

ASSOCIAÇÃO VITORIENSE DE EDUCAÇÃO CIÊNCIAS E CULTURA
FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS - FACOL
CORDENAÇÃO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO

EVANDRO DOS SANTOS FERREIRA

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MATERNO INFANTIL

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2017



FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS
CURSOS DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO
ATA DE DEFESA



Nome do Acadêmico: Evandro dos Santos Ferreira

Título do Trabalho de Conclusão de Curso: Os benefícios da atividade física na saúde materno infantil.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentada ao Curso de Educação Física da Faculdade Escritor Osman da Costa Lins – FACOL, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação física.

Orientador: Ana Raquel Mendes dos Santos

A Banca Examinadora composta pelos Professores abaixo, sob a Presidência do primeiro, submeteu o candidato à análise do Trabalho de Conclusão de Curso em nível de Graduação e a julgou nos seguintes termos:

Professor: _____

Julgamento – Nota: _____ Assinatura: _____

Professor: _____

Julgamento – Nota: _____ Assinatura: _____

Professor: _____

Julgamento – Nota: _____ Assinatura: _____

Nota Final: _____. Situação do Acadêmico: _____. Data: ____/____/____

Prof. Elias Barros de Deus e Mello
Coordenador do Curso de Educação Física

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MATERNO INFANTIL

¹ Evandro Dos Santos Ferreira

² Ana Raquel Mendes Dos Santos

RESUMO

Os exercícios físicos são reconhecidos como um dos principais fatores para a promoção da saúde e qualidade de vida, sendo considerado um poderoso coadjuvante não farmacológico para varias patologias, dentre elas as lombalgias tão freqüentes no período gestacional. A atividade física realizada neste contexto, com uma duração de pelo menos trinta minutos e com uma intensidade leve a moderada pode proporcionar vantagens significativas na gestação e puerpério, como também para o feto ou recém nascido. O objetivo desta revisão bibliográfica foi pontuar alguns dos benefícios que a atividade física realizada diariamente promove no ciclo gravídico, podendo ser evidenciados antes da gravidez, durante a mesma e após o parto. Entretanto, a adesão das grávidas a um programa de exercícios físicos no período da gestação é baixa pois culturalmente as mesmas tem receios ou dúvidas, que realizando as atividades, possam causar algum mal para ela ou para feto. Cabe ao profissional de Educação Física fazer uma reflexão acerca do tema em questão de forma a melhorar a compreensão sobre o assunto supracitado, acompanhando a evolução e mudanças ocorrido ao longo do tempo a respeito das condições e práticas associadas aos exercícios físicos para que nós profissionais de saúde sejamos capazes de oferecer os benefícios necessários para esse grupo tão especial, não deixando de respeitar seus desejos, sua autonomia, suas fragilidades e anseios. Devemos salientar que a prática desses exercícios podem e devem ser recomendadas para todas as gestantes saudáveis mediante parecer médico, porem caso haja alguma intercorrência ou relato de queixa por parte da gestante durante a prática do exercício físico, deve-se parar a atividade e orientá-la a procurar seu médico/obstetra imediatamente. Ademais estão incluso nesta revisão sinais e sintomas de alerta, para interromper a pratica desses exercícios como também a contra indicação absoluta e relativas. O presente estudo consiste em uma revisão bibliográfica tendo com o objetivo a busca de informações sobre os benefícios que os exercícios físicos proporcionam as gestantes em todo período gravídico, este levantamento será realizado utilizando as bases de dados de busca periódicos, Pubmed/Medline, Scielo, Google acadêmico e internet.

Palavras-Chaves: Atividade física, Benefícios e Gestantes.

