

LUCI CRISTINA TREVISANI

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA GESTANTE

Monografia apresentada como pré-requisito de conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Paraná.

CURITIBA
OUT./1994

RESUMO

Antigamente as gestantes não faziam atividade física por acreditarem que se tratava de um estado que primordialmente necessitava de repouso. A atividade física pode melhorar a gestação nos aspectos mais diversos, dentre eles: fisiológico, estético e recuperação. Gestantes que praticam atividades físicas podem ter uma gravidez mais tranquila além de ficarem melhor preparadas para o parto. São mais seguras por receberem as informações necessárias a respeito das mudanças que seu corpo está sofrendo. Os exercícios trabalham principalmente a flexibilidade e o fortalecimento dos músculos pélvicos, além do relaxamento. As gestantes poderão praticar atividade física, tomando-se alguns cuidados, principalmente com a orientação e acompanhamento médico e de um professor de educação física especializado na área. Sabe-se que a gravidez deve ser vista como fato normal sujeito a modificações (físicas, emocionais, fisiológicas, etc) em que as gestantes devem continuar suas atividades cotidianas. Busca-se saber quais são as possibilidades da atividade física auxiliar a gravidez para que se torne mais agradável e propicie efeitos adequados durante a gestação. Este trabalho tem por objetivo esclarecer os profissionais da área e pessoas interessadas, como a atividade física pode auxiliar na gravidez, no que diz respeito às principais modificações gravidicas.

SUMÁRIO

RESUMO

1. INTRODUÇÃO	1
1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA	1
1.2 JUSTIFICATIVA	1
1.3 OBJETIVO	2
2. REVISÃO DE LITERATURA	3
2.1 A GRAVIDEZ	3
2.2 MODIFICAÇÕES GRAVÍDICAS	3
2.2.1 A Postura	4
2.2.2 A Respiração	5
.....	6
2.2.3 Circulação Sanguínea	7
2.3 ATIVIDADE FÍSICA E A GESTANTE	7
2.4 ATIVIDADES FÍSICAS RECOMENDADAS E PRECAUÇÕES	8
.....	9
.....	10
3. CONCLUSÃO	
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	11

1 . INTRODUÇÃO

A gravidez não deve ser encarada como um estado de incapacidade, apenas o corpo da gestante está passando por várias transformações fisiológicas que necessitam de alguns cuidados, onde a atividade física pode influenciar benéficamente amenizando possíveis estados de desconforto ocasionados pelas modificações gravídicas e propiciando uma melhor recuperação pós-parto.

1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA

Antigamente a gestante mal deveria sair de casa, quanto mais praticar atividade física.

Porém hoje, felizmente, sabe-se que a gravidez deve ser vista como fato normal sujeito a modificações (físicas, emocionais, fisiológicas, etc) em que as gestantes devem continuar suas atividades cotidianas.

Busca-se saber quais são as possibilidades da atividade física auxiliar a gravidez para que se torne mais agradável e propicie efeitos adequados durante a gestação.

1.2 JUSTIFICATIVA

A gestação é um estado passageiro que necessita de cuidados especiais, dentre os quais pode-se incluir a atividade física, que poderá auxiliar para um período de tempo mais tranquilo e uma boa recuperação pós parto.

1.3 OBJETIVO

Esclarecer aos profissionais da área e pessoas interessadas, como a atividade física pode auxiliar na gestação, no que diz respeito às principais modificações gravídicas.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 A GRAVIDEZ

Para fins de esclarecimento e ilustração descreve-se aqui a gravidez desde o momento da fecundação para que se possa entender melhor as modificações gravídicas consequentes.

- A fecundação ocorre no pavilhão da trompa, e o ovo, a partir deste momento, começa a crescer e a diferenciar-se. Enquanto isso, a trompa encarrega-se de impulsioná-lo em direção à cavidade do útero, onde sete dias depois, ele ir-se-á fixar no endométrio (espesso) e continuar seu processo de crescimento. Inicialmente seu crescimento fará o endométrio abaular-se para dentro da cavidade do útero. Com o passar do tempo, acabará por ocupar toda a cavidade e finalmente o útero aumentará de tamanho. A gravidez é, portanto, o desenvolvimento e o crescimento do ovo até a condição de feto maduro, ou seja, quando o bêbe poderá viver fora da cavidade uterina, respirando e alimentando-se sem auxílio do organismo materno. (MIRANDA, 1986, p.15)

2.2 MODIFICAÇÕES GRAVÍDICAS

STRAUSS (1985) afirma que desde que o ser humano é concebido, a mulher passa por transformações esqueléticas, funcionais, emocionais e psíquicas que prolongar-se-ão após o parto.

