



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA GESTAÇÃO: RELATO DE EXPERIÊNCIA¹

**Maria Luisa Suárez Gutiérrez Cella², Vânia Terezinha Rigo Segalin³,
Marcli Firpo Bittencourt⁴, Katiele Hundertmarck⁵, Helena Ritter De
Abreu⁶, Martha Helena Teixeira De Souza⁷**

¹ Relato de Experiência Multiprofissional de Benefícios da Prática de Atividades Físicas realizadas em 8 encontros com Gestantes do Município de Tupanciretã/RS.

² Médica Ginecologista-Obstetra. Mestranda Saúde Materno-Infantil da UFN.

³ Enfermeira. Mestranda em Saúde Materno-Infantil da UFN.

⁴ Psicóloga. Mestranda em Saúde Materno-Infantil da UFN.

⁵ Enfermeira. Mestranda Saúde Materno-Infantil da UFN.

⁶ Médica. Mestranda Saúde Materno-Infantil da UFN.

⁷ Professora do Curso de Mestrado em Saúde Materno-Infantil da UFN.

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA GESTAÇÃO: RELATO DE EXPERIÊNCIA¹

Maria Luisa S. Gutiérrez Cella²

Vânia T. Rigo Segalin³

Marcli Firpo Bittencourt⁴

Helena de Abreu⁵

Katiele Hundertmarck⁶

Martha Teixeira de Souza⁷

INTRODUÇÃO

A prática de atividade física de forma regular é reconhecida como parte de um estilo de vida saudável para qualquer idade. O movimento faz parte da vida. Além de sua funcionalidade para as ações básicas como caminhar, sentar, subir, descer, entre outras, quando utilizado de maneira adequada, conciliando com a prática de exercícios, pode se tornar grande aliado em favor da saúde (BRASIL, 2001).

Para mulheres grávidas esta afirmação não é diferente, tanto que, nas últimas décadas a comunidade científica tem recomendações promovendo uma mudança de paradigma em relação



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

às anteriores de repouso e interrupção das atividades laborais, passando a estimular e recomendar à prática de exercícios nesse período (ACOG; 2003).

A literatura mostra a necessidade de discriminar o domínio da atividade física ao considerar seus efeitos na gestação. Atividades físicas ocupacionais que envolvem grande esforço apresentam efeitos deletérios aos desfechos da gestação, e as de lazer e exercícios físicos mostram efeitos positivos (TAKITO MY;2009).

Estes efeitos protetores da atividade física na gestação podem ser observados sobre a prematuridade, diabetes gestacional, pré-eclâmpsia e obesidade que são os principais problemas de saúde materno-infantil no Brasil (VICTORA CG et al, 2011).

Estudos apontam que elevado número de gestantes não realizam atividade física de lazer e o sedentarismo é mais frequente nessa fase da vida da mulher do que na população em geral. No município de Pelotas/ RS, 12,9% das mulheres realizaram algum tipo de exercício físico durante a gestação e a proporção declinou do primeiro (10,4%) para o terceiro trimestre gestacional (6,5%). No município de Campina Grande, PB, o percentual de gestantes sedentárias foi de 85,2% no primeiro trimestre de gestação e atingiu a totalidade das grávidas no terceiro trimestre (TAVARES et.al, 2009).

Com o intuito de melhorar a qualidade de vida, diminuir o estresse e prevenir comorbidades, as práticas saudáveis na gestação estão em evidência com objetivos que incluem exercícios físicos de uma forma geral, avaliação e orientação nutricional e programas de preparo para o parto (TAKASAHY et al, 2013).

A gravidez é o período ideal para a intervenção dos profissionais de saúde haja vista, a proximidade dessas mulheres com os mesmos, seja 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 seu filho (SMITH LAVANDER; 2011).

Portanto, a melhoria da qualidade de vida da mulher deve ser o foco das intervenções, que devem abordar, além do controle do peso, as dores de origem posturais, o estresse, a diminuição do risco de depressão puerperal, a maior autonomia no trabalho de parto, além de um futuro a curto e longo prazo com melhor qualidade de vida (ACOG; 2003).

A importância desse trabalho está em socializar a experiência da prática de exercício durante a gestação e através da busca de evidências em artigos científicos.



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

OBJETIVO

Relatar a experiência com gestantes que participaram de oito encontros de atividades físicas para gestantes no município de Tupanciretã/RS no ano 2018.

MÉTODO

Relato de experiência, realizado com gestantes de baixo risco nos Encontros de Atividades Físicas Para Gestantes, no município de Tupanciretã no período de fevereiro a setembro do ano 2018.

As atividades foram desenvolvidas em diferentes espaços públicos e de saúde da cidade de Tupanciretã/RS. Primeiramente foram atribuídos critérios de inclusão das gestantes participantes das atividades que foram: estar inserida no pré-natal da rede pública de saúde ou particular e não apresentar nenhuma contraindicação que limitasse a prática de exercício.

