

BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE O PERÍODO GESTACIONAL

DOI: 10.48140/digitaleditora.2022.001.32

32

RESUMO

Objetivos: investigar os benefícios associados à prática de atividade física durante a gestação; identificar os reflexos no condicionamento físico das gestantes durante a gravidez; descrever as atividades adequadas para gestantes e analisar os principais indicadores de saúde a serem obtidos pelas gestantes por meio das atividades físicas. **Metodologia:** a metodologia utilizada para a construção dessa pesquisa é bibliográfica e, portanto, eminentemente hermenêutica e o método utilizado é o de revisão bibliográfica. **Resultados:** é possível considerar que a prática de atividade é completamente benéfica à saúde da mulher no período gestacional quando acompanhada por um profissional de Educação Física, considerando que essa prática minimizará os riscos da ocorrência de patologias como diabetes e hipertensão gestacional entre outras. **Considerações finais:** A gestação é um dos períodos de maior importância na vida de uma mulher, além de ser um momento em que seu organismo irá passar por inúmeras transformações em que lhes afetarão não somente esteticamente, mas sobretudo psicologicamente, pois a mulher nesse período inicia um processo de reorganização corporal, bioquímico, hormonal e social. Nesse contexto, a prática de exercícios físicos durante esse período melhora a qualidade de vida, diminui o surgimento de doenças cardiovasculares e torna a gestação mais tranquila.

Itamara Gonçalves Do Nascimento

Graduanda pela Universidade Paulista-UNIP- Teresina, Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-3940-6775>

José Gleison Dourado da Silva

Graduando pela Universidade Paulista-UNIP - Teresina, Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-0762-6386>


Keila De Sousa Carvalho

Graduanda pela Universidade Paulista-UNIP- Teresina, Piauí

 <https://orcid.org/0000-0003-2190-0721?lang=en>


Olga Kórbut Bezerra De Moraes

Graduanda pela Universidade Paulista-UNIP- Teresina, Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-5469-0954>

Yasmim Loan Costa Ambrosio

Graduanda pela Universidade Paulista-UNIP- Teresina, Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-4150-2758>

PALAVRAS-CHAVES: Atividades físicas; Período Gestacional; Saúde da Gestante.

BENEFITS OF PHYSICAL EXERCISES DURING THE PREGNANCY PERIOD

DOI: 10.48140/digitaleditora.2022.001.32

32

ABSTRACT

Objectives: to investigate the benefits associated with the practice of physical activity during pregnancy; identify the reflexes on the physical conditioning of pregnant women during pregnancy; describe the activities suitable for pregnant women and analyze the main health indicators to be obtained by pregnant women through physical activities. **Methodology:** the methodology used for the construction of this research is bibliographical and, therefore, eminently hermeneutic, and the method used is the bibliographic review. **Results:** it is possible to consider that the practice of activity is completely beneficial to the health of women during pregnancy when accompanied by a Physical Education professional, considering that this practice will minimize the risks of the occurrence of pathologies such as diabetes and gestational hypertension, among others. **Final considerations:** Pregnancy is one of the most important periods in a woman's life, in addition to being a time when her body will go through numerous changes that will affect them not only aesthetically, but especially psychologically, as the woman in this period begins a process of bodily, biochemical, hormonal and social reorganization. In this context, the practice of physical exercise during this period improves quality of life, reduces the onset of cardiovascular diseases and makes pregnancy more peaceful.

Recebido em: 24/01/2022
Aprovado em: 15/09/2022
Conflito de Interesse: não houve
Suporte Financeiro: não houve

KEYWORD: Physical activities; Gestational Period; Pregnant woman's health.



INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos é um importante instrumento de melhora da qualidade de vida das pessoas, não importando a faixa etária, mas em alguns casos específicos assume a posição de maior relevância por ser feita sob a orientação médica. No período gestacional é o momento em que a mulher passa por grandes e importantes mudanças tanto fisiologicamente quanto fisicamente e nesse processo de “transformação” a atividade física se encaixa como recurso auxiliar a essas mudanças (SOUZA et al, 2021).

