

Exercício Físico e a Gravidez: Efeitos no estilo de vida e saúde na mulher durante a gravidez e após o parto

Physical exercise and pregnancy: Effects on lifestyle and health in women during pregnancy and after childbirth

Vanessa Silva¹, Pedro Forte^{1,2},

¹ Department of Sport, Higher Institute of Educational Sciences of the Douro, Penafiel, Portugal

² CI-ISCE, ISCE Douro, Penafiel, Portugal

RESUMO

O exercício físico, permite que as mulheres grávidas tenham uma melhor saúde materna. Ajudando a aliviar as dores, que sentem devido a descompensação que a gravidez provoca no corpo de uma mulher. Também ajuda a aliviar o stress, porque é uma forma de as manter ocupadas. Seguindo todas as recomendações dos profissionais que seguem a gravidez, o exercício físico pode ser realizado em qualquer trimestre da gravidez.

Palavras-chave: Saúde, Mulheres, exercício, Bebê,

ABSTRACT

Physical exercise allows pregnant women to have better maternal health. Helping to relieve the pains they feel due to the decompensation that pregnancy causes in a woman's body. It also helps relieve stress, because it's a way to keep them busy. Following all the recommendations of professionals who recommend pregnancy, physical exercise can be performed in any trimester of pregnancy.

Keywords: Health, Women, Exercise, Baby.

INTRODUÇÃO

O exercício físico e a gravidez, sempre foram falados ao longo da história, porém nunca com evidências científicas (Rocha et al., 2016). Ao longo dos anos, todas as mulheres que estavam em período de gestação, recebiam vários conselhos de como desenvolverem uma gravidez e um parto sem grandes problemas. (Rocha et al., 2016). Estes conselhos vinham de todos os lados, como médicos, patriarcas religiosos. Um dos conselhos que lhes era transmitido era que elas durante a gravidez deveriam manter-se ativas (Smith et al., 2011). Quando se fala de gravidez e parto, estamos a falar de momentos únicos na vida de uma mulher (Figueiras et al., 2019). Quando uma mulher sabe que está grávida, esta quer o melhor para ela e para o seu filho (Smith et al., 2011). A prática de exercício físico sempre foi recomendada durante a gravidez pois sempre foi referenciado que ajudava na melhoria da qualidade de vida (Rocha et al., 2016).

Atualmente, as recomendações da prática de exercício físico segundo o *American College of Obstetricians and Gynecologists - Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas* (ACOG et al., 2002), as mulheres que se encontram em período de gestação devem realizar exercício físico com intensidade moderada de pelo menos 30 minutos por dia (ACOG et al., 2002).

A prova disso, são estudos realizados com mulheres em período de gestação verificando assim alguns efeitos positivos como: não existiu um grande ganho de peso na mãe, melhoria da força muscular e da aptidão aeróbia, menos dor na região da lombar... (Rocha et al., 2016). Este processo da gravidez e a realização de exercício físico deve ser acompanhada por especialista como diretor técnico, técnico de exercício físico, médico responsável que está a seguir a gravidez (Azevedo et al., 2011).

ALTERAÇÕES/ DORES NO CORPO PROVOCADAS PELA GRAVIDEZ

As mulheres que estão em período de gestação apresentam uma alteração a nível de

desconforto muscular (Borg-Stein et al., 2005), principalmente na zona da lombar (Bennell et al., 2001), isto acontece devido ao centro de gravidade

mudar, pois existe uma rotação anterior da pelve o que faz aumentar a lordose da lombar (Bennell et al., 2001). Metade das mulheres apresenta principalmente dor na região da lombar no primeiro trimestre da gravidez (Gomes et al., 2013). A dor na lombar é a mais comum, e varia entre dor súbita e incomoda a dor intensa e prolongada (Parreira et al., 2013).

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA GRAVIDEZ

Quando uma mulher sedentária está em processo de gestação, existe uma maior probabilidade de esta contrair doenças durante e após a gravidez (Grashasbi et al., 2005).

Existem aspetos fisiológicos que são modificados durante a gestação, como por exemplo o sistema reprodutor, que faz com que o útero cresça, o sistema cardiovascular, o sistema muscular esquelético, o sistema respiratório e o sistema gastrointestinal (Nogueira et al., 2018).

A realização de exercício físico com intensidade leve e moderada, traz grandes melhorias no que diz respeito a resistência e a flexibilidade muscular, não produzindo qualquer tipo de complicação para a gestação. Por consequência do exercício a mulher começa a suportar melhor o aumento de peso e todas as alterações que a gravidez lhe causa. (Grashasbi et al., 2005).

Existem grandes vantagens da prática do exercício físico para a saúde da mulher em período de gestação, uma delas é o controlo do peso através do exercício aeróbio (Grashasbi et al., 2005), outra vantagem é o controlo da saúde mental e emocional durante e depois a gravidez (Nogueira et al., 2018).