ABSTRACT

Physical exercises are recognized as one of the main factors for the promotion of health and quality of life, being considered a powerful non-pharmacological support for several pathologies, among them the lumbargias so frequent in the gestational period. Physical activity performed in this context, lasting at least thirty minutes and having a mild to moderate intensity may provide significant advantages in pregnancy and puerperium, as well as in the fetus or newborn. The objective of this bibliographic review was to highlight some of the benefits that daily physical activity promotes in the pregnancy cycle, and can be evidenced before pregnancy, during pregnancy and after delivery. However, the adherence of pregnant women to a program of physical exercises during the gestation period is low because culturally they have fears or doubts, that carrying out the activities may cause harm to her or to the fetus. It is up to the Physical Education professional to reflect on the subject in question in order to improve the understanding of the aforementioned subject, following the evolution and changes that have taken place over time regarding the conditions and practices associated with physical exercises so that we professionals health, we are able to offer the necessary benefits to this very special group, while respecting their desires, their autonomy, their frailties and their ancestors. It should be emphasized that the practice of these exercises can and should be recommended for all healthy pregnant women through medical advice, but if there is any intercurrent or report of complaint by the pregnant woman during the practice of physical exercise, you should contact your doctor / obstetrician immediately. Also included in this review are warning signs and symptoms, to interrupt the practice of these exercises as well as absolute and relative contraindication. The present study consists of a bibliographical review aiming to search for information about the benefits that physical exercises provide to pregnant women throughout the pregnancy period. This survey will be carried out using the periodical search databases, Pubmed / Medline, Scielo, Google academic and internet.

Keywords: Physical activity, benefits and pregnant women.

¹ Discente da Faculdade Escritor Osman da Costa Lins -FACOL Email: evandro.santtos@oi.com.br

² Docente da Faculdade Escritor Osman da Costa Lins -FACOL. Email: raquelmdss@gmail.com

INTRODUÇÃO

Os exercícios físicos são reconhecidos como um dos principais fatores para a promoção da saúde e qualidade de vida, sendo considerado um poderoso coadjuvante não farmacológico para varias patologias, dentre elas as lombalgias tão frequentes no período gestacional. A atividade física realizada neste contexto, com uma duração de pelo menos trinta minutos e com uma intensidade leve a moderada pode proporcionar vantagens significativas na gestação e puerpério, como também para o feto ou recém nascido (MATSUDO; MATSUDO, 2000; NASCIMENTO et al., 2014; BGEKINSKI, 2015).

Dados estatísticos revelam o quanto é alarmante o número de cesariana no Brasil, motivado na maioria das vezes por falta de informação /orientação no pré-natal a respeito dos benefícios do parto natural. Rotineiramente nos deparamos com profissionais que só visam os lucros e negligenciam o parto natural por este demandar um acompanhamento mais extensivo e criterioso. Contudo, estudos demonstram que na cesariana é muito maior o número de complicações maternas devido à intercorrências cirúrgicas e infecções hospitalares, como também, intercorrências neonatais como a síndrome do desconforto respiratório no recém-nascido, acarretando maior morbimortalidade materna e neonatal (SILVEIRA; SEGRE, 2012).

Segundo o Ministério da Saúde em 2010, as taxas de cesarianas foram de 52,34% abrangendo as instituições públicas e privadas, chegando a 80% em 2007 apenas no setor privado. Apesar da redução do índice, este ainda encontra-se superior aos 10 a 15% recomendados pela Organização Mundial da Saúde (OMS). No entanto, alguns estudos revelam que este número permanece aumentando em lugares mais abastadas, muitas vezes relacionadas a um maior nível cultural e de consultas ao pré-natal particular (SILVEIRA; SEGRE, 2012).

O profissional de saúde preocupado com este cenário vem paulatinamente tentando mudar este quadro, onde uma das propostas é inserir e conscientizar que a gestante adote alguma atividade física em todo o período da gestação, favorecendo o parto natural. Alguns estudos apontam uma menor associação de cesariana em gestantes que praticam atividade física regular. O Colégio Americano de Ginecologia e Obstetrícia (ACOG) traz como recomendações a prática de exercícios físicos (EF) de 150 minutos semanais, podendo ser dividido por 30 minutos de exercícios diários ou alternando esses 30 minutos em três series de 10 minutos com uma intensidade leve a moderada, para gestantes sem ter apresentado

nenhuma complicação clínica ou obstétrica (SILVEIRA; SEGRE, 2012; MATSUDO; MATSUDO, 2000).

Portanto o objetivo deste trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica sobre a atividade física na gestação e seus benefícios.

1 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1.1 Conceitos Básicos

Atividade física é todo e qualquer movimento que o corpo realiza simultaneamente com contrações musculares havendo um gasto energético acima do basal. Podemos afirmar que quando varremos a casa, lavamos os pratos ou caminhamos para resolver algum compromisso estamos realizando atividade física (MATSUDO; MATSUDO, 2000). Segundo Nascimento et al., (2014), A atividade física é definida como qualquer movimento corporal voluntário produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético maior do que o gasto em repouso, incluindo diversas atividades, como trabalho, locomoção, afazeres domésticos, atividades recreativas e o exercício.

