

## 5. RELATO DE EXPERIÊNCIA

### IMPACTO DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS COM GRÁVIDAS DE BAIXO RISCO EM UMA MATERNIDADE PÚBLICA NA CIDADE DE MANAUS.

Caroline Brelaz Chaves<sup>1</sup>, Ilse Sodré da Motta<sup>2</sup>, Maria Suely de Sousa Pereira<sup>2</sup>, Sem rimes Cartonilho<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Acad mica de Enfermagem/UFAM

<sup>2</sup> Docente da EEM/UFAM/Doutora FMB/UNESP

#### RESUMO

Mulheres que praticam exercícios físicos durante o processo gestacional possuem menores chances para o parto cesário e sobre a ocorrência de natimorto. Entretanto, o  ndice de inatividade física entre as mulheres é consideravelmente alto no Brasil, agravando-se quando essas estão em período gestacional. O objetivo desse trabalho delimita-se em descrever a experiência com gestantes que realizaram exercícios resistidos. Trata-se de um estudo descritivo que relata a experiência com gestantes de baixo risco em prática de exercícios resistidos. Os resultados das atividades físicas desenvolvidas mostram que agr vidafica mais confiante e vaidosa com sua aparência, há melhora em sua disposi o às atividades diárias, nos desconfortos da gesta o e na recupera o pós-parto. O exercício físico durante a gesta o oportuniza mudanças de hábitos no estilo de vida da mulher e promove um trabalho sistematizado com gestantes e com a equipe por parte dos profissionais.

**PALAVRAS CHAVE:** Atividade física, Exercício físico, Gravidez.

#### ABSTRACT

Women who practice physical exercises during the gestational process have lower chances for cesarean delivery and the occurrence of stillbirth. However, physical inactivity rate among women is considerably high in Brazil, aggravating it when these are in pregnancy. The objective of this work was delimits to describe the experience with pregnant women who performed resistance exercises. This is a descriptive study reports the experience with low-risk pregnant women in the practice of resistance exercises. The results of the developed physical activities show that pregnant gets more confident and vain about their appearance, there is improvement in their willingness to daily activities, the discomforts of pregnancy and postpartum recovery. Exercise during pregnancy provides an opportunity to change habits in a woman's lifestyle and promotes a systematic work with pregnant women and with the team by professionals.

**KEY WORDS:** Physical Activity, Exercise, Pregnancy.

## INTRODUÇÃO

Exercícios resistidos ou contra a resistência são também conhecidos como exercícios de força ou com pesos. São exercícios em que a musculatura do corpo promove movimentos contra a oposição de uma força, exercida geralmente, por algum tipo de equipamento (FLECK, 2006).

Estudos revelam que as mulheres que praticam exercícios físicos durante o processo gestacional possuem menores chances para o parto cesário e sobre a ocorrência de natimorto, evidenciando, ser benéfica para a saúde da mãe e do concepto (Dumith, Marlos, Mendoza-Sassi, Juraci, 2012).

Entretanto, O índice de inatividade física entre as mulheres é consideravelmente alto no Brasil, agravando-se quando essas estão em período gestacional. A taxa de inatividade oscila entre 64,5% a 91,5%, aumentando à medida que a mulher se aproxima do último trimestre de gravidez. A inquietação surge por fatores como esses estarem associados a riscos ao neonato como internações em unidades de terapia intensiva, prematuridade, baixo peso ao nascer e restrição do crescimento intra-uterino. (Takahasi, Alves, Alves, Silva, Batista, Vanda et al., 2013).

Com o intuito de perpetuar a promoção dos mesmos benefícios associados à saúde durante a gravidez em relação antes da gravidez, na inexistência de contra indicações, as gestantes devem ser incentivadas a se envolver na atividade física de intensidade moderada e regular (COLÉGIO AMERICANO DE OBSTETRAS E GINECOLOGISTAS, 2002).

Para isso, a temática deste estudo buscou articular a técnica de exercícios resistidos e seus benefícios à necessidade de promoção de qualidade de vida à mulher em período gestacional.

A importância desse trabalho está em socializar tal experiência que, através da busca de evidências em artigos científicos, mostra-se ainda pouco explorada no Brasil no que se refere à prática com gestantes.

