

Atividade física para gestantes: estudo com praticantes e não praticantes

Physical activity for pregnant women: a study of practitioners and non-practitioners

Alisson Vieira Costa

alisson@unifap.br

<https://orcid.org/0000-0002-0726-969X>

Universidade Federal do Amapá (UNIFAP). Brasil

Marcela Fabiani Silva Dias

marceladiazunifap@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-5205-077X>

Faculdade Madre Tereza (FMT). Brasil

RESUMO

A prática de atividade física por gestantes é de fundamental, uma vez que pode melhorar o condicionamento físico e diminuir alguns dos sintomas desagradáveis que a mulher, nesta fase, sente. Este estudo torna-se importante aos professores de educação física, já que oferece um conhecimento específico acerca do tema, no sentido de ampliar o campo de atuação profissional. Nos procedimentos metodológicos comparou-se a qualidade de vida de gestantes praticantes e não praticantes de atividade física. A amostra foi composta por 10 gestantes, sendo 5 praticantes de atividades físicas e 5 não praticantes. Os instrumentos utilizados para a coleta de dados constituíram-se de dois questionários-diagnósticos, sendo que um foi direcionado para praticantes de atividade física e o outro para as não praticantes. No grupo das não praticantes, a maioria das entrevistadas relatou que não praticavam atividade física por "falta de tempo". Os maiores desconfortos que as gestantes sentem são o sono e a ansiedade. No grupo das praticantes, a maioria fazia hidroginástica. As melhoras mais significativas neste grupo foi a dor nas costas e a indisposição. Com base no exposto e de acordo com a literatura utilizada nesta investigação é possível afirmar que a prática de atividade física para gestantes é uma ferramenta indispensável para a melhoria da qualidade de vida das mesmas, em oposição às não praticantes.

Palavras-chave: gestante, atividade física, qualidade de vida.

ABSTRACT

The practice of physical activity by pregnant women is fundamental, since it can improve physical conditioning and reduce some of the unpleasant symptoms that women experience at this stage. This study is important for physical education teachers, as it provides specific knowledge on the subject in order to broaden the field of professional activity. The methodological procedures compared the quality of life of pregnant women who practiced physical activity and those who did not. The sample consisted of 10 pregnant women, 5 of whom practiced physical activity and 5 of whom did not. The instruments used for data collection consisted of two diagnostic questionnaires, one for those who practiced physical activity and the other for those who did not. In the group of non-practitioners, the majority of interviewees reported that they didn't practice physical activity due to "lack of time". The biggest discomforts experienced by pregnant women are sleep and anxiety. In the group of exercisers, most of them did water aerobics. The most significant improvements in this group were back pain and feeling unwell. On the basis of the above and in accordance with the literature used in this research, it is possible to state that practicing physical activity for pregnant women is an indispensable tool for improving their quality of life, as opposed to non-practitioners.

Keywords: pregnant women, physical activity, quality of life.

INTRODUÇÃO

Durante todo o período da gestação, a mulher sofre várias transformações, que de acordo com Artal (1999, apud Bertolini, Guimarães & Landi, 2004) são musculares (hiperlordose lombar fisiológica da gestação, alteração do centro de gravidade, aumento do peso corporal, distensão muscular abdominal, aumento da pressão e de peso sobre a musculatura do assoalho pélvico e compressões nervosa), hormonais, circulatórias (alterações no débito cardíaco e na distribuição dos fluxos sanguíneos regionais) e respiratórias para que possa formar e desenvolver o feto.

Porém, essas alterações podem trazer alguns efeitos como: dor e limitações em sua rotina, já que essas modificações afetam o funcionamento normal dos diversos sistemas do corpo humano. A prática de atividade física durante esse período tem um importante papel para auxiliar a diminuir os sintomas e as alterações da biomecânica da gestante.

"Antigamente, as gestantes eram aconselhadas a interromperem qualquer atividade física, até mesmo o trabalho ocupacional, pois acreditavam que isso poderia acarretar partos prematuros por estimulação das contrações uterinas." (Batista et al, 2003, p. 12).

Hoje, a prática de atividade física por gestantes é de fundamental importância, já que Batista *et al* (2003) confirma que além de melhorarem o condicionamento físico, diminuíram alguns dos sintomas desagradáveis que a mulher, nesta fase,

sente.