Exercícios físicos não deixam de ser uma atividade física, porém o que diferencia são os componentes; sistematização, controle, duração, intensidade e frequência, com o intuito de melhorar pelo menos um atributo físico treinável. Então quando caminhamos e verificamos quantos passos foram dados, quanto tempo foi gasto e se foi rápido ou devagar, estamos realizando exercícios físicos (MATSUDO; MATSUDO, 2000). Segundo Nascimento et al., (2014), O exercício físico, por sua vez, é caracterizado como toda atividade física estruturada, planejada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria da saúde e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física, sendo uma subcategoria da atividade física.

Esporte é também uma atividade física que está ligado diretamente para quem o pratica, tendo como principal objetivo a performance e a busca constante de melhores resultados por parte dos seus participantes, principalmente nas competições, seja elas amadores ou profissionais (MATSUDO; MATSUDO, 2000).

Neste contexto, fica evidenciado que podemos trocar um termo com o outro, contudo o mais importante e que saibamos as diferentes dimensões dos movimentos corporais onde os termos serão aplicados.

1.2 Benefícios da atividade física na gestação

Falar da importância que a atividade física traz para as pessoas, é fácil, dificuldades encontramos quando formos trabalhar com grupos especiais, neste contexto estão incluídos as grávidas (SILVEIRA; SEGRE, 2012). Segundo Argemi (2011), com o aumento das pessoas

preocupadas com a melhora da saúde e da qualidade de vida, fez crescer o número de praticantes aos exercícios físicos em todas as faixas etárias. Estudos mostraram que gestantes ativas ou sedentárias que realizavam uma rotina de exercícios, tiveram seu peso controlado, se sentem melhor fisicamente e psicologicamente, além de proporcionar ganho de peso para o feto.

Estudos de revisão, mostraram inúmeros benefícios da prática da atividade física no período gestacional, dentre esses benefícios pode-se citar a prevenção e redução de lombalgias, de dores das mãos e pés e de estresse cardiovascular; fortalecimento da musculatura pélvica; redução de partos prematuros e cesáreas e das dores no parto; maior flexibilidade e tolerância à dor; controle do ganho ponderal e elevação da autoestima da gestante, já no feto pode-se observar aumento do peso ao nascer e melhoria da condição nutricional (CASTRO et al., 2009).

Fazer com que a futura mãe tenha a confiança de procurar um profissional de Educação Física para realizar alguns exercícios físicos no período da gestação, se faz necessário uma maior divulgação e esclarecimento por parte dos diversos profissionais de saúde, esclarecendo os benefícios que a atividade irá lhe proporcionar durante e após o período gestacional (SILVEIRA; SEGRE, 2012).

É muito importante que os termos utilizados por estes profissionais, como atividade física, exercício físico e esporte, por terem semelhanças, se confundam na prática, contudo são realizadas de formas diferentes (FISCHER, 2003).

Vários estudos científicos comprovam que a prática regular de atividade física é muito eficaz na qualidade de vida, na promoção da saúde e na prevenção e controle de várias patologias (BATISTA et al., 2003).

Os benefícios da atividade física durante o período gestacional é bastante amplo, pois irá ajudar diversas áreas do corpo da gestante, pois os mesmos tendem a reduzir e prevenir as lombalgias que esta ligada diretamente na orientação da postura por um fator preponderante que é a hiperlordose, que na maioria das vezes aparece no período gestacional por conta do aumento do útero e da cavidade abdominal, como também o desvio do centro gravitacional. Aqui aos exercícios físicos irão ajudar para adaptar-se a essa nova postura (BATISTA et al., 2003).

Nas dores nas mãos e membros inferiores, por conta da diminuição da flexibilidade nas juntas, a atividade física de forma regular e orientada, neste período, terá um efeito minimizador das dores provavelmente por ter uma menor retenção de líquido no tecido conectivo (BATISTA et al., 2003).

Segundo Matsudo e Matsudo (2000), alguns estudos relacionando a atividade física e gravidez, cita outros benefícios: Menor ganho de peso e adiposidade materna, diminuição do risco de diabetes, diminuição de complicações obstétricas, ausência de diferenças significativas em idade gestacional, duração do parto, peso ao nascimento, tipo de parto, valores de APGAR (tabela utilizada após no nascimento neonato para avaliação de sua vitalidade ao nascer) e complicações maternas e fetais, menor risco de parto prematuro, menor duração da fase ativa do parto, menor hospitalização, diminuição na incidência de cesárea, altos valores de APGAR e melhora na capacidade física.