Aspectos como esses motivaram a proposição de um projeto vinculado a Pró-Reitoria de Extensão e Interiorização da Universidade Federal do Amazonas (PROEXTI-UFAM) através do Programa Institucional de Bolsas de Extensão (PIBEX) objetivando despertar o interesse pelo desenvolvimento de atividades comunitárias. Este projeto intitulado como Atividades Físicas com Gestantes foi criado visando crescer para a promoção da qualidade de vida de mulheres em processo gestacional.

O objetivo deste trabalho delimita-se em descrever a experiência com gestantes que participam de um projeto de extensão realizando exercícios resistidos e relatar o trabalho do preparo realizado com essas mulheres de gestação de baixo risco para a obtenção de um melhor preparo físico, psicológico, nutricional, para uma gestação mais tranquila garantindo uma boa recuperação no pós-parto.

Quanto aos objetivos específicos, são: Relatar como acontece a entrada das gestantes no projeto; Relatar a atuação da enfermagem para o acontecimento do processo envolvido. Descrever as etapas da aula de exercícios resistidos, as orientações sobre atividade física, alterações fisiológicas durante a gravidez e cuidados com o recém-nascido.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **ASPECTOS DO EXERCÍCIO RESISTIDO NA GRAVIDEZ**

Protocolos existentes recomendam a prática de exercícios na gestação desde que não haja contraindicações. A prescrição de exercícios resistidos para gestantes deve levar em consideração as transformações fisiológicas que acontecem no organismo materno e nível de sedentarismo. Após o 4º mês de gestação, por exemplo, não se devem realizar exercícios na posição supina, isto é, em decúbito dorsal, pois haverá compressão da veia cava inferior pelo útero, diminuição do fluxo sanguíneo e do débito cardíaco, que associados à vasoconstrição periférica e à redistribuição sanguínea, afetarão a circulação uterina e esplênica (CLARK, COTTON, PIVARNIK, LEE 1991)

No último trimestre, deve-se dar preferência aos exercícios em que a mulher permaneça sentada ou bem apoiada, em virtude da mudança do centro de gravidade que pode interferir na postura e prejudicar o equilíbrio. É importante observar os grupos musculares que serão trabalhados, a carga utilizada, as séries e as repetições dos exercícios, além da intensidade do esforço (HARTMANN, BUNG, 1999).

### **BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS RESISTIDOS**

Os exercícios resistidos são capazes de propiciar ganho multissistêmico à gestante por diversos fatores. Reduzem e previnem lombalgias, devido à orientação da postura frente à hiperlordose; minimizam dores nas mãos e membros inferiores, que geralmente ocorre no terceiro trimestre devido à diminuição da flexibilidade nas articulações por promoverem menor retenção

de líquidos no tecido conectivo; reduzem o estresse cardiovascular, refletindo em frequências cardíacas mais baixas; ajudam no maior volume sanguíneo em circulação; aumentam capacidade de oxigenação; reduzem a pressão arterial; previnem trombose e varizes(HARTMANN, BUNG, 1999); ajudam no trabalho de parto e reduzem índices de intervenções obstétricas; diminuem ocorrência de sintomas psicossomáticos, ajudam no controle da ansiedade e insônia(Goodwin, Astbury, Mcmeeken, 2000); Ajudam também no controle da mortalidade em geral e facilitam o controle do peso (Brasil, 2006)

O ganho de peso em excesso pode desencadear macrosomia fetal, obesidade pós-parto, complicações no parto e puerpério e diversas patologias como hipertensão arterial e o diabetes.

## **DESCRIÇÃO METODOLÓGICA**

Trata-se de um estudo descritivo que relata a experiência vivenciada por uma docente e uma acadêmica da Escola de enfermagem de Manaus/UFAM com gestantes de baixo risco em prática de exercícios resistidos.

O estudo descritivo narra determinada realidade com o intuito de relatar um caso incomum de forma a socializar experiências capazes de compor uma ferramenta de gestão muito importante em sistemas de saúde (Aragão, 2011).

A experiência deste trabalho foi proporcionada em meio a um projeto transcorrido entre agosto de 2011 a agosto de 2012. Sua equipe de coordenação e execução foi constituída por uma enfermeira e educadora física e uma acadêmica de enfermagem cursando a disciplina de obstetrícia.