Atualmente, é visível o aumento crescente na comunidade de mulheres gestantes que estão buscando desenvolver atividades físicas orientadas cuja finalidade é manterem-se saudáveis durante esse período. Nos últimos anos o sedentarismo tornou-se uma realidade na vida de muitos brasileiros e brasileiras e nesse caso, muitas dessas mães estão ingressando nas práticas de atividades físicas para saírem dessa rotina sedentária, por recomendações de seus médicos, mas é válido considerar ainda a existência de muito receio por parte de algumas mães em relação a prática de esforços por acreditarem ser inapropriado ao período (FILHO et al., 2019).

Segundo as novas diretrizes da OMS (Organização Mundial de Saúde) a recomendação de atividade física por semana é de pelo menos 150 a 300 minutos de atividades aeróbicas moderadas a vigorosas para os adultos, incluindo gestantes sem complicações na gravidez. A prática de atividades físicas durante o período gestacional contribuirá de maneira pontual para que a gestante saia do sedentarismo, além de contribuir para a regulação da pressão arterial, circulação sanguínea e outros (SOUZA, 2021).

A atividade física e os exercícios físicos estão associados a riscos mínimos e desfechos adversos tanto para a mulher quanto ao feto, ao decorrer da gestação algumas modificações na rotina de exercícios podem ser necessárias devido às alterações anatômicas, fisiológicas e necessidades fetais.

Nesse sentido, as atividades físicas são um importante instrumento de equilíbrio do corpo principalmente no estágio gestacional, considerando que este é um período em que a mulher está mais suscetível ao início de um provável sedentarismo e essa prática de forma moderada vem a contribuir bastante para que sua gestão seja tranquila tanto em relação ao seu estado emocional, considerando que a prática de exercícios físicos pode lhe proporcionar isso, quanto fisicamente, pois todo o seu organismo estará em constante trabalho (SOUZA, 2021).

Nessa perspectiva, as tradições culturais relativamente negativas ao exercício físico durante a gravidez têm sido moldadas com bastante influências até os dias atuais, abdicando as evidências científicas. Na ausência de contraindicações obstétricas ou médicas, a atividade física e exercícios na gravidez é segura e pode ser indicada, mas é válido ressaltar mais uma vez que a prática de exercícios físicos deve ser moderada, ou seja, é indicada uma carga horária específica que pode variar entre 3 vezes por semana de 30 a 50 minutos diários (SOUZA et al, 2021).

O objetivo dessa pesquisa é investigar os benefícios associados à prática de atividade física durante a gestação além de identificar os reflexos no condicionamento físico das gestantes durante a gravidez; descrever as atividades adequadas para gestantes e analisar os principais indicadores de saúde a serem obtidos pelas gestantes por meio das atividades físicas.

METODOLOGIA

A metodologia faz uso de material bibliográfico para a coleta e construção dos dados que serão expostos ao longo do corpo do texto. O método utilizado para estabelecer e materializar as principais inferências foi a revisão integrativa. Essa pesquisa foi desenvolvida em três momentos específicos, no primeiro momento foram feitas as coletas de material bibliográfico, no segundo momento foram feitas as leituras e fichamentos e o terceiro foi construído o artigo como um todo.

Para a construção dessa pesquisa foram utilizadas fontes secundárias, artigos científicos, monografias, dissertações, teses e bibliografias digitais, encontrados nos bancos de dados online, como a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), nos Portal de Periódicos CAPES, nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e na biblioteca SciELO – Scientific Electronic Library Online. Sendo esses publicados nos períodos compreendidos entre os anos de 2017 a agosto de 2021.

Para critérios de inclusão foram considerados artigos científicos originais, incluindo estudos do tipo ensaio, cujos títulos e/ou resumo façam referência à temática, no caso, as contribuições das atividades/exercícios físicos no período gestacional, publicados nos últimos 5 anos (compreendendo de 2017 a 2021), nos idiomas: inglês e português, com texto completo disponível gratuitamente, os sites, livros e revistas que foram utilizados estão em livre acesso na internet, em idioma português foram excluídos desta revisão os artigos com relatos de casos informais, dissertações, teses, reportagens, noticiários e editoriais de publicação acima de 6 anos.

Após seleção e literatura das referências pesquisadas, as informações foram organizadas, em linguagem e formato apropriados para compor o presente artigo destinado à publicação a posteriori.

