8º Período do curso de Educação Física pela Faculdade de Palmeiras de Goiás. E-mail: rawanna.tatila@aluno.facmais.edu.br

⁴ Professor - Orientador. Marcelo Galdino. Docente da Faculdade de Palmeiras de Goiás. E-mail: marcelo@facmais.edu.br

1 INTRODUÇÃO

A gravidez é um momento único e especial na vida de uma mulher, e cuidar da saúde é fundamental para garantir uma gestação saudável. Neste trabalho, discutiremos a importância da atividade física durante o quarto e oitavo mês de gestação e os benefícios que ela pode trazer para a saúde da mãe e do bebê.

O tema deste trabalho consiste em avaliar a prática da atividade física durante a gestação, pois a prática de exercícios neste período pode ajudar a prevenir o ganho excessivo de peso, o diabetes gestacional, melhora o condicionamento cardiovascular, diminui as dores na lombar além de diminuir a necessidade de realização de cesariana.

Foi-se o tempo em que a mulher grávida precisava ficar quase em repouso. Hoje, a medicina já comprovou que se manter ativa é saudável, faz bem para o feto e ajuda o corpo da mãe a voltar à forma mais rapidamente depois da gestação. O importante é avaliar qual atividade combina com cada momento da gravidez.(Camargo,2015).

São várias as modalidades de atividade física que a gestante pode praticar durante a gestação, desde exercícios de baixa intensidade, até os de intensidade moderada como a caminhada e exercícios na academia. O programa de exercício físico deve ser acompanhado e personalizado por um profissional da Educação Física, que tenha experiência e entendimento nas necessidades fisiológicas da gestante e o risco associado ao praticante do exercício.

Quando a mulher engravida muitas dúvidas aparecem, inclusive sobre a realização de exercícios físicos na gestação. A profissional explica que a atividade física é indicada para gestantes sim, com exceção de casos em que a paciente tem alguma patologia, sangramento, começo de aborto, placenta baixa, hipertensão ou outros problemas.(Camargo,2015).

Dessa forma, esta pesquisa busca responder as perguntas sobre quais exercícios físicos a gestante pode praticar, também sobre o acompanhamento do profissional da educação física e a personalização de exercícios, sobre os benefícios e os riscos de exercícios mal executados.

Este trabalho tem por objetivo apresentar recomendações de atividade física para gestantes e para alcançar os objetivos propostos, buscamos uma pesquisa bibliográfica. A gestação é um período de mudanças significativas no corpo da mulher e a prática de atividade física pode trazer diversos benefícios para a saúde para ambas

partes (mãe e filho). No entanto, muitas gestantes têm receio de realizar exercícios físicos por medo de prejudicar o desenvolvimento fetal ou por falta de orientação adequada.

Ainda com o objetivo de demonstrar a importância da atividade física durante a gestação e como ela pode contribuir para a saúde das gestantes e dos bebês destacando os principais benefícios associados à prática de exercícios durante a gestação.

Embora existam muitos trabalhos que abordem a importância da prática de atividade física durante a gestação, é preocupante constatar que há gestantes que desconhecem seus benefícios. De acordo com a American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), cujas recomendações foram apresentadas no texto "Physical exercise during pregnancy" de Fernanda Garanhani Surita, a prática de atividades físicas durante a gestação é recomendada e orientada desde 1990.(SURITA, 2014). Entretanto, ainda há pouco esclarecimento quanto à importância da atividade física nesse período.

"Embora existam muitos trabalhos que abordem a importância da prática de atividade física durante a gestação, é preocupante constatar que há gestantes que desconhecem seus benefícios. De acordo com a American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), cujas recomendações foram apresentadas no texto 'Physical exercise during pregnancy' de Fernanda Garanhani Surita, a prática de atividades físicas durante a gestação é recomendada e orientada desde 1990" (Surita, 2014).

Por isso, é crucial que a sociedade esteja consciente dos grandes benefícios que a prática de atividade física pode trazer durante a gestação. Além de ajudar a diminuir riscos para a saúde e doenças crônicas, essa prática pode reduzir possíveis complicações durante a gravidez e o parto, melhorar a qualidade de vida e contribuir para a diminuição da ansiedade e depressão.