Por isso torna-se importante abordar tais mudanças para melhor compreender e respeitar as diversas etapas pelas quais a gestante passa, e, assim tomar os devidos cuidados durante a atividade física.

MEDEIRO (1987) diz que a gravidez provoca várias al-

terações desde o crescimento do útero até a respiração e a circulação sanguínea. Tudo isso para que o organismo materno proteja o feto até o parto.

Os efeitos destas alterações durante a gestação ocorrem principalmente à nível postural, pela mudança do centro de gravidade em consequência do volume do útero estar aumentado; há também um afrouxamento no aparelho ligamentoso e que acaba sobrecarregando os músculos sustentadores. Os órgãos da cavidade pélvico-abdominal são deslocados pelo aumento do volume do útero, tendo como consequência a pressão que exerce sobre o diafragma, dificultando a respiração.

Com o aumento do volume sanguíneo e a dilatação dos vasos, o coração e as veias ficam sobrecarregadas podendo haver o aparecimento de varizes. Essa dificuldade da circulação de retorno, acarreta em pés e mãos inchadas pelo depósito de sangue nas extremidades.

Esse problema pode ser evitado com exercícios que melhorem a circulação do sangue e que possam aumentar a capacidade das veias e vasos sanguíneos de realizar a circulação de retorno com eficiência.

2.2.1 A Postura

REZENDE (1982) afirma que a postura da gestante muda devido à expansão do volume do útero, juntamente com as mamas dilatadas e engrandecidas pesando sobre o tórax e desviando o centro de gravidade para diante. Isso implica em uma compensação onde todo o corpo se joga para frente. Alguns grupos musculares que não têm função nítida ou constante, atuam estirando-se, causando fadiga e queixa comum de dores cervicais e

lombares.

MIRANDA (1986) diz que na posição ereta, a mulher apresenta um aumento da lordose postural, pela pouca atividade dos músculos abdominais e pelo aumento do trabalho da musculatura dorsal.

Quando se constata a gravidez, a sustentação do útero se dá pela musculatura abdominal e, como compensação, há uma cifolordose, pois o abaulamento do abdome e o deslocamento do centro de gravidade exigem o desenvolvimento da musculatura dorsal e da musculatura anelar do colo do útero para sustentar o feto.

O mesmo autor afirma que em uma postura inadequada existe uma acentuação da lordose devido principalmente ao abaulamento da parede abdominal, ao quadril e aos músculos glúteos relaxados; é necessário que se corrija tal postura, pois durante a gestação há uma mudança do centro de gravidade que se projeta um pouco mais para frente, pelo volume abdominal aumentado.

Para corrigir a postura inadequada, a gestante deve manter-se sempre com a musculatura do abdome e glúteos contraídos, além de procurar manter o quadril sempre que possível projetado para frente (encaixado) e ombros projetados para trás.

Os possíveis problemas de postura podem ser prevenidos com exercícios específicos, favorecendo uma atitude postural mais adequada.

2.2.2 A Respiração

Segundo REZENDE (1982) o volume de ar aumenta durante a gestação devido ao crescimento no volume corrente, e a aceleração na frequência respiratória não é significativa.

A capacidade vital é pouco alterada: a inspiração aumenta enquanto há uma redução na reserva expiratória.

Ainda REZENDE (1982) constata que existe uma modificação anatômica no aparelho respiratório, notado pelas próprias gestantes que observaram uma abertura gradual nas últimas costelas. A radiologia demonstra que o diafragma se eleva quatro centímetros e seu diâmetro transverso aumenta dois centímetros.

MATSUDO (1994) afirma aumentar o diâmetro transverso do tórax; aumentando também a ventilação pulmonar por minuto, a sensibilidade respiratória ao gás carbônico e consumo de oxigênio basal, durante o exercício.

Complementando, MIRANDA (1986) menciona que o volume do útero desloca órgãos que acabam dificultando o trabalho do diafragma. Pelo sétimo ou oitavo mês, a respiração passa a ser mais torácica pela diminuição da amplitude diafragmática.

