

DADOS IMPORTANTES

Aproximadamente 810 mulheres morrem por dia no mundo por causas ligadas à gravidez ou parto.(OMS)

Em uma amostra de gestantes, cerca de 38% estavam fisicamente inativas no primeiro trimestre.

Estudos mostram que a prática de atividade física reduz em 24% a 38% o risco de desenvolver diabetes gestacional.

Em gestantes com má alimentação + pouca atividade, o risco de ganho de peso excessivo foi 2,3 vezes maior em um estudo.



Autores:

Prof. Dr. Diego Pereira Rodrigues, Prof. Dr Valdecyr Herdy Alves, Profa. Dra Bianca Dargam Gomes Vieira, Prof.Dr.Audrey Vidal Pereira, Profº. Dra Diva Cristina Morett Romano Leão, Enfº. obstétrica Joyce Gonçalves Barcellos Evangelista, Enfº obstétrica Mariana Machado Pimentel, Acadêmica de Enfermagem Juliana de Freitas Mota Farias



REFERÊNCIAS

Mielke GI, Tomicki C, Botton C E, Autran R. Atividade física para gestantes e mulheres no pós-parto: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. 2021.

Artal R, O'Toole M. Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period.

Da Silva Mocarzel R C, Campos Lopes J, Magalhães do Nascimento P H. Treinamento de força na gestação: benefícios, recomendações e contraindicações. 2023

Physical activity and pregnancy outcomes: An expert review.

Posicionamento sobre Exercícios Físicos na Gestação e no Pós-Parto.

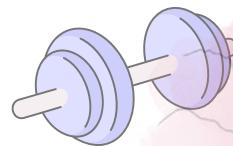
WORLD HEALTH ORGANIZATION. Trends in maternal mortality 2000 to 2020: estimates by WHO, UNICEF, UNFPA, World Bank Group and the United Nations Population Division. Geneva: WHO, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/publications/item/9789240068759>



@prenatalenfermagem.uff



Exercício Físico na Gestação



O que devo saber?



Compreender que a Atividade Física é vital para cuidar da sua saúde. E aqui estão os principais benefícios para manter sua rotina ainda mais saudável!

Dúvidas frequentes →



Definição de atividade física

É caracterizada como movimentos do dia a dia, não nos demos conta, mas está mais presente do que percebemos. Estas são por exemplo: sentar, levantar, subir, descer entre outros. Que se conciliado de maneira adequada aliando a exercícios físicos em geral, se torna um grande aliado em favor da nossa saúde.

Quem pode fazer exercício físico na gestação?

Em geral, as gestantes sem complicações obstétricas ou médicas graves podem praticar exercícios físicos.

As diretrizes brasileiras reforçam que "gestantes e mulheres no pós-parto

Certas condições necessitam de avaliação da equipe de saúde bem cuidadosa .

Deve ser identificado: Pré-eclâmpsia grave ou hipertensão não controlada. Descolamento prematuro de placenta, sangramento vaginal ativo persistente, ruptura de membranas, trabalho de parto prematuro iminente.

Cardiopatias graves, doença pulmonar grave, insuficiência renal, restrições médicas severas.

Gravidez múltipla de risco (alguns casos), ou outras complicações obstétricas que a equipe julgue incompatíveis com exercícios.

Praticantes ✗ Sedentárias

- Mulheres que já eram ativas antes da gravidez: podem normalmente continuar a rotina de exercícios (com adaptações) se a gravidez seguir bem.
- Mulheres que eram sedentárias antes da gestação: podem normalmente iniciar a prática de exercícios físicos com orientação, de forma gradual, se não houver contra indicações. Por exemplo, o Guia Brasileiro recomenda que as que não faziam atividade podem começar em qualquer momento da gestação, aumentando gradualmente duração/intensidade.

Em resumo: a diferença está principalmente na adaptabilidade e no ritmo de introdução dos exercícios. Quem já estava ativa pode manter ou adaptar; quem era sedentária precisa iniciar de forma mais cuidadosa e progressiva.

Quando posso começar?

Em gestações de baixo risco: pode iniciar assim que se sentir disposta, após avaliação prévia da equipe de saúde.

As diretrizes indicam que o melhor é que a gestante tenha liberação obstétrica e que o programa de exercícios seja adaptado à gestação.

Em termos práticos: se o pré-natal estiver em dia, sem contraindicações, e a gestante se sentir bem, pode iniciar a atividade física idealmente ainda no primeiro trimestre ou logo após, conforme tolerância.

Apesar de ser indicado é importante ficar atenta a sinais de alerta como:

Sangramentos vaginais, edemas, diminuição de movimentos fetais, dor, tontura, desmaio, contração uterina resistente, perda de líquido, alteração abrupta de pressão arterial; etc.

Contra indicações

Certas condições necessitam de avaliação da equipe de saúde bem cuidadosa .

Deve ser identificado: Pré-eclâmpsia grave ou hipertensão não controlada. Descolamento prematuro de placenta, sangramento vaginal ativo persistente, ruptura de membranas, trabalho de parto prematuro iminente.

Cardiopatias graves, doença pulmonar grave, insuficiência renal, restrições médicas severas.

Gravidez múltipla de risco (alguns casos), ou outras complicações obstétricas que a equipe julgue incompatíveis com exercícios.

Benefícios mãe e bebê

Para a gestante:

Controle de ganho de peso gestacional;
Redução de dores lombares e dor da cintura pélvica
Melhora da aptidão física geral, disposição, qualidade do sono e do humor.
Maior chance de parto vaginal e melhor preparo para o parto.



Para o feto/bebê:

Contribui para um ambiente intra-uterino mais saudável, melhor oxigenação placentária.
Reduc risco de macrossomia ou bebê GIG (bebê grande) em alguns casos.
Melhores resultados neonatais quando a mãe está fisicamente ativa (em gestações de baixo risco).

RESUMINDO

- Pode (e é recomendável) estar fisicamente ativa, buscando algo que goste como caminhar, nadar, hidroginástica, musculação leve, alongamentos, desde que com orientação;
- Se já exercitava antes, continue adaptando. Se não, comece de forma leve e progressiva;
- Faça ao menos ~150 minutos por semana de atividade moderada, se puder;
- Consulte seu médico/enfermeiro antes de iniciar, e pare ou ajuste se aparecerem sinais de alerta que mencionamos;
- Lembre-se dos benefícios: para você e para seu bebê;
- Evite atividades de risco, respeite sua fadiga e mudanças físicas da gestação, e sempre privilegie segurança e orientação profissional.

Algumas dicas!

De acordo com o Guia do Ministério da Saúde, as mulheres durante a gravidez e no pós-parto podem praticar atividade física no seu tempo livre fazendo aquilo que gosta. Então vale caminhar, correr, dançar, nadar, pedalar, fazer ginástica, musculação, hidroginástica ou alongamentos, entre outras. É uma ótima oportunidade, inclusive, para compartilhar esse momento na companhia de alguém. fisicamente ativa (em gestações de baixo risco). Muitas dessas atividades podem ser feita em casa.

Outra opção de atividade física são aquelas feitas durante o deslocamento. Vai para o trabalho ou para algum outro local? Aproveite para ir andando ou de bicicleta, por exemplo. Mas procure fazer esses deslocamentos da forma mais segura e agradável possível. E depois que já está no trabalho, opte por subir escadas ao invés do elevador. Esses movimentos do dia a dia já valem como atividade física. Até mesmo nas tarefas domésticas as gestantes e as puérperas podem se tornar mais ativas fisicamente no seu dia a dia.