2 METODOLOGIA

A pesquisa bibliográfica é uma etapa fundamental em todo trabalho científico que influenciará todas as etapas de uma pesquisa, na medida em que der o embasamento teórico em que se baseará o trabalho. Consistem no levantamento, seleção, fichamento e arquivamento de informações relacionadas à pesquisa. Foram realizados estudos bibliográficos por meio dos livros dispostos no acervo da Biblioteca

da FACMAIS (Faculdades de Palmeiras de Goiás), onde as bases são livros, artigos científicos, revistas científicas, periódicos e vários sites especializados, tais como: Scielo e Google Acadêmico.

3 SAÚDE DA GESTANTE

De acordo com pesquisas da Organização Mundial da Saúde (OMS) a gravidez é um período de muitas mudanças no corpo, na fisiologia e na psicologia da mulher. A atividade física pode ser uma importante aliada na manutenção da saúde da mãe e do bebê durante a gestação. Vários estudos demonstraram que ser fisicamente ativo durante a gravidez pode trazer muitos benefícios, como redução de complicações obstétricas, melhora da saúde materna, controle do ganho de peso e prevenção de doenças como a diabetes gestacional. Além disso, a atividade física também é benéfica para o feto, contribuindo para o seu desenvolvimento saudável e reduzindo o risco de complicações como a restrição do crescimento fetal.

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).

Uma gestação saudável envolve cuidados físicos, emocionais e médicos para garantir o bem-estar da gestante e o desenvolvimento adequado do feto. Aqui estão algumas diretrizes e orientações gerais para promover uma gestação saudável:

Cuidados Pré-Concepcionais:

Consulta Pré-Natal: Marcar uma consulta pré-natal assim que souber que está grávida. O acompanhamento regular com um profissional de saúde é fundamental;

De acordo com a Dr^a. Sheila Sedicias Médica mastologista e ginecologista a Suplementação de Ácido Fólico é essencial para prevenir defeitos no tubo neural do feto. Geralmente, é recomendado começar a tomar antes mesmo de engravidar.

De acordo com médicos Ginecologistas e Obstetras, durante a gravidez é essencial manter o estilo de vida saudável: Manter uma dieta balanceada, rica em nutrientes essenciais. Evite o consumo excessivo de cafeína, álcool e tabaco. Ainda durante a Gravidez: Consumir uma variedade de alimentos nutritivos para garantir a

ingestão adequada de vitaminas e minerais. Consulte um nutricionista para orientações personalizadas.

Outra questão muito importante é o ganho de peso de forma gradual e controlada, de acordo com as recomendações do profissional de saúde; Bem como, manter-se ativa com exercícios de baixo impacto, sempre com a aprovação do médico, pois isso contribui para a saúde cardiovascular e muscular. E claro, ter um descanso suficiente. Isto é, garantir um sono adequado e de qualidade. Descansar é crucial para o bem-estar da gestante e para o desenvolvimento do feto.

Uma questão importante que sempre é lembrada pelos médicos é evitar exposições nocivas, exposição a substâncias prejudiciais, como produtos químicos tóxicos e radiações. E precisamos lembrar sempre de beber bastante água para se manter hidratada

Ter cuidados com a Saúde Mental é essencial para a gestante, buscando apoio emocional quando necessário. A gravidez pode ser emocionalmente desafiadora, e é essencial manter um equilíbrio emocional. No final da gestação tem toda preparação para o parto, é de suma importância ter uma boa conversa com o médico sobre o plano de parto e as opções disponíveis. Fazer cursos de preparação para o parto se desejar; monitoramento dos movimentos fetais, pois deve estar atenta aos movimentos fetais e relate qualquer alteração ao médico. Ter conhecimento sobre os sinais de parto, pois é preciso estar informada sobre os sinais de trabalho de parto e saiba quando entrar em contato com o médico. Vale lembrar sempre que cada gravidez é única, e as orientações específicas podem variar. A comunicação aberta com os profissionais de saúde é essencial para adaptar as recomendações às necessidades individuais.

Todos os profissionais da saúde sempre orientam, sobre a importância de se realizar um acompanhamento Pré-Natal regular, realizando todas as consultas pré-natais conforme orientado pelo médico. Isso permite o monitoramento adequado da gestação.

4 ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO

A atividade física durante a gestação é extremamente importante para o bem-estar da gestante e o desenvolvimento saudável do feto. Contudo, é crucial respeitar as limitações individuais e sempre consultar um profissional de saúde antes de iniciar qualquer programa de exercícios durante a gravidez.