RESULTADOS

Culturalmente, as mulheres durante a gestação tendem a possuir mais preocupações em diversos aspectos, sejam eles, físicos; fisiológicos ou psicológicos. Há evidências indicando que o aumento do hormônio cortisol, hormônio do estresse, pode estar relacionado de forma atuante na gravidez negativamente. Esse aumento pode favorecer o parto prematuro e diversas desordens no desenvolvimento do feto e é nesse contexto que é possível defender o argumento de que os exercícios físicos podem influenciar diretamente como uma forma de auxílio para a melhoria do corpo e mente de forma integral, direcionando a mulher a um momento de ampla qualidade de vida.

A prática de atividades físicas é de grande importância durante o período gestacional, pois essa prática insere-se na vida da gestante não apenas como uma forma de melhoria do condicionamento físico e orgânico, mas principalmente como uma terapia. É importante considerar a importância no acompanhamento do obstetra e de um profissional da Educação Física, pois esses profissionais conduzirão da melhor forma possível toda a elaboração e execução da rotina (SOUZA, 2021).

A medida que a gestante vai criando uma rotina de prática de exercícios físicos suas frequências cardíacas tornam-se mais ideais; o volume de sangue do sistema circulatório aumenta, e assim, há maior capacidade de oxigenação; prevenção de trombose e varizes, melhoria do controle do metabolismo (manutenção da glicose e redução das gorduras plasmáticas), promovendo o peso dentro dos índices seguidos pela avaliação do profissional de educação física, além da possibilidade de um menor tempo de hospitalização; redução de riscos em parto prematuro e complicações obstétricas (SOUZA et al, 2021).

A prática de exercício físico pode influenciar de forma positiva na qualidade de vida em indivíduos com alguma patologia quanto em populações saudáveis. No entanto, volumes elevados de treinamento físico podem promover alterações negativas, especialmente devido à relação entre o desgaste físico e psicológico que se tem no treinamento (FILHO, et al 2019, p. 196).

O monitoramento da prática de exercícios físicos não só no período de gestação, mas em todos os momentos e para todo e qualquer público é importante, pois da mesma maneira que essa prática pode trazer importantes contribuições à vida do indivíduo, ela pode ser danosa como é asseverado na citação acima.

DISCUSSÃO

Falar em qualidade de vida, diz respeito ao reconhecimento da vida de um indivíduo sob uma perspectiva positiva em aspectos culturais, em relação a construção e busca por êxito em metas, padrões e preocupações. Nesse sentido é possível perceber a imersão de valores subjetivos e esse aspecto é de crucial importância para que o sujeito se encontre imerso saudavelmente dentro de uma sociedade (FILHO et al., 2019). Atualmente a prática de atividades físicas se tornou um importante fator de contribuição para a complementação e melhora da qualidade de vida das pessoas, principalmente quando suas vidas estão estritamente relacionadas a uma rotina caótica, sedentária e estressante. Hoje é notável a grande demanda por pessoas de todas as faixas etárias que solicitam vagas em academias e/ou estão adotando uma vida mais conjugadas a práticas de exercícios físicos seja como uma forma de melhora do condicionamento físico, seja por pura estética (FILHO et al., 2019). A musculação e os exercícios aeróbicos são as formas de exercício físico mais praticadas nas academias e um dos campos científicos que mais evoluiu nas últimas décadas. Apesar disso, sua prática pode acarretar um aumento no risco da ocorrência de lesões, são exercícios de grande importância no aumento da resistência do corpo humano. O objetivo do treinamento é promover o desenvolvimento atlético e a prevenção de lesões (durabilidade), a fim de melhorar o desempenho. Os componentes deste treinamento devem incluir, por exemplo, preparação para o movimento, treinamento geral de equilíbrio e coordenação, força, velocidade, tolerância, flexibilidade e técnica (LIEBENSON, 2017).

A mobilidade apropriada é imperativa para a mecânica adequada, a fim de prevenir lesões e incluir uma combinação de amplitude de movimentos normais das articulações e flexibilidade muscular. A mobilidade permite que o corpo se mova em todos os seus graus de movimento, portanto conferindo a capacidade de realizar qualquer movimento sem ter que sacrificar a estabilidade (LIEBENSON, 2017).