A atividade física regular proporciona o fortalecimento do assoalho pélvico, sendo este o mais importante para o parto normal, outro benefício esta ligada a função endócrina, que ocorre na gestação onde refletem nas articulações e ligamentos pélvicos, que contribui para uma melhor flexibilidade (CONTTI, 2003).

1.3 Contraindicação dos exercícios físicos na gestação

A gestante que desejar aderir a um programa de exercícios deveria ter autorização médica e obstétrica. Contudo o profissional deve fazer uma anamnese físico desportivo antes de começar o programa. Segue algumas contra indicações: Doenças miocárdicas, insuficiência cardíaca congestiva, enfermidade cardíaca reumática, trombo flebite, embolismo pulmonar recente, enfermidade infecciosa aguda, risco de parto prematuro, colo uterino incompetente, gestação múltipla, saneamento uterino, rotura da bolsa, retardo de crescimento intrauterino, microssomia, enfermidade hipertensiva grave e suspeita de estresse fetal (RAQUEL et al., 2003).

1.4 Contraindicações absolutas

Não existindo contra indicações clínicas ou obstétricas para praticar exercício físicos, as gestantes devem ser estimuladas sempre que possível a ter um estilo de vida ativo durante o período gestacional (NASCIMENTO et al., 2014). Diante deste contexto caso a gestante relate algum desconforto ou queixa no período gestacional, a pratica deveria ser interrompida de imediato e solicitar que a mesma procure seu médico. Segue as restrições consideradas absolutas:

- ✓ Doença cardíaca
- ✓ Doença pulmonar restritiva
- ✓ Incompetência ístimo-cervical
- ✓ Gestação múltipla (após 30 semanas)
- ✓ Sangramento durante a gestação
- ✓ Placenta prévia
- ✓ Trabalho de parto prematuro
- ✓ Ruptura prematuro de membrana
- ✓ Pré-eclâmpsia ou qualquer hipertensão arterial não controlada

1.5 Contraindicações relativas

Segundo, (NASCIMENTO et al., 2014), também existe para a prática da atividade física na gestação, as contraindicações relativas, caso seja relatado pela gestante deverá ao profissional de Educação Física ter maior atenção e acompanhar de perto toda a dinâmica que a gestante irá desempenhar realizando as atividades, observando se vai ter a necessidade de interromper em algum momento a prática dos exercícios físicos. Segue as restrições consideradas contraindicações relativas:

- ✓ Anemia (hemoglobina menor que 10 mg/dl)
- ✓ Arritmia cardíaca
- ✓ Bronquite
- ✓ Diabetes não controlado
- ✓ Hipertensão arterial crônica, epilepsia ou doença da tireóide
- ✓ Obesidade extrema, desnutrição ou desordem alimentar
- ✓ Restrição de crescimento fetal
- ✓ Fumantes em excesso
- ✓ Estilo de vida sedentário

1.6 Sinais e sintomas de alerta para interromper a prática dos exercícios físicos

O profissional de Educação Física, deverá orientar a gestante em eventuais Sinais e sintomas de alerta para interrupção da prática dos exercícios físicos, No caso da apresentação desses, a gestante deve ser orientada a procurar um serviço de saúde e retornar somente após consulta médica (NASCIMENTO et al., 2014).

- ✓ Sangramento vaginal
- ✓ Dor no abdome ou no peito
- ✓ Perda de líquido pela vagina
- ✓ Inchaço repentino nas mãos, face ou pés
- ✓ Dor de cabeça forte e persistente
- ✓ Palpitações
- ✓ Tontura
- ✓ Redução dos movimentos fetais
- ✓ Dor ou sensação de ardência ao urinar
- ✓ Febre
- ✓ Náuseas ou vômitos persistentes
- ✓ Contrações uterinas frequentes
- ✓ Sensação de falta de ar
- ✓ Torpor ou sensação de luzes piscando

2 METODOLOGIA

O presente estudo consiste em uma revisão bibliográfica tendo com o objetivo a busca de informações sobre os benefícios que as atividades físicas proporcionam para a mãe e o feto.

