

## **PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DURANTE A GESTAÇÃO**

Matheus Gomes Queiroga<sup>1</sup>; Mario Gabriel Loureiro Carriel<sup>2</sup>; Luiz Henrique Peruchi<sup>3</sup>

1. Estudante do curso de Educação Física; e-mail: matheusqueiroga20@outlook.com
2. Estudante do curso de Educação Física; e-mail: mariogabrielcarriel@gmail.com
3. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: peruchi@umc.br

Área de Conhecimento: **Ciências da Saúde**

**Palavras chave:** Gravidez; Bebê; Exercício físico.

### **INTRODUÇÃO**

Durante a gestação a mulher sofre diversas alterações biológicas que podem ser facilmente notadas, variando de mulher para mulher dependendo também do seu tempo de gestação (SILVA et al, 2015). Durante a prática de atividades físicas a gestante deve tomar alguns cuidados, sempre estar hidratada realizar as atividades em ar livre com roupas leves, evitando uma alta intensidade (REBESCO et al, 2016). É indispensável ressaltar que durante a gestação exercício físico deve ser acompanhado e planejado se ajustando a cada fase da gravidez para que possa ressaltar os benefícios e diminuir os riscos, a segurança durante os exercícios é primordial para a saúde gestacional e alguns estudos mostram que exercícios de leve intensidade como yoga e também exercícios aeróbicos como a corrida de leve a moderada intensidade podem ser realizados, o exercício sugerido durante o primeiro semestre da gestação são exercícios leves e sem impacto como exercícios de respiração, relaxamento, fortalecimento da região pélvica e de postura. Exercícios como a musculação também podem ser realizados durante a gravidez, sempre utilizando cargas leves e com a supervisão de um profissional de Educação Física o exercício de musculação melhora a postura da gestante e ajudar a reduzir o seu peso gestacional. (SOARES et al, 2017). Os benefícios das práticas de atividades físicas durante a gestação são maiores que os riscos, porém os exercícios devem ser leves a moderados. Sabe-se que a grávida que mantém atividades físicas regulares, com precauções, terá uma gestação mais tranquila. A prática de atividade física ajuda na recuperação da mulher durante o período pós-parto e na gravidez foi identificado que mulheres que não praticam exercícios físicos engordam mais que outras gestantes praticantes de atividade física. Isso pode causar um risco maior para seu bebê durante a gravidez e com uma recuperação mais lenta (FERREIRA et al, 2014). As grávidas saudáveis devem ser encorajadas para praticarem exercícios físicos durante todo o processo de gestação, que pode ser aeróbicos, de força, alongamento, dança ou relaxamento. Atividade como caminhada, que é um exercício mundialmente praticado por todas as gestantes, seguindo de atividades aquáticas, são as mais recomendadas pelos médicos e profissionais de Educação Física. (CHISTÓFALO; MARTINS; TUMELERO, 2014).

### **OBJETIVO**

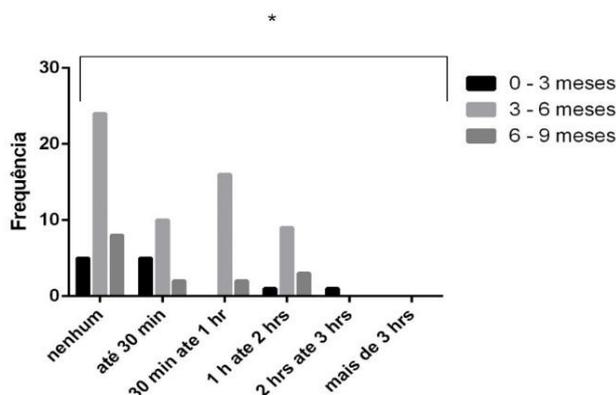
Verificar a adesão à atividade física em grávidas.

### **METODOLOGIA**

Foram participantes 30 gestantes, em uma UBS localizada num município do Alto Tietê. As participantes deveriam responder um questionário referente ao seu nível de atividades físicas. Para a coleta de dados será utilizado um Questionário adaptado de Atividade Física para Gestantes – QAFG elaborado por Silva (2007) contendo 33 perguntas.