Em um estudo desenvolvido por Jin et al.¹⁵ com 221 gestantes chinesas foi possível observar que intervenções educativas personalizadas podem melhorar o comportamento alimentar e os níveis de atividade física, e reduzir a prevalência de diabetes gestacional entre mulheres grávidas na China. (SOARES, 2015)

Assim, em nossa pesquisa bibliográfica, verificamos e encontramos várias orientações e análises sobre atividades físicas na gravidez. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, é fundamental obter a aprovação do obstetra ou médico responsável pelo acompanhamento da gestação. Adapte o Exercício à Fase da Gravidez as necessidades e limitações mudam ao longo da gestação. Evite Exercícios de Alto Impacto, Movimentos bruscos e exercícios de alto impacto podem ser prejudiciais. É importante ajustar a intensidade e tipo de exercício de acordo com o estágio da gravidez que podem contribuir:

Benefícios: Melhora na Saúde Cardiovascular, a atividade física regular pode melhorar a saúde do coração e a circulação sanguínea, beneficiando tanto a mãe quanto o bebê, ajuda no controle do ganho de peso durante a gravidez, reduzindo o risco de complicações como diabetes gestacional e hipertensão, Melhora na Saúde Mental os Exercícios podem ajudar a reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão, que são comuns durante a gravidez, ajuda também na prevenção de dores nas costas cooperando no fortalecimento muscular podendo aliviar dores nas costas, comuns durante a gestação devido ao aumento do peso e mudanças posturais.

Melhora na Postura e Equilíbrio: Exercícios que promovem o fortalecimento do core (músculos abdominais e lombares) contribuem para uma melhor postura e equilíbrio.

Preparação para o Parto: Atividades que fortalecem os músculos do assoalho pélvico podem facilitar o trabalho de parto e a recuperação pós-parto.

Hidratação Adequada: Manter-se bem hidratada é crucial durante a gestação, especialmente durante a prática de exercícios. Esteja Consciente dos Sinais do Corpo: Preste atenção aos sinais de desconforto, tontura ou falta de ar. Se ocorrerem, interrompa imediatamente a atividade e informe seu médico.

De acordo com o Ministério da Saúde, no manual técnico de pré-natal e puerpério, é destacado que cada gestação é única, o que é apropriado para uma mulher pode não ser para outra. A personalização do programa de exercícios e a comunicação constante com os profissionais de saúde são essenciais para garantir uma gravidez saudável e segura.

4.1 Quais atividades físicas são orientadas na gestação

A prática de atividades físicas durante a gestação é benéfica para a saúde da gestante e do bebê . No entanto, é crucial adaptar a intensidade e o tipo de exercício de acordo com as condições individuais e sempre consultar o médico antes de iniciar qualquer programa de atividade física.

Realizar exercícios físicos durante a gravidez é uma prática recomendada pela maioria dos obstetras. Os benefícios são variados: ajuda no fluxo sanguíneo cerebral, no controle da ansiedade, diminui as dores nas costas, ajuda no controle da pressão arterial, entre outros pontos positivos. A questão é saber quais atividades você pode ou não fazer. (CATTINI, 2018)

Aqui estão algumas atividades físicas frequentemente recomendadas durante a gestação:

Caminhada: Uma atividade de baixo impacto que ajuda a manter a forma física e promove a circulação sanguínea.

Natação / Hidroginástica: A natação / hidroginástica é uma excelente opção, pois proporciona um exercício de corpo inteiro e alivia a pressão nas articulações.

Yoga Pré-Natal: Ajuda a melhorar a flexibilidade, o equilíbrio e a postura, além de fornecer técnicas de respiração e relaxamento;

Pilates: Exercícios de Pilates adaptados para gestantes podem fortalecer os músculos do core, melhorar a postura e aliviar dores nas costas.

Alongamento: Atividades de alongamento suave podem ajudar a manter a flexibilidade e reduzir a tensão muscular.

Ciclismo Estacionário: Usar uma bicicleta estacionária pode ser uma opção segura, especialmente no início da gestação.

Exercícios de Kegel: Esses exercícios fortalecem os músculos do assoalho pélvico, o que pode ser benéfico durante o parto e a recuperação pós-parto.