O trabalho físico realizado com a mulher grávida “[...] visa não só a gravidez, mas sim todo o ciclo gravídico-puerperal, que inclui a gestação, o parto e o pós-parto.” (Miranda & Abrantes, 1998, p. 42).

A prática de atividade física “Tem como objetivo principal proporcionar uma gravidez mais sadia, sem queixas, uma maior participação na hora do parto e uma recuperação mais rápida no puerpério”. (Abrantes & Miranda, 1998, p. 42).

Segundo Miranda & Abrantes (1998, p. 42), existem diversas mudanças biológicas e psicológicas pelas quais a mulher passa nesta fase, que devem ser levadas em consideração durante os exercícios:

O abaulamento do abdômen pelo crescimento do útero e deste pelo feto causam uma série de modificações corporais não só externas (visuais) como também internas. O deslocamento de vários órgãos, compressão de artérias, veias e nervos, a acentuação das curvaturas da coluna (lombal e torácica), devem ser analisados quando da proposição dos exercícios. São queixas comuns as câimbras, dores ciáticas, peso na bexiga e dificuldades respiratórias. Nota-se que com exercícios bem orientados e dimensionados a maior parte desaparece.

A prática de exercício físico durante a gestação atua no “[...] controle do ganho de peso, reduz e previne as lombalgias, reduz-se o estresse cardiovascular, há menor pressão arterial, prevenção de trombose e varizes, e redução do risco de diabetes gestacional” (Batista et al, 2003, p. 45).

Segundo Bertolini (2004), quando uma gestante pratica algum tipo de exercício físico, tem menos dificuldades durante o trabalho de parto.

De acordo com Leitão (2000, p. 34), os objetivos do exercício físico em gestantes são “[...] a manutenção da aptidão física e da saúde, a diminuição de sintomas gravídicos, o melhor controle ponderal, a diminuição da tensão no parto, e uma recuperação no pós-parto imediato mais rápida.”

Além disso, Matsudo & Matsudo (2000) citaram alguns dos benefícios biológicos: menor risco de parto prematuro, diminuição de complicações obstétricas, menor duração da fase ativa do parto, menor hospitalização e diminuição da incidência de cesárea.

Este estudo torna-se importante aos profissionais de educação física, já que oferece um conhecimento específico acerca do tema, no sentido de ampliar o campo de atuação profissional. Portanto, esta pesquisa tem como objetivo traçar um comparativo entre a qualidade de vida de gestantes praticantes e de não praticantes de atividade física.

METÓDO

Esta pesquisa caracterizou-se como do tipo exploratória, de caráter qualitativo. Este estudo realizou-se na cidade de Macapá-AP, que foi o cenário desta investigação. A amostra foi composta por 10 gestantes, sendo 5 praticantes de atividades físicas e 5 não praticantes.

Toda a amostra da pesquisa foi do gênero feminino, já que pessoas do gênero masculino não se enquadram nos critérios de inclusão do estudo. Portanto, foram incluídas na pesquisa mulheres em qualquer período de gestação.

Os critérios de exclusão foram gestantes com alguma patologia grave e/ou que tivesse gravidez de risco.

Os instrumentos utilizados para a coleta de dados constituíram-se de dois questionários-diagnósticos, sendo que um foi direcionado para praticantes de atividade física e o outro para as não praticantes. Ambos arrolaram questões abertas e fechadas.

Antes da aplicação do questionário, foi perguntado se havia algum dos critérios de exclusão citados anteriormente para a não participação da pesquisa.

Esta pesquisa realizou-se no período de agosto a novembro de 2023. Os dados coletados serviram para a análise e discussão dos resultados.

Todas as gestantes que participaram da pesquisa tiveram previamente esclarecimento sobre os objetivos do estudo, sendo solicitado a todas as voluntárias assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido de acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), respeitando os aspectos éticos da pesquisa com seres humanos.

Quanto aos aspectos éticos, a referida pesquisa atendeu aos critérios da Resolução 466 de 2012 e 510 de abril de 2016, do Conselho Nacional de Saúde (CNS), com parecer de número 5.941.435 favorável à aprovação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Todas as entrevistadas têm faixa etária entre 22 e 30 anos. Estavam no período da 20^a à 34^a semana de gestação. Elas foram divididas em dois grupos, um de praticante de atividade física e o outro de não praticante, contendo cinco participantes em cada grupo.