O número total de participantes foi de 12 gestantes no primeiro encontro, 9 no segundo, 14 no terceiro, 7 no quarto, 11 no quinto, 13 no sexto, 9 no sétimo e 8 no oitavo, totalizando 83 gestantes, número que ultrapassa mais do 70% do total das gestantes do município cadastradas na rede pública durante o ano 2018.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Botelho e Miranda (2011), afirmam que a realização de exercícios físicos por uma mulher em período gestacional podem ser os mesmos praticados por uma não gestante, no entanto, deve existir uma atenção em relação às adaptações necessárias, uma vez que cada corpo reage de maneira diferente aos exercícios. A parceria de uma atuação constante do obstetra e do educador físico é de extrema importância para avaliação das diversas reações e a garantia saudável tanto da grávida como do feto

Segundo Santos e Cordeiro (2014), o início da prática de exercício para uma mulher em período gestacional tem por foco a melhoria da qualidade de vida e deve obedecer integralmente a recomendações e contraindicações, o organismo da grávida deve conservar a hidratação, a temperatura interna e a frequência cardíaca.

Segundo Godoy (2002), os efeitos da realização de exercícios físicos têm um estímulo fundamental e positivo na área emocional, avaliações apontam que a prática pode auxiliar e controlar as tensões psíquicas e emocionais surgidas da correria cotidiana, melhorando os fatores de humor, autoestima e bem-estar, diminuindo a ansiedade e doenças depressivas.



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

Costa (2004) relaciona os benefícios proporcionados à gestante praticante de exercícios de dois modos: o biológico e o psicossocial. As mudanças que favorecem autonomia do corpo e do organismo devido a prática de exercícios são consideradas benefícios biológicos e as mudanças psicológicas que estabelecem o bem-estar emocional são vistas como benefícios psicossociais.

Baciuk e Col. (2006) observaram que no decorrer dos anos as mulheres têm sido estimuladas a não ter um estilo de vida sedentária, que apesar dos grandes avanços tecnológicos favorecerem o comodismo, a mulher em qualquer época de sua vida, principalmente no período gestacional procura substituir essa condição sedentária e realizar a prática de exercícios físicos regulares.

- s. Ferreira e Col. (2012), o sedentarismo atualmente é visto como uma doença, batizada por “Síndrome de Morte Sedentária”, sendo resultado através de análise do principal alvo comprometedor das anormalidades que afetam as funções vitais gerando doenças crônicas e aumento de mortalidade.

O programa de atividades proposta para as gestantes desenvolveu-se da seguinte maneira:

Antes de iniciar a prática das atividades, efetuou-se avaliação clínica, obstétrica e física durante uma consulta prévia. Nesta avaliação foi preenchido um formulário contendo dados de identificação da gestante e medidas antropométricas para avaliação do Índice de Massa Corporal (IMC), onde foi incluído o peso, a estatura, a altura uterina, circunferência abdominal e do quadril, além dos sinais e sintomas apresentados pelas gestantes e dados obstétricos. Estas avaliações foram realizadas por profissionais atuantes na rede de saúde do município de Tupanciretã (agentes de saúde das unidades básicas e técnicos de enfermagem) o registrado foi anexado na carteira do Pré-natal.

As atividades foram realizadas com prévia orientação sobre os benefícios destas atividades para as gestantes e observando-se mudanças fisiológicas ocorridas na gestação, com duração de 45 minutos divididas em: alongamento (5 minutos); aquecimento (5 minutos); exercícios localizados para fortalecimento do assoalho pélvico (20 minutos); exercícios relaxamento/respiratórios (10 minutos); e alongamento (5 minutos).

Cada alongamento teve duração aproximada de 15 segundos, com respiração controlada, lenta e rítmica, seguindo os movimentos do corpo. O aquecimento constou de caminhada em direções variadas ou dança de baixo impacto com movimentação de braços e pernas.

A frequência cardíaca foi monitorada por oxímetro de pulso em quatro momentos: antes do alongamento, após o aquecimento, após os exercícios localizados e ao final da aula e a pressão arterial antes e após os exercícios físicos.



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

A atuação da equipe profissional teve início com a divulgação do projeto em um encontro mensal com as gestantes quando são orientadas sobre a importância da atividade física durante a gravidez e pós-parto. Quanto à distribuição de funções durante as atividades deu-se de acordo com o cargo/função exercida pelo profissional.

O resultado das atividades físicas desenvolvidas com as gestantes mostrou, através da observação e relatos que a mesma fica mais confiante e vaidosa com sua aparência. Houve melhora da sua auto-estima e relacionamento conjugal, dos sintomas gravídicos apresentados antes da realização dos exercícios, como dores e edemas, há preocupação no controle do peso e cuidado com alimentação e aumento da confiança no profissional de saúde. As gestantes relataram melhor disposição nas atividades diárias, melhora dos desconfortos da gestação, melhor recuperação após o parto.

- s. Sales e Col. (2014), a prática de exercício físico é essencial para o desempenho saudável da grávida e do bebê, desta forma, a mulher que der continuidade no programa de exercícios durante a gravidez tende a ganhar crianças mais saudáveis. A prática da caminhada pode auxiliar no bom posicionamento de encaixe do bebê. A eficácia da reabilitação após o parto pode ser resultado da realização de hidroginástica.