Exercícios de Baixo Impacto: Aeróbica de baixo impacto, dança para gestantes e outras atividades similares podem ser benéficas.

Verificamos em nosso estudo, que conforme a gravidez avança, é importante ajustar a intensidade e o tipo de exercício. Algumas gestantes podem precisar reduzir a

intensidade ou mudar para atividades mais suaves à medida que a gravidez progride. E como acadêmicas de Educação Física, aprendemos ao longo de nosso curso que devemos evitar atividades de alto risco com este público!

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 do estrogênio contribui para o relaxamento muscular facilitando o parto, suavizando as cartilagens e elevando o fluido sinovial com resultados no alargamento das juntas, facilitando a passagem do feto. (SOARES,2015)

Evitar atividades que possam aumentar o risco de quedas, impacto abdominal ou estresse excessivo. Que devemos prestar muita atenção aos sinais do corpo. E que se acontecer algo, como dor, tontura, falta de ar ou qualquer desconforto, devemos parar imediatamente e buscar ajuda médica.

Antes de iniciar ou continuar um programa de exercícios, temos que orientar nossas gestantes a obter a aprovação do obstetra ou médico responsável pelo acompanhamento da gravidez. Pois cada gravidez tem suas particularidades:

"A prática de atividades físicas durante a gestação é geralmente benéfica para a saúde da gestante e do bebê. No entanto, é crucial adaptar a intensidade e o tipo de exercício de acordo com as condições individuais e sempre consultar o médico antes de iniciar qualquer programa de atividade física" (BATISTA,C. Daniele.; CHIARA, L. Vera.; et Al. 2003,).

A orientação individualizada é fundamental, pois cada gestação é única. O profissional de saúde pode fornecer recomendações específicas com base na saúde da gestante e em qualquer condição médica pré-existente.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ajudar na conscientização da população gestante sobre a prática de atividade física que é fundamental para prevenir doenças e complicações durante a gestação. É importante destacar que a atividade física traz diversos benefícios para a saúde da mãe e do feto, como a melhora da circulação sanguínea, controle do ganho de peso, prevenção de diabetes gestacional, dentre outros.

Dessa forma, a promoção de estratégias eficazes é essencial para incentivar a prática de atividade física durante a gestação. Isso pode ser feito por meio de programas de orientação e conscientização das gestantes e profissionais de saúde, além da criação de ambientes e estruturas adequadas para a prática de exercícios físicos.

Assim, espera-se que este estudo contribua para a promoção da saúde materna e fetal, bem como para a conscientização da importância da prática de atividade física durante a gestação, a fim de reduzir os riscos de complicações e melhorar a qualidade de vida das gestantes.

Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, é crucial consultar o médico que está acompanhando a gravidez. Cada gestação é única, e o profissional de saúde poderá avaliar as condições individuais e fornecer orientações específicas. Geralmente atividades de baixo impacto são mais recomendadas, como caminhadas, hidroginástica, natação e ioga. Essas atividades proporcionam benefícios sem sobrecarregar excessivamente o corpo.

Manter-se bem hidratada é fundamental, especialmente durante o exercício. Certifique-se de beber água suficiente para evitar a desidratação. Fortalecimento do Assoalho Pélvico: Exercícios específicos para fortalecer o assoalho pélvico, como os praticados no pilates, podem ser benéficos. No entanto, é essencial fazê-los com moderação e sob orientação adequada.

O Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas recomenda que as mulheres grávidas: O exercício moderado não deve exceder 30 minutos por dia da semana, mulheres com problemas de saúde (por exemplo, pré-eclâmpsia).

A segurança na prática de exercício físico durante a gestação é primordial e estudos têm demonstrado que uma variedade de exercícios que vão desde baixa intensidade, como o yoga, até de alta intensidade como aulas de aeróbica e corrida podem ser seguros para a mãe e para o feto.

Recomenda-se que as mulheres grávidas façam exercícios durante o primeiro trimestre de gravidez.

Exercícios respiratórios, relaxamento, e exercícios para a região pélvica e para melhorar a postura. Estes exercícios podem ser realizados durante toda a gravidez, um exemplo de exercício durante o início da gravidez é a yoga. Em termos gerais o Yoga melhora força, flexibilidade, contração isométrica e relaxamento de grupo muscular que cria um alinhamento específico. Além disso, a yoga produz os seguintes resultados:

A integração física, mental e espiritual da personalidade humana também é possível garantindo uma relação harmoniosa entre as pessoas e o ambiente que as rodeia. A partir do segundo trimestre de gravidez, recomenda-se que a gestante realize exercícios em uma posição estável. A caminhada por um exemplo é a forma de

atividade física mais natural e segura disponível para todo mundo.