No grupo das não praticantes de atividade física, 60% das entrevistadas relataram que não praticavam por "falta de tempo", 20% por "problemas relacionados à saúde" e 20% por "falta de informação sobre o assunto".

A falta de tempo relatada pelas mulheres se refere principalmente ao trabalho, pois muitas trabalham oito horas diárias, além de que também são donas de casa. Muitas já têm outros filhos e não tem tempo "extra" para realizarem algum tipo de atividade física.

Na questão que pergunta se elas gostariam de praticar atividade física, 100% das entrevistadas responderam que sim. A diferença foi qual exercício optariam: alongamento – 20%; pilates – 20% e hidroginástica – 60%.

A hidroginástica foi o exercício de maior preferência por ser uma atividade leve, pois segundo Finkelstein *et al* (2006, p. 9) "[...] é uma atividade adequada, pois tem como característica o baixo impacto".

No grupo das praticantes, uma das entrevistadas praticava natação, outra pilates, outra fazia yoga e duas praticavam hidroginástica.

Segundo Katz (1996), a natação é a atividade física mais indicada para a gestante, devido à fluabilidade, ou seja, à propriedade inerente do corpo na água.

Já para Ceccatto (2009, p. 23), "[...] o Pilates corrige e mantém fatores primordiais ao bem-estar da grávida, entre outros a respiração, relaxamento e equilíbrio".

Em um estudo realizado por Almeida & Tumelero (2003), com 30 gestantes que praticavam yoga, as melhoras relatadas nos resultados de maior importância foram o fortalecimento muscular, a resistência física e a tranquilidade.

Em relação à prática da hidroginástica por gestantes, Ferreira (2007, p 15) afirma que os benefícios são:

[...] maior condicionamento físico para a gestante, assim como o fortalecimento de músculos específicos, como os abdominais. Também, exercícios para dar um melhor equilíbrio à gestante, já que o peso está em demasia na parte frontal. Existe a parte emocional, são exercícios respiratórios que visam melhorar a parte circulatória, deixando a gestante mais relaxada, menos ansiosa, ajudando-a a melhorar a auto-estima e o auto-controle.

Sobre a frequência das atividades praticadas, 40% das entrevistadas praticam duas vezes por semana. Enquanto 60% exercitam-se três vezes semanais. Hanlon (1999) recomenda que a intensidade e o nível de condicionamento físico da mulher deverão ser estabelecidos, dependendo do objetivo almejado. Segundo Health & Fitness Journal do ACSM (2006 apud Silva, 2007) recomenda-se uma frequência de três vezes na semana para mulheres sedentárias e de três a cinco vezes por semana para mulheres que já praticavam algum tipo de atividade física regularmente.

Fazendo um comparativo dos desconfortos que as gestantes não praticantes de atividade física sentem nesta fase com as melhoras significativas desses incômodos a partir da prática de algum exercício físico, apresentam-se dois quadros para um melhor esclarecimento.

A soma da porcentagem das respostas não corresponde a um total de 100% porque a questão a que se referem era de múltipla escolha, onde as participantes avaliariam quantas opções fossem necessárias.

De acordo com o apresentado na tabela 1, os desconfortos que as mulheres do grupo que não praticam atividade física sentem no período gestacional, os que estão em maior evidência são: sono e ansiedade, equivalendo 80% das entrevistadas. As opções "dor nas costas", "câimbras", "aumento de peso", "indisposição" e "stress" corresponderam a 60%. Já as alternativas "cansaço", "dor na região pélvica" e "enxaqueca" equivaleram a 40% das respostas. Nas opções "dificuldades respiratórias" e "baixa auto-estima", corresponderam apenas 20% das gestantes. No quesito "isolamento social" nenhuma gestante afirmou sentir.

