**O PARTO, A QUALIDADE E A PROCURA POR ESSA PRÁTICA PELAS GESTANTES**

**Edson de Souza Don Aquino**

**Maria das Dores Pereira da Silva**

**Teferson Cristian da Silva**

**RESUMO**

Durante a gestação é natural a mulher sofrer algumas modificações em seu corpo, devido a isso este artigo vem de encontro com essa necessidade que não possui muitos estudos nem muitas referências as quais possamos utilizar para trabalhar com gestantes.

**Palavra-chave: PARTO, PREPARO, ATIVIDADE FÍSICA.**

**INTRODUÇÃO**

Com o passar do tempo estudos vem comprovando a importância de atividades físicas em gestantes. Possuir condicionamento físico e tão importante para desenvolver o parto com tranquilidade quanto estar preparada psicologicamente.

Não basta achar que ficar parada durante todo o decorrer da gestação que você estará bem e estará prepara pra ter um parto normal tranquilo, isso não é o suficiente. Diferente do que a maioria das gestantes acham, a atividade física é importante para a melhoria do parto assim como para a mãe quanto para o bebê.

Além de melhorar a respiração, manter o peso ideal a gestante, melhorar a lombalgia e a fadiga, a atividade física ajuda a mulher a obter maior flexibilidade o que é primordial para o parto normal além de uma respiração controlada.

**DESENVOLVIMENTO**

Durante toda a vida a mulher passa por diversas modificações onde ocorrem diversas adaptações em seu organismo e seu corpo para poder gerar filho. E é nesse quesito que a maioria delas não estão preparadas para esse processo natural.

A concepção, a gravidez e a amamentação constituem-se eventos próprios da vida da maior parte das mulheres. São acontecimentos que na biologia fazem parte do ciclo reprodutivo ou grávido puerperal. Como ocorre em vários fenômenos, esse ciclo é influenciado pela cultura, pelas condições socioeconômicas e pelo movimento histórico

Assim é natural o autocuidado, e é entendido como o desempenho ou prática de atividades que os indivíduos realizam em seu benefício para manter a vida, a saúde e seu bem-estar. Nesse processo existe uma ação, que é a capacidade humana ou o poder de engajar-se no autocuidado

Dessa forma é necessário exercícios para um bom desempenho na hora do parto, facilitando assim o desenvolvimento desse processo na qual ainda existe muitos mitos e muitas barreiras em relação a essa prática que é positiva ao desenvolvimento do parto.

Através da história, a literatura recomenda "exercícios" durante a gestação onde sempre se baseia no "senso comum". A gravidez provoca na mulher alterações fisiológicas e psicológicas, segundo ARTAL & WISWELL, (1986) e merecem ser discutidas.

Até pouco tempo atrás, acreditava-se que a prática da atividade física durante a gestação pudesse estimular a contração uterina, promovendo a antecipação do parto, hoje, através de diversos estudos vemos que essa prática é bastante beneficente não apenas para a mãe mas para o bebê também, desde que assistida por profissionais qualificados e sendo feitos com intensidade de baixa a intensidade moderada.

Para obter sucesso no desenvolvimento de parto normal é necessário observar alguns pontos fundamentais que envolvem a atividade física e acompanhamento tanto de profissionais da área da saúde quanto profissionais de educação. Dessa forma é necessário o trabalho com um conjunto de ações para obter esse resultado onde se espera que seja a facilidade na hora do parto normal.

Então começaremos discorrendo sobre alguns desses pilares na qual fundamentam esse conjunto de ações.

**O Relaxamento**

É uma técnica que proporciona a percepção das regiões corporais tensas ou contraídas. O relaxamento muscular também envolve a experiência emocional em relação àprópria existência,além de obter a finalidade de proporcionar alívio dos desconfortos da gravidez, como a insônia, a fadiga corporal e proporcionar uma percepção mais clara dos efeitos da tensão corporal durante o trabalho de parto e do parto (REBERTE; HOGA, 2005).

O relaxamento busca introduzir na gestante um espírito de tranquilidade nas atitudes futuras levando a mesma a perceber o outro ponto fundamental desses pilares de um bom desenvolvimento do parto normal, a respiração.

**A Respiração**

A respiração, quando realizada de maneira firme e cuidadosa, proporciona calma e tranquilidade à pessoa levando a um espírito de relaxamento profundo e benéfico.

Quando a gestante se concentra no ritmo da sua respiração, há um auxilio instantâneo em seu corpo onde se centrar sua atenção em algo e essa medidapode ser adotada de forma ativa, participando do parto de forma intensa(BALASKAS,1993).

No decorrer do dia-a-dia nem percebemos como respiramos de forma superficial. Já para gestante é indicado se trabalhar a respiração profunda, que é bastante utilizada no trabalho de parto, conforme a necessidade da gestante.

**Exercícios na água**

Exercícios na água são uma excelente escolha pois além de utilizar o próprio peso da gestante a auxilia pois ao mesmo tempo que ela executa a ação a água lhe proporciona um bem estar, um conforto que exercícios em solo não lhe proporcionam. O exercício aeróbico praticado durante a gravidez é capaz de melhoraro preparo físico da gestante (ENKIN et al, 2005).

**Condicionamento físico**

Para que ocorra um parto tranquilo, é necessário não apenas a mulher estar psicologicamente prepara para isso mas seu condicionamento físico também deve estar em forma, em outras palavras é necessário que a mulher tenha se cuidado, executado atividade física para assim melhorar sua flexibilidade, sua respiração e sua disposição para assim melhorar e facilitar o parto normal. Para obter isso é necessário que a gestante se disponha a prática regular de atividade física com devido acompanhamento tanto médico quanto por um professor.

A metodologia utilizada para esse trabalho foi através de um contato direto com as gestantes, buscando através de referências citadas acima afim de observar a melhor forma de aplicar esse conhecimento obtido no decorrer da gestação das gestantes. E os gráficos mostram exatamente isso quando aplicada a pesquisa. Quando perguntadas sobre o motivo de não fazer nenhuma atividade o gráfico foi bem claro em mostrar os resultados:

Figura 1: Motivos para não fazer nenhuma atividade física.

Na grande maioria da pesquisa as gestantes obtinham um grande bloqueio em aceitar sugestões e a aplicação da pesquisa, pelo grande fato de falta de informações qualificadas mesmo sendo orientadas por uma equipe formada por médico obstetra, médico clínico gera, enfermeiros, e profissionais de educação física.

Porém essa pesquisa mostrou a maioria das gestantes possui um grande bloqueio em receber auxilio por medo e por falta de apoio familiar. Levamos em conta também que há mulheres que mesmo possuindo experiência com parto, quando decide seguir um rotina de perseverança e dedicação em melhorias de saúde o resultado é satisfatório.

Mas ainda há uma grande parte da população de gestantes que não consegue obter essa qualidade de vida devido ainda a grande demanda desse grupo e a pouca oferta deste serviço que se aplicado a todas, pouparia muito ao governo. E esse gráfico mostra bem a realidade apresentada que há uma grande insegurança por parte das gestantes. E a maioria mostra bem isso através das questões, quando perguntadas o motivo de não praticar nenhuma atividade as gestantes citaram os seguintes pontos expostos nos gráfico abaixo:

Figura 2: Motivo para as gestantes não fazerem nenhuma atividade física

E mesmo depois de respondido ao perguntarmos sobre a importância da atividade física as mesmas responderam se praticavam e em qual frequência as mesmas realizavam as atividades e a respostas foram:

Figura 3:

Quando perguntado se elas sabiam os benefícios da atividade nesse período as respostas fora:

Figura 4:Benefícios da atividade no período gestacional.

**CONCLUSÃO**

Devido a constante necessidade de praticar exercício físico, vimos que por meio deste trabalho, que com as gestantes, não é diferente. A atividade física nesse período, é de suma importância nesse período, pois graças a atividade física, o parto da mulher pode ocorrer com maior facilidade.

Quando a atividade física é praticada com acompanhamento tanto de um médico quanto por um professor de atividade física, há um grande desenvolvimento no parto normal, o que se houvesse um projeto onde esse processo fosse seguido a risco, talvez o governo economizasse muito com cesarianas e ganhasse grandes adptas a novas práticas de atividade física para uma vida mais saudável.

**REFERÊNCIAS**

ENKIN, M. et al. Guia para atenção efetiva na gravidez e no parto. 3.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

BALASKAS, Janet. Parto Ativo: guia prático para o parto natural. Tradução Adailton Salvatore Meira. São Paulo: Ground, 1993.

REBERTE, Luciana Magnoni; HOGA, LuisaAkikoKomura; O desenvolvimento de um grupo de gestantes com a utilização da abordagem corporal; Rev Contexto Enferm.; 14; 186-192; 2005.

ARTAL, R.; WISWELL, R.: Exercícios na gravidez, Manole, 1986.