Nesse sentido a prática de exercícios físicos principalmente em mulheres em período de gestação, permite a seus praticantes o desenvolvimento de atividade sem muito esforço o que antes poderia ser um sacrifício por exigir demais do indivíduo, a partir do momento que este começa a criar uma rotina seu corpo começa a responder positivamente a ela e conseqüentemente à medida que os dias forem passando tanto mais fácil se tornará a execução de tais atividades. Assim, a prática de exercício físico, é um comportamento bastante complexo, sendo composto por componentes motores específicos, os quais, priorizam o aumento do condicionamento físico (AGUIAR, 2016).

A maioria dos exercícios de musculação e aeróbicos implicam sobremaneira no fato de o indivíduo adquirir certa flexibilidade e resistência, pois para a realidade da maioria das pessoas de hoje, executar atividade que exijam flexibilidade e resistência tornou-se muito difícil.

É possível perceber a partir do momento que um indivíduo chega a uma academia, o praticante leva um tempo maior que o esperado para a execução de dada atividade que, em muitos casos de acordo com sua idade poderia ou não exigir tanto esforço ou tempo. Geralmente esse esforço está associado à falta de hábito na prática de exercícios que o condiciona ao sedentarismo e a outros distúrbios físicos advindos dessa necessidade, como a atrofia muscular por exemplo (AGUIAR, 2016). Dessa forma, os exercícios de maneira geral devem se tornar uma prática rotineira da vida do indivíduo independentemente de sua faixa etária e condição física, uma vez que essa prática propicia benefícios não somente físicos, mas também psicocomportamentais. A prática de exercícios relacionados à musculação e aeróbica promovem no corpo do indivíduo uma explosão de eventos químicos e físicos tornando o corpo preparado para qualquer adversidade, no sentido de resistência e flexibilidade (LIEBERSON, 2017).

O período gestacional diz respeito a um importante processo biológico natural caracterizado por mudanças físicas e psíquicas no organismo feminino, que requer cuidados especiais pela gestante, familiares e profissionais de saúde e é nesse momento de vida da mulher que ela vivencia um período cíclico que envolvem grandes mudanças, além do corpo, aspectos biológicos, químicos e societário, deixando-a propícia a diversas alterações emocionais (BALDO et al, 2020).

Durante a gestação a mulher encontra-se vulnerável, exposta a muitas exigências, vivenciando um período de reorganização corporal, bioquímica, hormonal, social e familiar, deixando-a propícia a diversas alterações emocionais. A ansiedade é um fator que pode estar presente todo o período da gravidez, deixando a gestante insatisfeita, insegura, incerta e com receio da experiência desconhecida (BALDO et al, 2020, p.04). Diante do exposto, é possível inferir que o período gestacional traz consigo além de transformações físicas visíveis, transformações psicológicas advinda, na maioria dos casos, de um possível desequilíbrio hormonal que conduz a mulher a se sentir mais frágil e colocar em risco sua autoestima por ver seu corpo assumir formas que não lhe eram comuns. Assim, as transformações pelas quais a mulher passa no decorrer desse processo podem, em alguns casos, ser muito negativas.

A síntese de substâncias químicas como serotonina e endorfina ajudam a regular as nossas emoções. Ao serem libertadas, durante o exercício físico, induzem o relaxamento do corpo dando a sensação de prazer e bem-estar, reduzindo a ansiedade e o stress quotidiano (MORGADO; CATARINA, 2019). Conforme o pressuposto, a gestante, leva consigo a construção de novos laços afetivos, sociais e novas prioridades e preocupações em seu novo ciclo. Durante a gestação, o corpo da mulher vai mudando a cada dia e semana e o feto crescendo cada vez mais. Há as percepções de maturação dos sistemas orgânicos, impulsos nervosos, os movimentos, os crescimentos de pelos e cabelos. De acordo com dados médicos, seu início pode ser calculado a partir do primeiro dia da última menstruação e pode evoluir até 280 dias – 40 semanas aproximadamente, mas já na 38ª semana, a etapa marca a finalização do período normal da gestação e a criança está preparada para viver fora do útero da sua mãe.