Quanto aos desconfortos que as entrevistadas sentiram, as mesmas relataram que sentiram melhora significativa depois que começaram a praticar atividade física. 80% disseram que foi a dor nas costas e a indisposição. 60% sentiram melhoras no cansaço, na ansiedade e no stress. Já 40% das entrevistadas responderam: sono, dificuldades respiratórias, enxaqueca, aumento de peso e baixa auto-estima. E finalmente 20% relataram que melhorou a dor na região pélvica. Não foi constatada nenhuma melhora pelas participantes nas opções "câimbras" e "isolamento social".

Segundo Neme (apud Martins, 2009), durante a gestação há um acréscimo na produção de progesterona, que “[...] costuma ser a principal razão para a sonolência, a indisposição e a fadiga”.

Lobo [s/d] afirma que os exercícios respiratórios, relacionados ao trabalho emocional, propõem melhoria na parte circulatória, “[...] deixando a gestante mais relaxada, menos ansiosa, ajudando-a a melhorar a auto-estima e o auto-controle”. A autora garante também que “a gestante que pratica a hidroginástica tem um sono mais profundo durante a noite”.

Dentre os benefícios que a prática de atividade física pode trazer estão “[...] a sensação de bem-estar e melhora do cansaço, da qualidade do sono e das dores nas costas” (Baciuk et al, 2005).

Com relação à opção “aumento de peso”, Chistófaló, Martins e Tumelero (2003), em um estudo feito com profissionais da área de ginecologia e obstetrícia, tiveram resultados em que os médicos entrevistados relataram que as gestantes que praticavam atividades físicas durante o período gestacional adquiriam menos peso em relação às gestantes sedentárias.

Matsudo & Matsudo (2000) enfatizaram alguns efeitos benéficos psicológicos e sociais como: melhora da auto-imagem e da auto-estima, melhora da sensação de bem-estar, diminuição da ansiedade, do stress, da sensação de isolamento social e do risco de depressão.

Quanto ao grupo de gestantes não praticantes de atividade física, na questão que abordou quais atividades diárias elas sentiam dificuldade em realizar, 40% responderam que andar (mais que o habitual) era uma atividade cansativa. Outras 40% responderam que trabalhar era complicado. Tiveram que parar antes do tempo previsto. Já 20% das entrevistadas frisaram que a atividade mais fadigosa era subir escadas.

A soma da percentagem das respostas a seguir não corresponde a um total de 100%, tratava-se de uma questão aberta, em que as participantes poderiam responder quantas atividades diárias sentiram melhora em realizar.

Quando questionadas sobre quais atividades diárias elas sentiam dificuldade em realizar antes da atividade física e logo que iniciaram o programa de atividade física, as mesmas relataram que não sentiam mais dores (60%) ao “trabalhar”, 40% citaram “andar/ caminhar com mais disposição”, 20% responderam “ficar mais tempo em pé” e “fazer atividades domésticas”.

A prática de atividade física por gestante, além de outros benefícios, possibilita “[...] uma recuperação mais curta e favorecendo um retorno às atividades do cotidiano e trabalhistas mais precoce”. (Boff & Fagundez, 2009)

De acordo com a Redação Sempre Materna (2007, p. 9), praticar exercício físico na gestação “[...] proporciona um melhor condicionamento físico para desenvolver as atividades do cotidiano”.

Para Alves (2009), praticar atividade física regularmente proporciona uma melhor qualidade de vida e ajuda a manter a saúde, tendo capacidade para gerenciar a vida e resistir às dificuldades do cotidiano.

CONCLUSÃO

Entre as participantes, os desconfortos que obtiveram o mesmo percentual nas respostas foram o stress, 60% das não praticantes declararam sentir e as praticantes afirmaram que o mesmo não se faz mais presente, e a enxaqueca, com 40% da mesma relação que a anterior.

Duas das cinco gestantes do grupo de não praticantes sentiram dificuldade em realizar atividades trabalhistas, em contraponto que três das cinco gestantes do outro grupo sentiram melhoras significativas para trabalhar.

A qualidade de vida de gestantes praticantes de atividade física é melhor do que as que não praticam, as últimas apresentaram bastantes desconfortos sentidos nesta fase, enquanto que as praticantes tiveram significativas melhoras.

Com base no exposto e de acordo com a literatura utilizada nesta investigação é possível afirmar que a prática de atividade física para gestantes é uma ferramenta indispensável para a melhoria da qualidade de vida das mesmas, em oposição às não praticantes.