CONTRA INDICAÇÕES DO EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A GRAVIDEZ

As mulheres que estão em período de gestação, muita delas já tem um nível de aptidão física, e isso vai influenciar na escolha do exercício. O

nível de intensidade, frequência e duração, tem de ser num nível que não provoque qualquer desconforto, falta de ar ou fadiga excessiva (Iarti et al., 2016).

O exercício físico em mulheres com complicações como: embolia pulmonar recente; doença infecciosa

aguda; sangramento uterino; doença miocárdio descompensada; tromboflebite são contra-indicações absolutas. Agora se as complicações forem: anemia; doenças tireoidianas; obesidade mórbida; hipertensão essencial são consideradas contra-indicações relativas (Bennell et al., 2001).

EXERCÍCIO FÍSICO EM CONDIÇÕES ESPECIAIS DURANTE A GRAVIDEZ

Diabetes

O controlo do glicogénio é melhorado com o aumento da sensibilidade tecidual à insulina que é provocado pelo exercício físico. (Nascimento et al., 2014). Para tal, às mulheres que estão em período de gestação e que apresentam diabetes controlados é recomendado a realização de exercício físico aeróbico para ajudar no controlo do glicogénio. (Nascimento et al., 2014). Realizando sempre com alguns cuidados como medir os níveis antes realização do exercício para que não tenham um pico de glicogénio. (Nascimento et al., 2014).

Obesidade

Realizar mudanças no estilo de vida trás grandes vantagens para a saúde. Algumas dessas mudanças é o ganho de peso controlado, dieta e exercício físico com intensidade leve e moderada, devem ser prescritos para mulheres em período de gestação com sobre peso e obesidade permitindo resultados maternos favoráveis (SL et al., 2011).

EXERCÍCIO FÍSICO POR TRIMESTRE GESTACIONAL

Primeiro Trimestre

Quando uma mulher descobre que está grávida, e se pratica exercício regular, só o deve realizar após a primeira consulta de pré-natal para

perceber se não existe nenhuma contra-indicação que a impeça de realizar exercício físico. (ACOG et al., 2002). Se a mulher que está em período de gestação for sedentária e quiser iniciar a prática de exercício físico esta só o deve fazer após a 12ª semana de gestação, realizando sempre com intensidade de leve a moderada. Já as que são fisicamente ativas podem continuar a realizar o exercício físico no primeiro trimestre de gestação, tendo é que adaptar a intensidade e a frequência com que o realizam. (ACOG et al., 2002).

SINAIS E SINTOMAS DE ALERTA PARA INTERROMPER A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO

- Sangramento vaginal
- Dor no abdómen ou no peito
- Perda de líquido pela vagina
- Inchaço repentino nas mãos, cara ou pés
- Dor de cabeça forte e persistente
- Palpitações
- Tontura
- Redução dos movimentos fetais
- Dor ou sensação de ardência ao urinar
- Febre
- Náuseas ou vômitos persistentes
- Contrações uterinas frequentes
- Sensação de falta de ar
- Torpor ou sensação de luzes piscando

Segundo trimestre

De uma forma geral, as mulheres que se encontram em período de gestação este é o melhor período para a prática de exercício físico pois encontram-se mais livre (ACOG et al., 2002).

Da 20ª semana para a frente existe um crescimento muito rápido do volume do uterino, devendo ter cuidado com exercícios realizados na posição de supino (ACOG et al., 2002).

Neste período de gestação a frequência cardíaca aumenta 16 batimentos por minuto, o que faz com que entre a 20ª e 24ª semana tem um aumento de 4 bpm e entre a 28ª e a 32ª

semana aumenta em torno de 12bpm (Acencio et al., 2017).

Para todas as gestantes, desde que sejam respeitadas as instruções da intensidade e frequência os exercícios aeróbios continuam a ser aconselhados (ACOG et al., 2002).

Terceiro trimestre

Neste período as mulheres tendem a diminuir a intensidade dos exercícios, devido ao aumento do peso e desconfortos, porém as práticas de exercícios leves devem continuar a ser realizados. (ACOG et al., 2002).

Neste período, a frequência cardíaca das mulheres entre as 38ª e a 40ª semanas apesarem de realizarem exercícios de intensidade leve aumenta em torno de 14 bpm (Acencio et al., 2017).

Apesar de tudo, não existe um tempo específico para a mulher em período de gestação tenha de terminar ou interromper a prática do exercício físico, o aconselhável é que estejam atentas a todos os sintomas e sinais que indiquem a proximidade do início do trabalho de parto (ACOG et al., 2002).