As atividades ocorriam três vezes na semana no horário de 15 as 16 horas em uma maternidade estadual na zona centro-sul da cidade de Manaus. Os critérios de inclusão das gestantes participantes do projeto foram dois: estar inserida no pré-natal da rede pública de saúde ou particular e não apresentar nenhuma contraindicação que limitasse a prática de exercício.

Antes de iniciar a prática dos exercícios, é efetuada uma avaliação clínica, obstétrica e física. Nesta avaliação um formulário é preenchido contendo dados de identificação da gestante, antropométricos para avaliação do IMC, IMM e IMG onde será incluído o peso, estatura, altura

uterina, circunferência abdominal, do quadril e dobras cutâneas, além dos sinais e sintomas apresentados pelas gestantes e dados obstétricos.

As aulas de exercício resistido são realizadas observando-se mudanças fisiológicas ocorridas na gravidez, têm duração de 45 minutos e dividida em: alongamento (5 minutos); aquecimento (5 minutos); exercícios localizados (20 minutos); exercícios relaxamento/respiratórios (10 minutos); e alongamento (5 minutos).

Cada alongamento tem duração de 15 segundos, com respiração controlada, lenta e rítmica, seguindo os movimentos do corpo. O aquecimento consta de caminhada em direções variadas ou dança de baixo impacto com movimentação de braços e pernas. Os exercícios resistidos são compostos por oito exercícios executados em forma de circuito. Os exercícios de relaxamento procuram relaxar a musculatura pélvica e lombar e cada exercício têm duração de 30 segundos. Nos exercícios respiratórios inspira-se pelas narinas lentamente e em seguida expira-se através da boca. Após a saída do ar, dá-se uma pequena pausa por alguns momentos e novamente é realizado ciclo de inspiração-expiração.

A frequência cardíaca é monitorada por frequencímetro em quatro momentos: antes do alongamento, após o aquecimento, após os exercícios localizados e ao final da aula. O esforço do exercício é controlado pela própria gestante através da escala de esforço subjetivo para exercícios resistidos num patamar próximo de 5 e 6, o que corresponde à percepção de exercício “um pouco pesado”.

## **RESULTADOS.**

O número total de participantes foi vinte e um. Quanto ao perfil da clientela atendida, a maioria das gestantes (80%) realizavam o pré-natal na rede pública e 20% na rede privada. Quanto ao nível socioeconômico, todas as mulheres pertenciam à classe média. Quanto à escolaridade, houve variação entre ensino médio incompleto a ensino superior completo. Todas eram gestantes de baixo risco.

A atuação da equipe teve início com a divulgação do projeto mostrando a importância da atividade física na gestação. Estase estendeu em avaliação clínica, obstétrica e física realizando a anamnese e exame físico, incentivo de um estilo de vida saudável durante e após a gestação, realização de rodas de conversa sobre temas relacionados à alimentação, direitos da gestante, trabalho de parto e puerpério, além da ajuda na correção dos exercícios durante a aula.

Quanto à distribuição de funções, a enfermeira e educadora física responsabilizava-se pela programação e séries dos exercícios resistidos, de maneira que, em cada uma das aulas, músculos diferentes do corpo eram focados e trabalhados especificamente. A acadêmica iniciava as aulas com as fases de alongamento, aquecimento e propiciava auxílio às grávidas sobre o posicionamento correto durante os exercícios localizados e o relaxamento. O momento durante e após as aulas eram também empregados para exposição das dúvidas e socialização das experiências entre as participantes. A equipe em conjunto preparava materiais audiovisuais para contribuir e facilitar as rodas de conversa sobre os assuntos selecionados pelas próprias clientes de acordo com suas realidades.

A acadêmica bolsista, além de dever estar cursando a disciplina de obstetrícia, antes de desempenhar suas funções no projeto, participou de um treinamento teórico-prático na Escola de Enfermagem de Manaus com seis horas de duração que elencou conteúdos como alterações fisiológicas da gravidez, avaliação clínica e obstétrica, avaliação física e aplicação de exercícios resistidos durante a gravidez.

