



BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA GESTANTES: TABUS EM DESCONSTRUÇÃO

Cicero Francisco dos Santos Junior¹

Evandro Salvador Alves de Oliveira²

Resumo: Na atualidade temos encontrado muitas discussões e pesquisas sobre o exercício físico durante a gravidez. No entanto, muitas são as dúvidas que prevalecem e levam à diminuição da sua frequência (atividade física). É a partir dos tabus existentes a respeito da prática do exercício físico para gestantes que o presente trabalho é construído. O objetivo principal deste estudo é analisar os benefícios proporcionados pela prática do exercício físico em gestantes durante o período de gravidez, bem como destacar os principais benefícios fisiológicos que a prática da atividade física proporciona para a mulher grávida. Além disso, pretende-se desconstruir alguns tabus acumulados ao longo da história sobre a prática de exercício física na gestação, de modo a salientar a importância de praticar exercício durante a gestação – priorizando e chamando a atenção para a saúde da mãe e do feto. Tem-se como foco, também, apresentar os exercícios físicos mais recomendados para gestantes. Por meio da literatura consultada, verifica-se que a maioria das mães compreendem os benefícios do exercício físico na gravidez, mas isso não garante o aumento da sua prática. Na gravidez o exercício físico deve ser de baixa intensidade, com orientação médica sobre variadas complicações que podem surgir no período gestacional. Deve ser verificado a prescrição de exercícios e somente profissionais habilitados podem atuar na elaboração do programa de exercício físico para a gestante.

Palavras-chave: Recomendações. Qualidade de Vida. Benefícios. Exercícios.

INTRODUÇÃO

Este trabalho tem como foco central apresentar e discutir, de modo breve, a importância e os benefícios do exercício físico para gestantes. Trata-se de uma revisão de literatura, fruto de uma atividade de conclusão de curso (TCC), que sustenta as discussões aqui presentes em referenciais teóricos que se encontram no campo da saúde.

Em todo período de gestação as recomendações de exercício físico para mulheres grávidas variam de acordo com os contextos socioculturais vigentes. Além disso, durante muito tempo (e até nos atuais dias isso ainda persiste) existem ideias e controvérsias a respeito de contraindicações de exercícios para gestantes na sociedade em que convivemos.

¹ Acadêmico do curso Educação Física. eucicerojunior32@gmail.com

² Professor do Centro Universitário de Mineiros – Unifimes. evandro@gmail.com

De acordo Rodrigues (2008), no início do século XX começaram a ser desenvolvidos os programas de assistência pré-natal com o intuito de romper o ciclo vicioso de medo, tensão e dor, incluindo a atividade física, porém sem um embasamento científico. Nesta direção, como relata Rodrigues (2008), existem evidências baseadas em estudos epidemiológicos que confirmam o papel decisivo da prática do exercício físico na promoção da saúde.

Por outro lado, encontramos uma definição com Castro (2009), em que esclarece sobre o exercício físico, que pode ser entendido como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso, incluindo não apenas o exercício físico, como também as atividades cotidianas, laborais e de lazer.

SOBRE A METODOLOGIA DO TRABALHO

Trata-se de uma revisão bibliográfica que utiliza a abordagem qualitativa, em que a metodologia utilizada para a construção deste trabalho tem como base livros, em que nos apropriamos de um conjunto de opiniões de diversos autores conhecedores do assunto, qual seja: os benefícios da prática do exercício físico no período de gestação. Ainda, foram realizadas pesquisas bibliográficas utilizando sites como, Scielo e Google Acadêmico, com vistas à artigos que abordam o assunto e apresentam argumentos e dados que contribuam para a realização de tal investigação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO: DESCONSTRUINDO TABUS

Com a proposta de mostrar os benefícios atribuídos à prática de exercícios físicos no período da gestação, destacamos que poucas são as gestantes que adotam o estilo de vida fisicamente ativo.

Nota-se que a cultura de exercícios físicos praticados pelas gestantes vem sendo alvo de muitos estudos e descobertas quanto ao estilo de treino, o estímulo como ele é aplicado, a forma de como ele é realizado, tudo isso com um único objetivo, a qualidade de vida que essas gestantes adquirem em cada etapa da gravidez.

De acordo com Lima e Oliveira (2005, p.189), a prática de exercícios acarreta riscos potenciais para o feto em situações em que a intensidade do exercícios seja muito alta. Tal questão pode criar um estado de hipóxia para o feto, em situações em que haja risco de trauma

abdominal e em situações de hipertermia da gestante. Esses fatores podem gerar estresse fetal, restrição de crescimento intrauterino e prematuridade.

Sempre quando a gestante for praticar um exercício físico é muito importante ter um acompanhamento de um profissional de Educação Física capacitado para prescrever seu treinamento, porque uma elaboração de exercício físico bem feita pode (e deve) trazer benefícios para a Mãe e o bebê.