A hipertensão arterial gestacional é uma das complicações mais prevalentes no ciclo gravídico-puerperal, que tem incidência em 6 a 30% das gestantes. O aumento desta complicação ocorre por fatores de risco como doença renal, obesidade, diabetes, gravidez múltipla, idade superior a 30 anos, raça negra, antecedentes pessoais ou familiares de pré-eclâmpsia e/ou hipertensão arterial crônica e primiparidade (BALDO et al, 2020, p.05).

Diante do exposto, a mulher deve estar atenta sempre a essas patologias, uma vez que ambas são bem comuns a esse público e lhes oferece grandes riscos durante esse período que é natural, mas que também necessita de cuidados específicos. Por isso, é importante estar assegurando sempre a atenção que a mulher deve atribuir a sua saúde durante todo o período gestacional, uma vez que esse momento de sua vida é cheio de transformações em seu organismo seja de natureza subjetiva com as instabilidades emocionais, seja com a instabilidade de sua saúde física.

Nesse sentido, a prática de exercícios físicos contribuirá de forma crucial para a melhora da qualidade de vida da gestante lhe auxiliando durante todo esse período no que diz respeito à execução de atividades com maior facilidade ao que antes lhes parecia quase impossível.

Durante o período gestacional é necessário que se efetive no cotidiano da gestante ações cuidadosas e premeditadas, os exercícios físicos tem como objetivo proporcionar à mulher todo um subsídio no que diz respeito ao desenvolvimento de um melhor condicionamento e manutenção orgânica de sua saúde. Nesse sentido, a prática de exercício físico durante a gestação é comumente indicada para todas as gestantes, exceto aquelas que tenham algum tipo de complicação, ou seja, traga consigo uma gravidez de risco e que isso venha a afetar diretamente em sua saúde e/ou na de sua criança (BALDO et al, 2020).

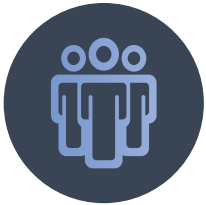
Essas recomendações servem tanto para as mulheres que já praticavam atividade física antes 18 do estado gravídico, como para aquelas que eram sedentárias, e resolvem iniciar essa prática. A única exigência é que sejam feitos exercícios de intensidade leve a moderada e que não impliquem riscos de quedas ou de traumas abdominais (BALDO et al, 2020).

Os exercícios aeróbicos são os mais utilizados por grande maioria do público no período de gestação e, na realidade, é uma excelente modalidade, pois esse tipo de prática ativa o sistema cardiovascular, pois visa trazer ao praticante uma maior regulação cardíaca, respiratória, circulatória e etc.

Nesse sentido, a caminhada é uma das atividades físicas além de mais recomendadas, uma das mais utilizadas não só por mulheres no período gestacional, mas por todos os públicos, uma vez que ela pode acontecer nos mais variados ambientes, seja em espaços formais de prática de atividades físicas (academias), como em espaços abertos e ao ar livre (parques e avenidas). Para Baldo et al (2020, p. 08) “caminhar pode trazer vários benefícios para a saúde, incluindo efeitos positivos na aptidão física, redução da composição corporal, controle da pressão arterial, melhora do bem-estar, melhora emocional e diminuição do risco cardiovascular”.

Por isso, praticar exercício físico é indicado para a aquisição de benefícios no período gestacional com a finalidade de redução de complicações, pois algumas mudanças observadas são de fato reais. No terceiro semestre, por exemplo, há consideráveis alterações na marcha humana e do controle da postura corporal são presentes, considerando que o organismo da mulher já está um pouco mais lento e conseqüentemente mais preguiçoso e a prática de exercícios nessa fase ocorre como um estímulo ao aceleração orgânico da mulher.

No período de gestação também é comum a perda de massa muscular e ganho excessivo de peso, gerando uma obesidade gestacional, depois do parto, ainda há possibilidades em riscos de diabetes, hipertensão gestacional e problemas circulatórios e por isso adequar à vida uma rotina de práticas de exercícios físicos é fator viabilizador para a melhora na qualidade de vida não apenas nesse período que é muito delicado, mas sobretudo, para períodos posteriores, pois lhes servirão como um método preventivo a outras inúmeras patologias.