Além disso, deve dizer que mulheres gestantes que têm em sua rotina diária a prática do exercício físico, passam por esse período de gestação de maneira mais amena. As dores são menores, os problemas emocionais são amenizados, bem como a relação com as pessoas mais próximas das mesmas.

Resta dizer ainda que, é indispensável ao professor de Educação Física levar em consideração nas suas aulas, orientações às mulheres gestantes de modo a orientar de maneira satisfatória tais pessoas, facilitando assim a vida dessas pessoas.

REFERÊNCIAS

- Almeida, J. D. N., & Tumelero, S. (2003). Prática da yoga durante o período de gestação. *Revista Digital*; Buenos Aires, 9(63), 1-14. <http://www.efdeportes.com/efd63/yoga.htm>
- Alves, M. V. P.(2009). *Hidroginástica: Novas Abordagens*. 1ª Ed, Rio de Janeiro, RJ: Atheneu.
- Alves, M. V. P.(2009). Redação sempre materna. (2007). Andar faz bem. *Revista Sempre Materna*. <http://www.semprematerna.com.br/gravidez/010-andar-faz-bem.php>
- Batista, D. C. et al. (2003). Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, Recife, 3(2), 1-12. <http://www.scielo.br/pdf/rbsmi/v3n2/a04v03n2.pdf>
- Boff, R., & Fagundez, A. O. (2009). *Alterações funcionais na gestação e os benefícios*. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, Recife, 3(2), 20-32. <http://www.scielo.br/pdf/rbsmi/v3n2/a04v03n2.pdf>
- Ceccatto, J. (2009). *Benefícios do Pilates estimulam a gestação saudável*. http://www.saudelazer.com/index.php?option=com_content&task=view&id=8655&Itemid=49
- Chistófaló, C., Martins, A. J., Tumelero, S. (2009). A prática de exercício físico durante o período de gestação. *Revista Digital*, Buenos Aires, 9(59), 1-15. <http://www.efdeportes.com/efd59/gestac.htm>.
- Dertkigil, M. S. J. et al. (2005). Líquido amniótico, atividade física e imersão em água na gestação. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, Recife, 5(4), 1-15. <http://www.scielo.br/pdf/rbsmi/v5n4/27758.pdf>
- Ferreira, H. (2007). *Benefícios físicos da prática da hidroginástica durante a gestação*. *Revista Digital*, Buenos Aires, 9(59), 20-35. <http://www.cdof.com.br/consult188.htm#3337>
- Finkelstein, I. et al. (2006). Comportamento da frequência cardíaca e da pressão arterial, ao longo da gestação, com treinamento no meio líquido. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Niterói, 12(6), 1-13
- Hanlon, T.W. (1999). *Ginástica para Gestantes. O Guia Oficial da YMCA para exercícios pré-natais*. São Paulo: Manole
- Katz, V.L. (1996). Water exercise in pregnancy. *Semin Perinatol*, 2(6), 1-15.
- Landi, A. S., Bertolini, S. M. M. G., & Guimarães, P. O. (2004). Protocolo de atividade física para gestantes: estudo de caso. *Iniciação Científica CESUMAR*, 6(1), 1-12. <http://www.cesumar.br/pesquisa/periodicos/index.php/iccesumar/article/viewFile/87/157>
- Leitão, M. B. et al. (2000). Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde na mulher. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 6(6), 20-30
- Lobo, C. (2009). *Hidroginástica para gestante*. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 8(6), 40-50
- Martins, L. O sono na gestação: entenda por que a sonolência e a insônia são tão comuns na gestação. *Revista Digital*, Buenos Aires, 10(5), 20-35. <http://www.cdof.com.br/consult188.htm#3337>
- Matsudo, V. K. R., & Matsudo, S. M. M. (2000). Atividade física e esportiva na gravidez. In: TEDESCO, J. J. *A grávida*. São Paulo: Atheneu.
- Miranda, S. R. A., & Abrantes, F. C. (1998). *Ginástica para gestantes*. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint.
- Silva, F. T. (2007). *Avaliação do nível de atividade física durante a gestação*. 110 p. Dissertação (Mestrado Acadêmico em Saúde Pública) – Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza