FACULDADE UNIDA DE SUZANO

EDUCAÇÃO FÍSICA/ LICENCIATURA

**RESENHA DO ARTIGO:
“PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO”**

EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE A GRAVIDEZ

**JOYCE DE JESUS SANTANA
KEITHY LIZ DA COSTA LIMA**

**SUZANO/SP
JUNHO 2017**

**JOYCE DE JESUS SANTANA
KEITHY LIZ DA COSTA LIMA**

EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE A GRAVIDEZ

**Resenha temática apresentado
ao Profº Kleber Bertucca,
como requisito para a
obtenção de nota parcial da
disciplina de Fisiologia
Humana, pelas alunas do 3º
semestre, do curso de
Educação Física Licenciatura,
da Faculdade Unida de
Suzano.**

**SUZANO/SP
JUNHO 2017**

EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE A GRAVIDEZ

Durante uma gravidez diversas modificações ocorrem no corpo da gestante e dentre 27, 4% das mulheres praticam atividades físicas diariamente. A atividade física para gestantes apresentam benefícios, mas também riscos, tanto para a mãe quanto para o bebê. A dúvida de muitas dessas mulheres é, com que frequência e intensidade se pode praticar as atividades físicas durante o período gestacional.

Antigamente nas décadas de 70 e 80 as gestantes, muitas das vezes tinham que interromper ou diminuir suas atividades, tanto físicas quanto cotidianas, principalmente quando se aproximava da fase final da gestação, pois muitos naquela época acreditavam que os exercícios aumentavam os riscos de parto prematuro. Mesmo que hoje em dia ainda haja argumentos opostos referente a prática de exercícios durante a gestação, essas atividades têm se integrado de modo crescente nesse grupo de novas mães.

EFEITOS DOS EXERCÍCIOS DURANTE A GESTAÇÃO

Durante a gestação o corpo da gestante passa por várias modificações como no equilíbrio, coordenação, redução da dispneia, aumento do hormônio progesterona que liga-se á hiperventilação, hiperêmese gravídica (náuseas e vômitos), aumento da ventilação pulmonar, aumento de estrias no abdome e mamas por conta do aumento rápido dos mesmos, mas o que mais passa por modificações durante toda gestação é o útero, alterando assim de forma, consistência, volume, espessura, peso e etc.

Segundo Hacker e Moore (2006), as transformações maternas que acontecem na gestante são fisiológicas e têm um efeito de capacidade nutricional e protetora da mãe para o bebê. Barron e Lindheimer confirmam as afirmações acima e agregam que essas adaptações na gestante aumentam a eficácia das funções corporais.

Alterações Fisiológicas Mecânicas:

Crescimento do útero e mamas.

Alterações músculo-esqueléticas:

Frouxidão tendinosa e ligamentar (hormonal)

Alteração no centro de gravidade

Aumento da curvatura da coluna

Um dos desconfortos do músculo-esquelético mais comum se relaciona à fadiga aguda e sobrecarga física. (Conti, 2003)

Alterações Cardiovasculares:

Hipotensão Supina.

Aumento da frequência cardíaca de repouso.

Relaxamento do tônus muscular arterial e venoso

Aumento do volume sanguíneo.

A temperatura corporal de algumas mulheres gestantes é superior ao seu valor normal e por conta desse calor intenso pode-se causar grandes desconforto.

Alterações Renais:

Frequência urinária e pressão renal.

Alterações Respiratórias:

Aumento do volume inspiratório (De 30 á 40%)

Alteração no diafragma

Capacidade pulmonar (se mantém menor volume de reserva).

Aumento do consumo de Oxigênio (De 15 á 20%)

As principais modificações respiratórias da gestante envolve três fatores: O efeito do crescimento uterino, o aumento de consumo de O₂ e o estímulo de progesterona sobre a respiração. Durante as modificações que ocorrem , uma das mais conhecidas e notadas dentre essas gestantes é a abertura gradual das costelas (Almeida, 2006).

As mudanças que ocorrem no sistema respiratório pode causar faltas de ar ou dificuldades de respiração para a mãe, mas isso não causa nenhum dano nos níveis de oxigênio do bebê.