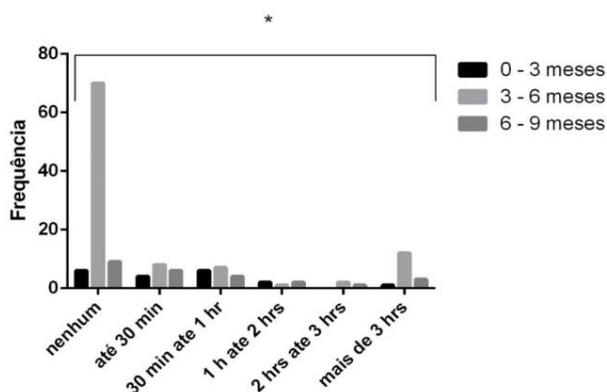
**RESULTADOS/DISCUSSÃO**

**Figura 1.** Comparação da atividade física cotidiana entre grávidas de 0-3 meses, 3-6 meses e 6-9 meses.  $*=p<0,05$ .



Na Figura 1 os resultados demonstraram um alto nível de sedentarismo das gestantes, aumentando gradativamente a falta de práticas de atividades físicas conforme o tempo de gestação. Entre o período de zero a três meses de gestação os dados revelam que nesta fase as gestantes se restringem às atividades cotidianas mais que nos outros períodos, segundo Romero (2015), pelo fato de estarem se adaptando às mudanças fisiológicas e psicológicas durante o início de sua gestação, por receio de precisar mudar as suas atividades cotidianas que poderão trazer algum risco para seu bebê, isso acontece por não ter iniciado ainda o pré-natal. As atividades cotidianas mostram que as gestantes de três a seis meses são as que mais se demonstram ativas, pois, este período é conhecido como uma fase em que a mulher já está adaptada com todas as mudanças fisiológicas e hormonais do seu corpo. Podendo assim continuar suas atividades cotidianas de uma maneira que não interfira seu bem-estar. Este período o profissional de educação física deve interferir nas suas atividades rotineiras para buscar uma melhor qualidade de vida deste grupo (RIBEIRO; PORFIRO, 2012).

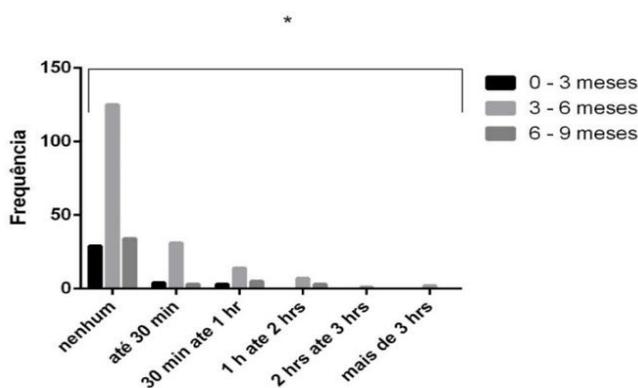
**Figura 2.** Comparação da atividade física indo a lugares entre grávidas de 0-3 meses, 3-6 meses e 6-9 meses.  $*=p<0,05$ .



Na Figura 2 mostra-se o tempo que as gestantes passam em passeios ou indo a lugares para necessidades diárias. Segundo Chiarello; Dias, (2016) mesmo que de forma modesta a prática de atividades físicas, permite que os problemas emocionais e/ou físicos não interferem nas atividades sócias das gestantes. Esta atividade também é recomendada

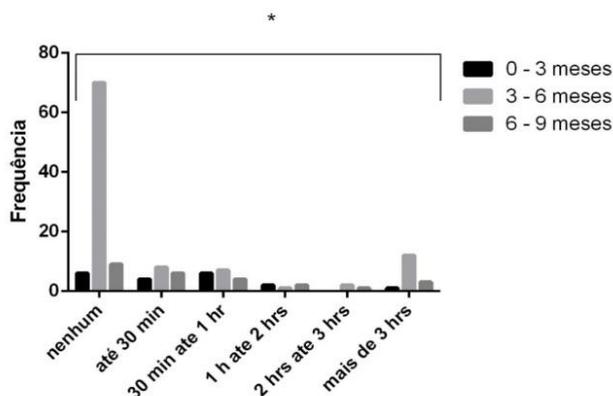
principalmente as gestantes de fase final, de seis a nove meses, pois o nível sempre é menor. Neste tipo de atividades a gestante concilia suas necessidades com a prática de atividades físicas. Outro fato interessante, é facilmente notável na Figura 3 onde se aponta o grande nível de não praticantes de atividades físicas de esporte e lazer, não levando em consideração todos os autores que indicam essas atividades. Entre os inúmeros benefícios da prática de esporte e lazer durante a gestação destacam-se o controle do ganho de peso, facilidade em retornar ao peso após dar à luz, diminuição do risco de a gestante ter diabetes gestacional, entre outros fatores (SOARES et al, 2017).

**Figura 3.** Comparação da atividade física de esporte e lazer entre grávidas de 0-3 meses, 3-6 meses e 6-9 meses.  $^* = p < 0,05$ .



Pode-se observar na Figura 4 o nível de atividades físicas durante o trabalho, levando em consideração um número de baixo de gestantes que conciliavam o trabalho com a gestação. A grande maioria das gestantes afirmou deixar essa rotina por sentirem muitas dores durante suas atividades no trabalho. Para Chiarello; Dias (2016), a gestante alcança uma capacidade máxima de capacidade máxima de exercício mesmo estando em um nível de trabalho mais leve, pelo fato das alterações hormonais da gestante.

**Figura 4.** Comparação da atividade física durante o trabalho entre grávidas de 0-3 meses, 3-6 meses e 6-9 meses.  $^* = p < 0,05$ .



## **CONCLUSÃO**

As participantes em geral não apresentaram nível de atividade maior no período de 3-6 meses, sendo que nos primeiro e terceiro trimestres as atividades foram mínimas. Talvez isso se deva à natureza do programa onde foram abordadas as voluntárias, pois no pré-natal há orientação para atividade física. Contudo, não foi possível identificar se para o primeiro trimestre houve qualquer tipo de orientação médica para que fosse diminuída ou cessada a atividade física das participantes. O motivo para adesão foi a participação do pré-natal no posto de saúde da família. Pela literatura concluiu-se que a atividade física acompanhada por profissionais da saúde durante a gestação é muito importante, para a prevenção de doenças durante e após o período gestacional ajudando no crescimento do bebê e na recuperação mais rápida da gestante. Mas como foi apontado nessa pesquisa muitas gestantes ainda não praticam atividade física regularmente. Sugere-se que sejam feitas mais pesquisas como essa, mas com gestantes fora do sistema público para comparação e para que possa se discutir ainda mais sobre o quão importante é que seja mudado esse cenário que apresentado nesse estudo, pois as realizações das atividades regulares podem trazer mais benefícios do que riscos para as gestantes.

## **REFERÊNCIAS**

CHIARELLO, Vanessa; DIAS, ROGES; Qualidade de vida no puerpério. Possíveis relações com a prática de exercício físico durante a gestação. DO CORPO: Ciências e artes – v.6 – n.1, 2016.

CHISTÓFALO, Cristiane; MARTINS, Ariane; TUMERELO, Sergio; A prática de exercício físico durante o período de gestação. Faculdades Integradas Toledo de Araçatuba, Araçatuba-SP, 2014.

FERREIRA, Alice; NETO, Nilo; MORALES, Anderson; CALOMENI, Mauricio; Atividade Física e Gestação (Riscos e Benefícios). Biológicas & Saúde, v. 4, n. 14, 2014.

REBESCO, Denise; SOUZA, William; LIMA, Valderi; GRZELCZAK, Marcos; FRASSON,