Com relação ao parto, STRAUSS (1986) observa que a respiração é de fundamental importância. O consumo de oxigênio aumenta durante o parto, a boa contração do diafragma aumenta a pressão abdominal, colaborando ativamente com a musculatura do útero e facilitando a descida do feto.

No que diz respeito à respiração e aos músculos abdominais mais envolvidos na expulsão do feto na hora do parto, acredita-se que com uma preparação física de tais músculos antes da gestação, deve-se ter maior facilidade para expulsar o feto durante o parto; e, com um condicionamento físico adequado, a gestante poderá ter maior facilidade com relação à respiração quando exigida durante o parto.

2.2.3 Circulação Sanguínea

A circulação é bastante solicitada, exigindo um aumento de sangue e dilatação dos vasos, implicando em esforço suplementar para o coração e para as veias.

A pressão exercida pelo aumento do volume sobre os vasos dificulta a circulação do sangue.

Durante a gestação há uma elevação do diafragma pelo útero, representando mais uma carga para atividade cardíaca.

Para minimizar este problema, deve-se usar meias elásticas, se possível elevar os pés enquanto deitada, exercícios metabólicos e caminhadas.

MATSUDO (1994) afirma que durante a atividade física o sistema cardiovascular sofre várias mudanças, dentre elas: aumento do débito cardíaco, aumento do volume sanguíneo, aumento do volume sistólico, aumento do retorno venoso e capacidade aórtica, aumento da frequência cardíaca.

Pelo aumento do retorno venoso conclui-se que a atividade física melhora a circulação, favorecendo a diminuição do aparecimento de varizes.

2.3 ATIVIDADE FÍSICA E A GESTANTE

OTTO (1984) e LIMA (1988) concordam quando afirmam que a ginástica para gestante deve ser iniciada a partir do terceiro mês de gravidez e prolongar-se até o parto. E a ginástica feita coletivamente é mais benéfica, pois as gestantes sentem-se mais seguras ao trocarem informações e tirarem suas dúvidas.

Continuando, OTTO (1984) comenta que a ginástica irá favorecer na gestante as transformações estáticas, a hiperdistensão dos músculos abdominais, os transtornos metabólicos e poderá prevenir dores lombares e dorsais. Na ginástica para gestantes os exercícios são voltados para a flexibilidade, para o fortalecimento da musculatura abdominal e do assoalho pélvico.

Ainda a mesma autora afirma que os exercícios metabólicos (aquecimento) estimulam a irrigação sanguínea, são exercícios para mãos e pés em ritmo crescente e decrescente mais distensões e contrações musculares intercalados com a respiração.

Os exercícios de flexibilidade relaxam os músculos das costas, do abdome e do assoalho pélvico, que se contraem durante a gravidez. Procura-se fortalecer tais músculos, pois são solicitados devido à sustentação da mudança do centro de gravidade da gestante.

Para LIMA (1988), a grávida que não tem condições de frequentar uma academia, pode fazer caminhadas leves, exercícios de alongamento, podendo utilizar-se da bicicleta estacionária nos primeiros meses.

Conclui LIMA (1988) que a intenção da ginástica não é apenas fortalecer músculos e influenciar na estética, mas propiciar uma gestação mais agradável, sem ansiedades e em melhores condições físicas.

2.4 ATIVIDADES FÍSICAS RECOMENDADAS E PRECAUÇÕES

Deve-se ter cuidado ao relacionar a gestante com os esportes, pois a liberdade da gestante está limitada, além do feto não

poder ser prejudicado.

Para MATSUDO (1994) a prescrição de atividade física durante a gravidez é diferenciada quanto a gestante atleta e gestante sedentária, mas geralmente a intensidade vai de leve a moderada.

O mesmo autor afirma que as atividades mais recomendadas são o caminhar, a natação, a hidroginástica e o yoga. Deve-se ter maior precaução com a ginástica aeróbica, o jogging (corrida) e o treinamento com peso.

Com relação às atividades físicas recomendadas, MATSUDO (1994), diz que as principais precauções estão relacionadas ao terreno, à temperatura do ambiente, o calçado, o aquecimento e o esfriamento, a hidratação e principalmente evitar as fases aneróbicas (curta duração e alta intensidade), evitar a exaustão e a fadiga.