CONCLUSÃO

Diante essa observação foi possível verificar que a prática de atividade física e exercícios físicos estão associados a minimização de riscos à saúde de gestantes e nessa perspectiva constatou-se essa prática pode ser associada sem danos algum à rotina da mulher no período gestacional, considerando que a atividade física para gestantes estão relacionados ao fortalecimento da musculatura corporal, diminuindo o aparecimento de doenças que podem ser prejudiciais durante a gestação, no parto e pós-parto.

Partindo desse pressuposto, devemos considerar que o profissional de educação física é apto para o acompanhamento e desenvolvimento de técnicas que serão aplicadas de forma ética, completa e adequada, desde o primeiro trimestre, após a liberação médica até a fase final desse ciclo.

Portanto, a prática de exercícios físicos durante o período gestacional entra nesse contexto como a intenção de melhorar e aumentar a qualidade de vida, criar uma rotina mais saudável e diminuir tensões, evitando assim, que a gestante passe por esse período acometida de problemas em sua saúde. Então, é de grande importância o conhecimento dessa área nesse contexto para que os profissionais de Educação Física possam garantir aos seus clientes/alunos um melhor atendimento e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

AMARAL, Taís; MOREIRA, Carlos; MILESE, Cintia; AZAMBUJA. Benefícios da atividade física para gestantes. 8ª Jornada Acadêmica do Curso de Educação Física. Faculdade Metodista de Santa Maria, Rio Grande do Sul, 2018. Disponível em: <https://www.pdf.metodistacentenario.com.br>. Acesso em: 11 mar. 2021

BALDO, Letícia de Oliveira, et al. Gestação e exercício físico: recomendações, cuidados e prescrição. Revista eletrônica de graduação e pós-graduação em educação Intinerarius Reflectiones. Vol.16, Nº 03, 2020. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br> Acesso: 20 de Out. de 2021.

FILHO, Júlio César Chaves Nunes et al. Qualidade de vida em mulheres praticantes de treinamento de força e sua relação com a composição corporal. Enfoque interdisciplinar na educação física e no esporte [recurso eletrônico] / Organizadoras Camila Tomicki, Lisandra Maria Konrad. – Ponta Grossa, PR: Atena Editora, 2019. Disponível em: <https://www.atenaeditora.com.br/wp-content/uploads/2019/08/e-book-Enfoque-Interdisciplinar-na-Educacao-Fisica-e-no-Esporte-1.pdf> Acesso: 20 de Out. 2021

LIEBENSON, Craig. Treinamento funcional na prática desportiva e reabilitação neuromuscular. Porto Alegre : Artmed, 2017.

MORGADO, Catarina Rodrigues Fragoso. Exercício físico na gravidez: benefícios maternos, obstétricos e perinatais. 2019. Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/42891> Acesso em: 07 jun. 2021.

PEREIRA, Jocilene Farias; AGUIAR, Victor Luiz Silva De. Atividade física e gestação: uma breve revisão de literatura. Trabalho de Conclusão de curso do curso de bacharelado em Educação Física. UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO-CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS BACHARELADO 2016. Disponível em: <https://cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/Jocilene%20e%20Victor%20-%20ATIVIDADE%20F%C3%8DSICA%20E%20GESTA%C3%87%C3%83O%20-%20UMA%20BREVE%20REVIS%C3%83O%20DE%20LITERATURA.pdf> Acesso: 20 de Out. 2021.

SILVA, Pedro; LISBOA, Tamara; BARROS, Glhevysson; OLIVEIRA, Paulo. Musculação para gestantes: entre efeitos e indicações. Revista Valore, v.2, n. 1, 2017. Disponível em: <https://revistavalore.emnuvens.com.br> Acesso em 07 abr. 2021.

SOUZA, Débora Ligia Amorim de, et al. Gestantes na educação física escolar: reflexão sobre a contribuição dos professores de Educação Física. Rev. Educação Física e Ciências do Esporte: Uma Abordagem Interdisciplinar - Volume 2, 2021. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.org/articles/201202367.pdf>