Analisar a sequência da periodização de treinamento elaborada no programa de exercícios da gestante é muito importante para que não ultrapasse os limites de esforço físico. De acordo com as pesquisas de Lima e Oliveira (2005, p. 189), existem algumas evidências de que a participação em exercícios de intensidade moderada ao longo da gravidez possa aumentar o peso do bebê ao nascer, enquanto que exercícios mais intensos e com grande frequência, mantidos por longos períodos da gravidez, possam resultar em crianças com baixo peso.

É importante observar que no decorrer deste trabalho apontamos alguns benefícios que a prática de atividade física gera para a gestante. É relevante desconstruir os tabus construídos ao longo dos anos, com pensamentos e afirmações que reforçam a ideia de que mulheres grávidas precisam ser protegidas e não podem se submeter à atividade física.

Desse modo, torna-se muito importante mostrar para o público de gestantes que elas podem, sim, praticar exercício físico de maneira segura e acompanhada por um profissional de Educação Física, com orientação sobre o que ela pode ou não fazer, considerando que a intensidade deve ser moderada em todas as etapas da gestação.

CONCLUSÃO

Nosso desafio, com este trabalho, consistiu em mostrar alternativas e prescrições eficazes que levem as pessoas a se conscientizar de que praticar exercício físico no período da gravidez é algo que pode proporcionar um ritmo de vida ativo para a mãe e o bebê. Nesse sentido, ambos poderão adquirir benefícios fisiológicos que lhes garantem qualidade de vida. Além disso, com a prática de exercícios recomendados e acompanhados, a mãe e o feto desfrutarão de condições físicas mais saudáveis, evitando, assim, vários problemas de saúde durante o período de gestação.

REFERÊNCIAS

ABDAL, M.; SILVA, V.; BACIUK, E. Atividade física e qualidade de vida na gravidez. **Revista científica do UNIFAE**, São João da Boa Vista, v. 3, n. 1, p. 39-44, nov. 2009.

ALMEIDA, Nádia F. A. e ALVES, Marcus V. P. Exercícios Físicos para Gestantes. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 14, n.131, abril de 2009.

ÁVILA, Waldney Roberto de Matos. et al. **Prática de exercício físico na gestação**. Buenos Aires, 2008. Disponível em:
http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/diaadia/arquivos/Image/conteudo/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/artigos/Pratica-ef-gestacao.pdf. Acesso em: 26/05/2016.

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**. Vol. 9. Num. 2. 2011.

BAGNARA, I. C. Prescrição de exercícios físicos para gestantes: cuidados e recomendações. **Revista Digital, Buenos Aires**. Vol. 15. Num. 149. 2010.

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

CASTRO, D. M. S.; Ribeiro, A.M.; Cordeiro, L. L.; Cordeiro, L. L.; Alves, A. T. Exercício físico e gravidez: prescrição, benefícios e contraindicações. **Universitas: Ciências da Saúde**. Vol. 7. Num. 1. 2009.

DUMITH, S. C. et al. Atividade física durante a gestação e associação com indicadores de saúde materno-infantil. **Rev. saúde pública**, 46 (2): p. 327-33, 2012.

GOUVEIA, Raquel; et al ; Gravidez e Exercício Físico: mitos, evidências e Recomendações. **Acta Médica Portuguesa**. Lisboa II Série v.20 n.3. p. 209-214, Maio/Junho, 2007.

LIMA, F. R.; OLIVEIRA, N. Gravidez e exercício. **Rev. Bras. de Reumatologia**. V. 45, n.3, p. 188-190, maio, 2005.

MARTIN, F.V.; Ainhagne, M. Qualidade de vida entre gestantes sedentárias e gestantes ativas. **Coleção Pesquisa em Educação Física**. Vol. 8. Num. 3. 2009.

MCARDLE, W. et al. **Fisiologia do Exercício**: energia, nutrição e desempenho humano. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

OLIVEIRA, M.L. et al. Um toque de exercício: prevenindo a trombose venosa profunda. **Revista Ciência em Extensão**, v. 5, n. 1, 2009.

RODRIGUES, V. et al. Prática de exercício físico na gestação. **Revista digital de Buenos Aires**, Buenos Aires, v. 13, n 126, p. 1, nov. 2008.

SANTOS, M. et al. 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, nov. 2007, p. 35-45.

SILVA, Francisco Trindade. **Avaliação do Nível de Atividade Física Durante a Gestação**. 2007. 110f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, 2007.

SIMÕES, Grazielle et al. Qualidade de vida na gestação: a importância da prática de atividade física aliada à nutrição saudável. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 13, n.124, setembro de 2008.

VERDERI, E. **Gestante: elaboração de um programa de exercícios**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2009.

WALKER, B. **Alongamento: uma abordagem anatômica**. Barueri, SP: Manole, 2009.