MATSUDO (1994) e ANDRADE (1994) afirmam serem desfavoráveis esportes de alto impacto como basquetebol e voleibol, pois além de serem esportes coletivos, existe o risco do choque com bola e do corpo-a-corpo.

Afirma MATSUDO (1994) que os efeitos na mãe, que se exercitou antes da gravidez e continua durante ela, tendem a pesar menos e gerar filhos menores.

Dentre as atividades, a grande alternativa é a natação (aeróbica), que não suporta o peso do corpo, sendo considerada a mais apropriada durante a gestação. Com muitos benefícios está também a hidroginástica, pois também há um menor estresse articular, evitando-se forças gravitacionais; há uma melhoria na termorregulação e o efeito natriurético e diurético (perda de líquidos extras).

Para ANDRADE (1994) são estes alguns esportes e os

cuidados relacionados à prática pela gestante:

- 1) ciclismo: sem contra-indicações, porém, a partir do sétimo mês, deve-se diminuir a intensidade. Sendo preferível a bicicleta ergométrica para que o local não ofereça riscos à gestante;
- 2) caminhada: pode ser praticada em todos os trimestres, deve-se ter cuidado com a postura, permitindo melhor equilíbrio do corpo sem que se prejudique a coluna;
- 3) musculação: liberada nos primeiros trimestres. Não se deve utilizar sobrecargas exageradas;
- 4) natação: sem contra-indicações em qualquer trimestre. Duas a três vezes por semana. O mesmo para a hidroginástica.

Para submeter-se a um programa de atividades físicas, toda gestante deve passar por uma avaliação médica e obstétrica.

Segundo MATSUDO (1994) existem algumas contra-indicações quanto à prática de atividade física durante a gestação. Exemplos: doença miocárdica, falha cardíaca congestiva, enfermidade cardíaca reumática, tromboflebite, embolismo pulmonar recente, enfermidade infecciosa aguda, risco de parto prematuro, colo uterino incompetente, múltiplas gestações, sangramento uterino, macrosomia, isoimunização grave, enfermidade hipertensiva grave, suspeita de estresse fetal, falta de controle pré-natal, hipertensão essencial, anemia, alterações sanguíneas, enfermidade da tireóide, diabetes mellitus, obesidade excessiva ou baixo peso extremo, história de estilo de vida sedentário.

3. CONCLUSÃO

Mulheres que desejam ter filhos podem fazer uma preparação física antes da gestação.

Poderão praticar atividade física durante a gestação tomando-se os devidos cuidados, com orientação médica e de um professor de educação física especializado na área.

A gestante que deseja praticar exercícios não deve sentir-se impedida pela gravidez, pois existem exercícios que respeitam suas limitações e procuram adaptar músculos e articulações mais solicitados durante a gestação e o parto.

O presente trabalho procura demonstrar que, além de importante, a atividade física poderá trazer inúmeros benefícios para mãe e conseqüentemente para o filho, e que uma gestante bem preparada e informada à respeito das modificações que seu corpo irá sofrer é mais tranquila e terá possibilidades melhores de uma gestação saudável e um parto tranquilo (no que se refere à preparação física de músculos e articulações envolvidas), além de uma melhor recuperação pós-parto.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANDRADE, Januário. Os Limites da Gravidez. Revista Boa Forma, São Paulo, Ano 6, nº 1, p.63.
- LIMA, Kátia Alves. Ginástica para uma Gravidez Saudável. Revista Dançar, São Paulo, p. 26, março/abril.
- MATSUDO, Vitor K. R. e MATSUDO, Sandra M. Gravidez e Exercício. Revista APEF Londrina, Volume IX, nº 16, p. 21 a 28, 1994.
- MEDEIRO, Mara. Gestaçãõ e Nataçãõ. Artus, Rio de Janeiro, 18/19, s/ p., junho, 1987.
- MIRANDA, Sérgio Amaral. Ginástica para Gestantes. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.
- OTTO, Edna. Como ter um bêbe mantendo-se em forma - ginástica para gestantes. São Paulo: Manole, 1984.
- REZENDE, Jorge de. Obstetrícia. Rio de Janeiro: Guanabara, 1982.
- STRAUSS, Carla. Manual Prático de Ginástica - e a arte do "relax". São Paulo: Hemus, 1986.