No início do projeto a procura por parte das gestantes era baixa pela falta do repasse das informações das Unidades Básicas de Saúde (UBS) convidadas às clientes. Com a parceria junto à equipe multiprofissional da própria instituição anfitriã, reforço na divulgação em UBS e panfletagens, o público cresceu significativamente tornando o espaço cedido pequeno para o número de integrantes. Houve certa dificuldade em se obter alguns equipamentos devido a falta de financiamentos para a compra de materiais. Durante a execução do projeto, alguns foram adaptados, doados outros cedidos pela instituição. Outra dificuldade se deu em virtude da maioria das gestantes iniciaram os exercícios no terceiro trimestre (7<sup>o</sup> a 9<sup>o</sup> mês), o que acarretou em menor tempo para adaptação aos exercícios.

Os resultados das atividades físicas desenvolvidas com as grávidas mostram, através da observação e relatos que a mesma fica mais confiante e vaidosa com sua aparência. Há melhora da sua auto estima e relacionamento conjugal, dos sintomas gravídicos apresentados antes da realização dos exercícios, como dores e edemas, há preocupação no controle do peso e cuidado com alimentação e aumento da confiança no profissional de saúde. As gestantes relataram melhor disposição nas atividades diárias, melhora dos desconfortos da gestação, melhor recuperação após o parto e melhora da autoestima.

A equipe de saúde fica satisfeita pelo trabalho desenvolvido em conjunto e em poder colocar em prática seus conhecimentos com gestantes, além do bom relacionamento com a equipe multiprofissional da maternidade.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A vivência permitida pelo projeto intitulado Atividade Física com Gestantes levou a crer que o exercício físico durante a gestação mostra-se imprescindível no auxílio de uma gravidez mais saudável. Este oportuniza mudanças de hábitos no estilo de vida da mulher e promove um trabalho sistematizado com gestantes e com a equipe por parte dos profissionais.

No entanto, na realidade de Manaus, muitas grávidas desconhecem as vantagens que os exercícios resistidos possibilitam oferecer à mulher em processo gestacional. Não só ela, mas também muitos enfermeiros ignoram esse fato. É necessário que os profissionais de saúde da Atenção Básica tomem ciência de que os exercícios podem ser iniciados e incentivados a partir do terceiro mês pela grávida sem riscos, segundo a Associação Americana de Ginecologia e Obstetrícia.

Entretanto, o enfermeiro é capaz de coadjuvar na promoção e prevenção da saúde gestacional, oferecendo às gestantes cuidados e orientações quanto às possíveis formas de cuidar do próprio corpo visando uma gestação de qualidade e preparo para um parto e um puerpério saudável.

## **REFERÊNCIAS**

Aragão J, Introdução aos estudos quantitativos utilizados em pesquisas científicas. Revista Práxis. Agosto 2011. 59-62(3), nº 6.

Brasil. Ministério da Saúde. Manual técnico de pré-natal e puerpério, atenção qualificada e humanizada. Brasília, DF; 2006.

Clark SL, Cotton DB, Pivarnik JM, Lee W, et al. Position change and central hemodynamic profile during normal third-trimester pregnancy and post partum. Am. J. Obstet. Gynecol 1991;164;3;883-7.

Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas. Exercício durante a gravidez e o período pós-parto. ACOG Comitê Parecer n 267. Obstet Gynecol. 2002; 99. : 171-173 [PubMed].

Dumith SC, Marlos D R, Mendoza-Sassi RA, Juraci AC. Atividade Física Durante a Gestação e Associação com Indicadores de Saúde Materno-Infantil. Rev. Saúde Pública [periódico na

Internet]. Abril 2012 [citado em 2013 Set 19]; 46 (2): 327-333. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102012000200015&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102012000200015&lng=en).

Fleck SJ, Kraemer WJ. Fundamentos do treinamento de força muscular. 3. ed. Porto Alegre: Artmed; 2006.

Goodwin A, Astbury J, Mcmeeken J. Body image and psychological well being in pregnancy. A comparison of exercisers and non-exercisers. Aust N Z J Obstet. Gynaecol 2000;40;440-2.

Hartmann S, Bung P. Physical exercise during pregnancy: physiological considerations and recommendations. J. Perinatology Medicine 1999; 27; 204-15.

Takahasi EHM, Alves MTSSB, Alves GS, Silva AAM, Batista RFL, Vanda MFS et al. Saúde mental e inatividade física durante a gravidez: um estudo transversal aninhado em estudo de coorte BRISA. Cad. Saúde Pública [periódico na Internet]. Agosto 2013 [citado em 2013 Set 23]; 29 (8): 1583-1594. Disponível em: <http://www.scielosp.org/scielo.php?script=>