

Gravidez e Exercício^(*)

Pregnancy and Exercise

Fernanda R. Lima⁽¹⁾, Natália Oliveira⁽²⁾

RESUMO

Com o crescente aumento de mulheres que praticam exercícios físicos e esportes de forma regular, é importante que o especialista nas áreas clínicas se mantenha atualizado sobre os benefícios e riscos da prática esportiva durante a gravidez, no sentido de promover uma orientação segura e precisa para suas pacientes grávidas.

Palavras-chave: exercício físico, prática esportiva, gestação.

INTRODUÇÃO

ALTERAÇÕES PROVOCADAS PELA GRAVIDEZ NO APARELHO LOCOMOTOR

Praticamente todas as mulheres grávidas experimentam algum desconforto musculoesquelético durante a gravidez. Estima-se que cerca de 25% delas apresentem ao menos sintomas temporários⁽¹⁾.

As mulheres grávidas apresentam um risco aumentado de queixas musculoesqueléticas, principalmente lombalgia⁽²⁾. A mudança do centro de gravidade, a rotação anterior da pelve, o aumento da lordose lombar e o aumento da elasticidade ligamentar são os principais responsáveis pelos sintomas⁽²⁾. Já foi demonstrado que um programa de exercícios executado três vezes por semana durante a segunda metade da gravidez parece colaborar na redução da intensidade das dores lombares, aumentando também a flexibilidade da coluna⁽³⁾.

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO NA GRAVIDEZ

As mulheres sedentárias apresentam um considerável declínio do condicionamento físico durante a gravidez. Além disso, a falta de atividade física regular é um dos

ABSTRACT

With the increasing number of women that perform physical activities and practice sports regularly, it is important for the clinical specialists to be updated about the benefits and risks of sports practices during pregnancy, with the aim of promoting a safe and precise orientation of their pregnant patients.

Keywords: physical activity, sports practice, pregnancy.

fatores associados a uma susceptibilidade maior a doenças durante e após a gestação⁽⁴⁾.

Há um consenso geral na literatura científica de que a manutenção de exercícios de intensidade moderada durante uma gravidez não-complicada proporciona inúmeros benefícios para a saúde da mulher⁽⁵⁾.

Apesar de ainda existirem 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. Conseqüentemente, a mulher passa a suportar melhor o aumento de peso e atenua as alterações posturais decorrentes desse período⁽⁵⁾.

A atividade física aeróbia auxilia de forma significativa no controle do peso e na manutenção do condicionamento, além de reduzir riscos de diabetes gestacional, condição que afeta 5% das gestantes. A ativação dos grandes grupos musculares propicia uma melhor utilização da glicose e aumenta simultaneamente a sensibilidade à insulina⁽⁵⁾.

Os estudos também mostram que a manutenção da prática regular de exercícios físicos ou esporte apresenta fatores protetores sobre a saúde mental e emocional da mulher

* Trabalho realizado no Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HC-FMUSP). Recebido em 15/02/2005. Aprovado, após revisão, em 29/04/2005.

1. Médica assistente e chefe do Ambulatório de Medicina Esportiva da Disciplina de Reumatologia HC-FMUSP.

2. Pós-graduanda e educadora física do Ambulatório de Medicina Esportiva da Disciplina de Reumatologia HC-FMUSP.

Endereço para correspondência: Dra. Fernanda Lima. Disciplina de Reumatologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP). Av. Dr. Arnaldo, 455, s. 3.133, CEP 01246-903. São Paulo, SP, Brasil. E-mail: fernanda@movimento.med.br

durante e depois da gravidez⁽⁶⁾. Além disso, existem dados sugestivos de que a prática de exercício físico durante a gravidez exerce proteção contra a depressão puerperal⁽⁵⁾.

Na literatura há alguns estudos envolvendo exercícios para a musculatura pélvica durante a gravidez. Eles são unânimes em afirmar os benefícios deste tipo específico de exercício como forma de prevenção à incontinência urinária associada à gravidez⁽⁷⁻⁹⁾.

RISCOS PARA O FETO

A prática de exercícios acarreta riscos potenciais para o feto em situações em que a intensidade do exercício seja muito alta, criando um estado de hipóxia para o feto, em situações em que haja risco de trauma abdominal e em situações de hipertermia da gestante. Esses fatores podem gerar estresse fetal, restrição de crescimento intra-uterino e prematuridade⁽²⁾.

Há algumas evidências de que a participação em exercícios de intensidade moderada ao longo da gravidez possa aumentar o peso do bebê ao nascer, enquanto que exercícios mais intensos e com grande frequência, mantidos por longos períodos da gravidez, possam resultar em crianças com baixo peso⁽²⁾.

Alguns estudos experimentais com animais demonstraram que temperaturas corporais acima de 39°C podem resultar em defeitos de fechamento do tubo neural, que deve ocorrer normalmente por volta do 25º dia após a concepção. Embora esse risco não tenha sido confirmado em humanos, sugere-se evitar sempre situações que resultem em hipertermia materna durante o primeiro trimestre de gravidez⁽²⁾.

Durante o período de amamentação, desde que a ingestão calórica e hídrica da mãe se mantenha normal, os exercícios leves a moderados não afetam a quantidade ou a composição do leite, e por isso não exercem qualquer impacto sobre o crescimento do lactente⁽¹⁰⁾.

CONTRA-INDICAÇÕES DE EXERCÍCIO DURANTE A GRAVIDEZ

O exercício regular é contra-indicado em mulheres com as seguintes complicações⁽²⁾:

Contra-indicações absolutas

Doença miocárdica descompensada
Insuficiência cardíaca congestiva
Tromboflebite
Embolia pulmonar recente
Doença infecciosa aguda
Risco de parto prematuro
Sangramento uterino
Isoimunização grave

Doença hipertensiva descompensada
Suspeita de estresse fetal
Paciente sem acompanhamento pré-natal

Contra-indicações relativas

Hipertensão essencial
Anemia
Doenças tireoidianas
Diabetes mellitus descompensado
Obesidade mórbida
Histórico de sedentarismo extremo

PRESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

Todas as mulheres que não apresentam contra-indicações devem ser incentivadas a realizar atividades aeróbias, de resistência muscular e alongamento. As mulheres devem escolher atividades que apresentem pouco risco de perda de equilíbrio e de traumas⁽¹⁰⁾. O trauma direto ao feto é raro, mas é prudente evitar esportes de contato ou com alto risco de colisão⁽²⁾.

Deve-se tomar o cuidado de não se exercitar vigorosamente em climas muito quentes e de prover a hidratação adequada, de modo a não prejudicar a termorregulação da mãe⁽⁵⁾.

Com base em pesquisas na área de exercício e gravidez, o *Sports Medicine Australia*⁽⁵⁾ elaborou as seguintes recomendações:

- em grávidas já ativas, manter os exercícios aeróbios em intensidade moderada durante a gravidez;
- evitar treinos em frequência cardíaca acima de 140 bpm. Exercitar-se três a quatro vezes por semana por 20 a 30 minutos. Em atletas é possível exercitar-se em intensidade mais alta com segurança;
- os exercícios resistidos também devem ser moderados. Evitar as contrações isométricas máximas;
- evitar exercícios na posição supina;
- evitar exercícios em ambientes quentes e piscinas muito aquecidas;
- desde que se consuma uma quantidade adequada de calorias, exercício e amamentação são compatíveis;
- interromper imediatamente a prática esportiva se surgirem sintomas como dor abdominal, cólicas, sangramento vaginal, tontura, náusea ou vômito, palpitações e distúrbios visuais;
- não existe nenhum tipo específico de exercício que deva ser recomendado durante a gravidez. A grávida que já se exercita deve manter a prática da mesma atividade física que executava antes da gravidez, desde que os cuidados acima sejam respeitados.

REFERÊNCIAS

1. Borg-Stein J, Dugan SA, Gruber J: Musculoskeletal aspects of pregnancy. *Am J Phys Med Rehabil* 84: 180-92, 2005.
2. Bennell K: The female athlete. In: Brukner P, Khan K: *Clinical sports medicine*, 2.^a ed, Austrália, McGraw-Hill, 2001. p. 674-99.
3. Garshabi A, Faghieh Zadeh S: The effect of exercise on the intensity of low back pain in pregnant women. *Int J Gynaecol Obstet* 88: 271-5, 2005.
4. Haas JS, Jackson RA, Fuentes-Afflick E, et al: Changes in the health status of women during and after pregnancy. *Gen Intern Med* 20: 45-51, 2005.
5. [No authors listed]: SMA statement. The benefits and risks of exercise during pregnancy. *J Sci Med Sport* 5: 11-9, 2002.
6. Sternfeld B, Quesenberry CP Jr, Eskenazi B, Newman LA: Exercise during pregnancy and pregnancy outcome. *Med Sci Sports Exerc* 27: 634-40, 1995.
7. Gorbea Chavez V, Velazquez Sanchez M del P, Kunhardt Rasch JR: Effect of pelvic floor exercise during pregnancy and puerperium on prevention of urinary stress incontinence. *Gynecol Obstet Mex* 72: 628-36, 2004.
8. Morkved S, Bo K, Schei B, Salvesen KA: Pelvic floor muscle training during pregnancy to prevent urinary incontinence: a single-blind randomized controlled trial. *Obstet Gynecol* 101: 313-9, 2003.
9. Reilly ET, Freeman RM, Waterfield MR, Waterfield AE, Steggles P, Pedlar F: Prevention of postpartum stress incontinence in primigravidae with increased bladder neck mobility: a randomised controlled trial of antenatal pelvic floor exercises. *BJOG* 109: 68-76, 2002.
10. Davies GA, Wolfe LA, Mottola MF, et al: Exercise in pregnancy and the postpartum period. *J Obstet Gynaecol Can* 25: 516-29, 2003.