Constatou-se que o melhor período para a prática de exercício era no segundo trimestre, pois a mulher encontra-se mais disposta, livre, em geral, dos inconvenientes iniciais da gravidez.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Frente a essa vivência foi possível perceber a importância de projetos como esse intitulado Encontros de Atividades Físicas para Gestantes do Município de Tupanciretã, que nos permite acreditar que o exercício físico durante a gestação se mostra imprescindível no auxílio de uma gravidez mais saudável e plena. Pudemos perceber também, que este oportuniza mudanças de hábitos no estilo de vida da mulher e promove uma relação de confiança com a equipe de saúde.

Evidenciou-se que a prática de atividade física durante o período gestacional contribui para a promoção da saúde e qualidade de vida, prevenindo doenças, desde que orientada por profissional capacitado, contribuindo para que esta gestante mantenha uma maior segurança na prática dessas atividades e um retorno mais rápido as atividades no pós-parto. A prática de atividades físicas contribuiu para melhora da dor lombar, que causavam com frequência insônia e depressão relatadas pelas gestantes.



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS. Exercise during pregnancy and the postpartum period. Clin Obst Gynecol. 2003;46(2):496-9

AZEVEDO, R.A.; MOTA, M.R.; SILVA, A.O.; DANTAS, R.A.E. Exercício físico durante a gestação: uma prática saudável e necessária. Universitas: Ciências da Saúde. v. 9, n. 2, p. 53-70, 2011.

BACIUK, E. P.; PEREIRA, R.I.C.; CECATTI, J.G.; CAVALCANTE, S.R.; SILVEIRA, C.; VALLIM, A.L.A. Avaliação da capacidade física e a sua importância na prescrição de exercícios durante a gestação. Femina. v.34, n.06, p.409-416, junho, 2006.

BOTELHO, P.R.; MIRANDA, E.F. Principais recomendações sobre a prática de exercícios físicos durante a gestação. Revista Cereus. v.3, n.2, p. 1-10,2011.

COSTA, A.J.S. Musculação na gravidez. Revista Virtual Educação Física Artigos, Natal, v.2, n.7, agosto, 2004.

FERREIRA, M.S.; CASTIEL, L.D.; CARDOSO, M.H.C.A. A patologização do sedentarismo. Saúde e Sociedade. São Paulo, v.21, n.4, p.836-847, outubro/dezembro, 2012.

GODOY, R.F. Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. Movimento (ESEF/UFRGS). Porto Alegre, v. 8, n. 2, p. 7-16, maio/agosto,2002.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Áreas técnicas. Projetos de promoção a saúde. Disponível em: www.saude.gov.br. 2001.

SALES, T.J.P.; CANEPELE, M.; MUNHOZ, C.J. M. Os Benefícios das Atividades Físicas para as Gestantes. FIGESC-Revista Internacional em Saúde Coletiva, v. 5, n. 5, p. 50-65, 2014.

SANTOS, M.C.C; FERREIRA, A.M.V.; NAVARRO, F. A variação do IMC e do percentual de gordura em mulheres na fase puerperal e suas correlações com o ganho de peso e a prática de exercício físico durante a gestação. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo, v. 1, n. 2, p.3545, março/abril, 2007.

SANTOS, S. C.; VESPASIANO, B.S. Exercício físico na gestação. Revista Científica Eletrônica de ciências Aplicadas na Faculdade de Itapeva. Maio, p. 1-7,2014.

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.. The maternity experience for women with a body mass index ≥ 30 kg/m²: a meta-synthesis. BJOG. 2011;118(7):779-89.

TAKAHASHI EHM, Alves MTSSB, Alves GS, Silva AAM, Batista RFL, Vanda MFS et al. Saúde mental e inatividade física durante a gravidez: um estudo transversal aninhado em estudo de coorte BRISA. Cad. Saúde Pública [periódico na Internet]. Agosto 2013 [citado em 2013 Set 23]; 29 (8): 1583-1594. Disponível em: <http://www.scielo.org/scielo.php?script>



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

CARVALHAES, Maria Antonieta de Barros Leite et al. Atividade física em gestantes assistidas na atenção primária à saúde. Rev. Saúde Pública [online]. 2013, vol.47, n.5, pp.958-967. ISSN 0034-8910. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-8910.2013047004689>.

TAKITO MY, Benício MHDA, Neri LCL. Physical activity by pregnant women and outcomes for newborns: a systematic review. Rev Saude Publica. 2009;43(6):1059-69. DOI:10.1590/S0034-89102009005000074.

VICTORA CG, Aquino EML, Leal MC, Monteiro CA, Barros FC, Szwara Wald CL. Saúde de mães e crianças no Brasil: progressos e desafios. Lancet. 2011;6736(11):60138-4.

TAVARES JS, Melo ASO, Amorim MMR, Barros VO, Takito MY, Benício MHDA. Padrão de atividade física entre as gestantes atendidas pela estratégia saúde da família de Campina Grande - PB. Rev Bras Epidemiol. 2009;12(1):10-9. DOI:10.1590/S1415-790X2009000100002.