

EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO

TAVARES, *Thais Luísa* (thais_luiza20@hotmail.com);¹

VAZ, *Camila Teixeira* (milatvaz@yahoo.com.br)²

¹ Graduando do curso de Fisioterapia do Unipam-

² Docente do curso de Fisioterapia e Supervisora do estágio de Ginecologia e Obstetrícia do Unipam

Introdução e objetivo: A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME) tem oferecido periodicamente informações que possibilitem aos profissionais da área de saúde a atualização em temas relacionados às ciências do esporte. Uma das ações que tem se mostrado muito eficaz é a publicação de Posicionamentos Oficiais ou Consensos sobre, “Atividade Física e Saúde da Mulher. No início do século XX começaram a ser desenvolvidos programas de assistência pré-natal com o intuito de romper o ciclo vicioso medo-tensão-dor, incluindo a atividade física. Este trabalho tem como objetivo verificar através da literatura o efeito do exercício físico no período gestacional.

Materiais e métodos: O presente estudo se da pela revisão da literatura, onde foram lidos 10 artigos relacionados ao tema. Os artigos foram buscados na base de dados do Pubmed, Medline e não houve nenhum critério de exclusão.

Resultado e discussão: Dentre os benefícios, os artigos destacam: prevenção e redução de lombalgias, de dores das mãos e pés e estresse cardiovascular, fortalecimento da musculatura pélvica, redução de partos prematuros e cesáreas, maior flexibilidade e tolerância à dor, controle do ganho ponderal e elevação da auto-estima da gestante. Na década de 90, o American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), reconheceu que a prática da atividade física regular no período gestacional, deveria ser desenvolvida desde que a gestante apresentasse condições apropriadas. A atividade física durante a gestação diminui as dores do parto, contribuindo para que as gestantes fisicamente ativas tolerem melhor o trabalho de parto, principalmente os mais prolongados, do que aquelas não treinadas ou que se exercitavam apenas esporadicamente. Apesar de poucos estudos nesta área, exercícios resistidos de intensidade leve a moderada podem promover melhora na resistência e flexibilidade muscular, sem aumento no risco de lesões, complicações na gestação ou relativas ao peso do feto ao nascer. Há algumas evidências de que a prática de exercícios de intensidade moderada ao longo da gravidez possa aumentar o peso do bebê ao nascer. As vantagens da atividade física durante a gestação se estendem ainda aos aspectos emocionais e eleva a auto-estima.

Conclusão: Embora já se reconheça a contribuição da prática da atividade física regular e orientada durante a gestação, ainda não existe consenso no estabelecimento da conduta ideal para essa prática. Não se encontrou na literatura revista, qualquer tipo de padronização de atividade recomendada por órgãos especializados.

Palavras-chave: gestante, exercício físico, atividade física