Este levantamento foi realizado utilizando as bases de dados de busca periódicos, Pubmed/Medline, Scielo, Google acadêmico, e em meios impressos como Revistas e Livros Didáticos entre os anos 2000 a 2015. Palavras chaves: atividade física, benefícios e gestantes.

3 RESULTADOS

Os exercícios físicos (EF) realizados no período gestacional, além de auxiliar na dinâmica do trabalho de parto: reduzindo o tempo do mesmo e auxiliando no parto, também oferecem outros benefícios, como: aumento do líquido amniótico, redução de edemas, redução do diabetes gestacional, menor ganho ponderal, redução da dor lombos sacra. Já nos músculos do assoalho pélvico, diminui a incidência de incontinência urinária, durante a gestação e após o parto (LIMA, 2005).

Deve-se enfatizar que EF de alta intensidade devem ser evitados nesse período pelo risco de aborto espontâneo ou de um parto prematuro, como também, ocasionar a bradicardia fetal transitória, restrição do crescimento fetal e uma maior chance de baixo peso ao nascer (NASCIMENTO et al., 2014).

Diante do exposto, a atividade física de intensidade leve a moderada, parece ser segura para a grávida e o feto, podendo ser praticada de forma segura, obedecendo ao que preconiza o Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas (ACOG), podendo ser incentivada e estimulada para redução de partos cirúrgicos e melhores desfechos obstétricos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com este estudo de revisão bibliográfica, fica evidenciado vários benefícios da prática da atividade física durante o período gravídico como: a diminuição de dores nas articulações; a melhora do condicionamento físico; prevenção e redução de lombalgias, de dores das mãos e pés e de estresse cardiovascular; fortalecimento da musculatura pélvica; redução de partos prematuros e cesáreas e das dores no parto; maior flexibilidade e tolerância à dor; controle do ganho ponderal e elevação da autoestima da gestante. Já no feto, foram observados aumento do peso ao nascer e melhoria da condição nutricional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AGERMI, T.; ROCHA, L.A. Gestação e atividade física: manutenção do programa de exercícios durante a gravidez. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. V.20, n.1, p. 111-121, 2011.
- BATISTA, D. C. et al. Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, V. 3, n. 2, p. 151-158, abr./jun. 2003.
- BGEGINSKI, R.; SCHUCH, F.B.; MOTTOLA, M.F.; RAMOS, J.G.L. Translation and cross-cultural adaptation of the PARmed-X for pregnancy into Brazilian Portuguese. *Appl. Physiol. Nutr. Metab. Ahead of print*. V. 57, n.6, p. 18-52, 2015.
- CASTRO, D. M. S.; RIBEIRO, A. M.; CORDEIRO, L. L.; CORDEIRO, L. L.; ALVES, A. T. Exercício físico e gravidez: prescrição, benefícios e contra-indicações. *Universitas: Ciências da Saúde*, Brasília, V.7, n.1, p. 91-101, 2009.
- CONTI, M. H. S. et al. Efeito de técnicas fisioterápicas sobre os desconfortos músculo-esqueléticos da gestação. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, Rio de Janeiro. V. 25, n. 9, p. 647-653, 2003.
- FISCHER, B. **Os benefícios e riscos do exercício físico na gestação**, 2003. Disponível em <http://www.gease.pro.br/artigo_visualizar.php?id=154>. Acesso em 21. Dezembro de 2017.
- LIMA, F. R.; OLIVEIRA, N. Gravidez e exercícios. **Revista Brasileira Reumatol**, V. 45, n. 3, p. 188-190, mai. /jun. 2005.
- MACIEL, F. A. et al. Exercício físico na gravidez. **Femina**. Rio de Janeiro, V. 31, n. 3, p. 253-257, abr. 2003.
- MATSUDO, V.K.R; MATSUDO, S.M.M. Atividade física e esportiva na gravidez. Publicado no livro: **A Gravida**. TEDESCO JJ (Editor), São Paulo, Atheneu, p. 59- 81, 2000.
- NASCIMENTO, S.L.; GODOY, A.N.; SURITA, F.G.; SILVA, J.L.P. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**. V. 207, n. 285, p. 1-9. Rio de Janeiro, 2014.

SILVEIRA, L.C.; SEGRE, C.A.M. Exercício físico durante a gestação e sua influência no tipo de parto. **Einstein**. São Paulo, V. 42, n. 4, p. 957-964, 2012.