Benefícios Maternos:

Redução de dor na lombar.

Fortalecimento da musculatura pélvica.

Maior flexibilidade e tolerância a dor.

Redução de partos prematuros e cesáreas.

Benefícios Fetais:

Melhora condição nutricional.

Aumento do peso pós-nascimento.

O exercício físico ajuda na redução de inchaço, amplia o equilíbrio muscular, diminui câimbras nas pernas, facilita na recuperação pós-parto, alivia os desconfortos intestinais e melhora a circulação sanguíneas.

RESPOSTAS FETAIS AO EXERCÍCIO MATERNO

Se a prática de exercício físico for muito alta, criando um estado de hipóxia para o feto, em situações em que haja risco de trauma abdominal e em situações de hipertermia da gestante, eles podem gerar estresse fetal, restrição de crescimento e prematuridade. Há situações que enquanto a prática de exercícios mais intensos e com grande frequência, mantidos por longos períodos da gravidez, possam resultar em crianças com baixo peso. Inicialmente, o feto responderá a tais eventos com taquicardia e aumento na pressão arterial. Parece haver um mecanismo protetor para o feto para facilitar a circulação de mais sangue.

Foram realizados alguns estudos experimentais com animais que apresentaram temperaturas corporais acima de 39°C podem resultar em defeitos de fechamento do tubo neural, que deve ocorrer normalmente por volta do 25º dia após a concepção, embora esse risco não tenha sido confirmado em humanos, sugere-se evitar sempre situações que resultem em hipertermia materna durante o primeiro trimestre da gravidez.

PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS PARA A GESTANTE

O exercício físico mantém um bom controle corporal, ajudando positivamente o estado de humor e prevenção de certas desordens fisiológicas ocorridas na gestação.

Ainda não existem recomendações padronizadas de atividade física durante a gestação, mas modalidades como natação, jogging e o ciclismo são apropriados para grávidas. Mas a cada mês da gravidez a carga deve se adaptar à capacidade fisiológica da gestante. Já os exercícios aquáticos são benéficos durante todo o período gestacional, pois não apresentam incômodos para a paciente, principalmente no último trimestre, podendo ser realizado de uma maneira mais livre.

O exercício físico pode ser realizado pela gestante, sempre supervisionado pelo médico ou obstétricas. Dessa forma todas as gestantes devem fazer um exame obstétrico e clínico no início da gestação e antes de participar de programas de exercícios. Ao passar exercícios a uma gestante, é necessário muita cautela e trabalhar posições diferentes do corpo em pequenos intervalos de tempo para maior conforto da mãe e do feto.

Quando interromper o exercício:

Dor abdominal sem causa definida.

Elevação da pressão.

Dor de cabeça persistente ou distúrbios visuais.

Qualquer sinal de sangramento.

Fadiga excessiva, palpitações ou dor no peito.

Contrações (De 06 á 08 por hora) – Trabalho de parto.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As atividades físicas, sendo moderada e controlada, conforme prescrições e supervisões médicas podem ser realizadas. Visando a promoção da saúde tanto para a gestante quanto para o feto, desde o início até as últimas fases da gestação.

Referências

1. ÁVILA, W. R. M. Prática de exercício físico na gestação. Revista Digital. Nov. de 2008. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital
2. RODRIGUES, V. D. Prática de exercício físico na gestação. Revista Digital. Nov. de 2008. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital.
3. ÁVILA, W. R. M. Prática de exercício físico na gestação. Revista Digital. Nov. de 2008. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital
4. Gil, J. D. <douglasgil@terra.com.br> mensagem para <joyce_14santana@hotmail.com> em 30 de Maio de 2017.
5. FARIA, Joana et al. Adaptações anatômicas e fisiológicas da gravidez. Em 27 de Abr. de 2014. Disponível em: <https://www.maemequer.pt/>
6. ZANETTI, Marina. Modificações no organismo materno. Em 11 de Set. de 2012. Disponível em: <http://medifoco.com.br/>
7. PORTAL BRASIL. Pesquisa revela aumento na prática de atividades físicas. Em 02 de Maio de 2014. Disponível em: <http://www.brasil.gov.br/saude/>