CONCLUSÃO

Na gravidez o corpo da mulher sofre alterações a nível fisiológicas e motoras de forma a conseguir formar, e desenvolver uma nova vida (Nunes, et al, Azevedo et al., 2011).

Uma dor bastante presente nas grávidas é a dor da lombar, que pode aparecer em vários graus de intensidade, podendo estar presente nos vários trimestres de gestação (Nunes et al., 2019).

Assim o exercício físico é a forma de inserir mais saúde materna nas mulheres grávidas, proporcionando o controlo de desconfortos durante a gravidez e no parto, ajudando também no aumento do peso que acontece mês após mês (ACOG et al., 2002).

REFERÊNCIAS

1. Acencio, F. R., Soaigher, K. A., Ferracini, M. T., & Cortez, D. A. G. (2017). Efeitos

fisiológicos decorrentes do exercício físico no organismo materno durante a gestação. *Cinergis*, 18(1), 73-76.

2. ACOG Committee on Obstetric Practice. (2002). ACOG practice bulletin. Diagnosis and management of preeclampsia and eclampsia. Number 33, January 2002. American College of Obstetricians and Gynecologists. *International journal of gynaecology and obstetrics: the official organ of the International Federation of Gynaecology and Obstetrics*, 77(1), 67-75.
3. American College of Obstetricians and Gynecologists (2015). Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. Committee Opinion 650. *Obstetrics and Gynecology*; 126(6):e135-42.
4. Azevedo, R. A., Mota, M. R., Silva, A. O., & Dantas, R. A. E. (2011). Exercício físico durante a gestação: uma prática saudável e necessária. *Universitas: Ciências da Saúde*, 9(2), 53-70.
5. Borg-Stein, J., Dugan, S. A., & Gruber, J. (2005). Musculoskeletal aspects of pregnancy. *American journal of physical medicine & rehabilitation*, 84(3), 180-192.
6. Filgueiras, A., et al (2019). O resgate do saber feminino no parto: o acompanhamento da doula através de um olhar gestáltico. *CADERNOS DE PSICOLOGIA*, 1(1).
7. Garshasbi, A., & Zadeh, S. F. (2005). The effect of exercise on the intensity of low back pain in pregnant women. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 88(3), 271-275.
8. GOMES MRA et al. Lombalgia gestacional: prevalência e características clínicas em um grupo de gestantes. *Revista dor*, 2013; 14(2):114-117.
9. Irati, U. C., Botânico, U. C. J., & Irati, U. C. Ação do exercício físico na gestação: um estudo de revisão.
10. K, Bennell (2001).The female athlete. *Clinical sports medicine*, 2ª ed, 674-99.

11. Lima, F. R., & Oliveira, N. (2005). Gravidez e exercício. *Revista brasileira de reumatologia*, 45, 188-190.
12. Nascimento, S. L., Surita, F. G., Parpinelli, M. A., Siani, S., & Pinto e Silva, J. L. (2011). The effect of an antenatal physical exercise programme on maternal/perinatal outcomes and quality of life in overweight and obese pregnant women: a randomised clinical trial. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 118(12), 1455-1463.
13. Nascimento, S. L. D., Godoy, A. C., Surita, F. G., & Pinto e Silva, J. L. (2014). Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, 36, 423-431.
14. Nogueira, L. F., & dos Santos, F. P. (2018). Benefícios do exercício físico para gestantes nos aspectos fisiológicos e funcionais. *Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa*, 28(54), 11-20.
15. Sternfeld, B., Quesenberry Jr, C. P., Eskenazi, B., & Newman, L. A. (1995). Exercise during pregnancy and pregnancy outcome. *Medicine and science in sports and exercise*, 27(5), 634-640.
16. Novaes, F. S., Shimo, A. K. K., & Lopes, M. H. B. D. M. (2006). Lombalgia na gestação. *Revista Latino-americana de enfermagem*, 14, 620-624.
17. Nunes, C. M., Costa, S. C., de Matos, M. L. M., de Souza Andrade, E., & Matos, G. S. R. (2019). Caracterização da dor lombar em mulheres grávidas na cidade de Coari-Amazonas. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 11(9), e318-e318.
18. Practice, A. C. O. (2002). ACOG Committee opinion. Number 267, January 2002: exercise during pregnancy and the postpartum period. *Obstetrics and gynecology*, 99(1), 171-173.
19. Parreira, F. (2013). *Kinesio taping versus Stretching Global Ativo na diminuição da dor lombar em grávidas* (Bachelor's thesis, [sn]).
20. Smith D, Lavender T. The maternity experience for women with a body mass index ≥ 30 kg/m²: a meta-synthesis. *BJOG*. 2011;118(7):779-89.
21. Surita, F. G., Nascimento, S. L. D., & Silva, J. L. P. (2014). Exercício físico e gestação. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, 36, 531-534.