Com base no que foi apresentado, a atividade física durante a gestação é importantíssima para a saúde da mãe e do bebê, desde que seja acompanhada pelo seu médico e um profissional da educação física ou fisioterapeuta indicado pelo seu médico. Sabemos que a prática de exercícios contribui para uma gestação saudável, eliminando as chances de cesariana caso a mãe opte por querer um parto normal, contribui para toda parte fisiológica da mãe e do bebê trazendo saúde e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

1. AMARAL, F. TAÍS.; MOREIRA.S. CARLOS.; Benefícios da Atividade Física para Gestantes 8º Jornada Acadêmica do Curso de Educação Física – FAMES Disponível em <http://metodistacentenario.com.br/jornada-academica-educacao-fisica-da-fames/anais/8-jornada/038.pdf> Acesso em
2. CARVALHAES, L. B. A. MARIA.; MARTINIANO, A. C. ANA.; et. Al. Atividade Física em Gestantes Assistidas na Atenção Primária à Saúde; Rev Saúde Pública 2013;47(5):958-67 Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/KsbQkNBLMqzWDYmpcm8fPNg/?format=pdf> Acesso em
3. CATTINI, PÉROLA; A Importância da Atividade Física na Gestação, Coluna Bem-Estar RJ 2018 Disponível em <https://www.google.com/url?q=https://www.cref1.org.br/importancia-da-atividade-fisica-na-gestacao/&sa=D&source=docs&ust=1701826133848246&usg=AOvVaw3zfLuBHkXK8iZb0a44ZdB3> Acesso em
4. CAMARGO, L. JULIANA; A Importância da Atividade Física na Gestação, EM PAUTA (2015) Disponível em <https://wp.ufpel.edu.br/empauta/a-importancia-da-atividade-fisica-na-gestacao/> Acesso em
5. Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2006). O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens. Artmed. Disponível em <https://bds.unb.br/handle/123456789/863> Acesso em
6. DIAGNÓSTICO, NOVA; Exercício Físico na Gestação Traz Benefícios Para a Mãe eo Bebe; (2022) Disponível em <https://novadiagnostico.com.br/2022/07/01/exercicio-fisico-na-gestacao-traz-beneficios-para-a-mae-e-o-bebe/> Acesso em

7.NASCIMENTO, L. SIMONY.; GODOY. C. ANA.; et. Al. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura
Recommendations for physical exercise practice during pregnancy: a critical review
Rev Bras Ginecol Obstet. 2014; 36(9):423-31 Disponível em
<https://www.scielo.br/j/rbgo/a/6kMvyttht3c5Z334j68N7jQ#> Acesso em

8.RODRIGUES, V.D.; SILVA, A.G. CÂMARA, C.S.; LAGES, R.J.; ÁVILA, W.R.M.
Prática de exercício físico na gestação. Revista Digital. Buenos Aires, ano 13, n.126,
novembro, 2008 Disponível em
http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/artigos/Pratica-ef-gestacao.pdf Acesso em

9.SURITA, F. G; NASCIMENTO, S. L.; SILVA, J. L. P. Exercício físico e gestação. Rev Bras Ginecol Obstet. 2014; 36(12):531-411 Disponível em
[SciELO - Brasil - Exercício físico e gestação Exercício físico e gestação](#) Acesso em

10.SOARES, S.DENISE (2015). Atividade Física na Gestação: Benefícios, Riscos e Atividades Recomendadas. Uruguaiana, RS Brasil. 2015 Disponível em:
<https://dspace.unipampa.edu.br/jspui/bitstream/rii/5227/1/DENISE%20DOS%20SANTOS%20SOARES.pdf> Acesso em

11.SILVA, L. A. N. ERICA.; A Prática de Exercício Físico na Gestação, UNAERP- Universidade de Ribeirão Preto - Campus Guarujá Disponível em:
<https://www.unaerp.br/documentos/2048-a-pratica-de-exercicio-fisico-na-gestacao/file>
Acesso em