

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO TERAPÊUTICO PARA GESTANTES NA PROMOÇÃO DA SAÚDE

Maycon Ronald dos Santos Silva

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA). Membro do Grupo de Pesquisa de Enfermagem em Saúde da Mulher (GPESM). Membro do Grupo de Extensão em Saúde Mental (CUIDE-SE)

E-mail: mayconron17@gmail.com

Hilderlânia de Freitas Lima

Docente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA). Coordenadora do Grupo de Pesquisa de Enfermagem em Saúde da Mulher (GPESM).

E-mail: hilderlaniafreitas@unicatolicaquixada.edu.br

Liene Ribeiro de Lima

Docente e Coordenadora do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA). Enfermeira. Mestre em Saúde Pública pela Universidade Federal do Ceará (UFC). Tutora do Programa de Educação pelo Trabalho para Saúde (PET-Saúde) Gestão e Assistência. Coordenadora do Grupo de Pesquisa de Enfermagem em Saúde da Mulher (GPESM). Orientadora do PIC e PIBIC (Cnpq).

E-mail: lienelima@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

Introdução: A prática de exercícios físicos terapêuticos durante a gestação pode promover inúmeros benefícios tanto físicos como mental para a saúde da mulher e fetal, se realizado com intensidade leve e moderado. Salienta-se que referida prática tem o poder de substituir métodos farmacológicos para alívio de dores e redução nos níveis de estresse e ansiedade que referida gestante possa enfrentar durante a gravidez. Porém ainda é pouca a adesão dessa prática pelas gestantes, por receio ou dúvida a respeito da segurança da sua realização. Objetivo: Identificar na literatura científica os benefícios do exercício terapêutico durante a gestação. Método: Trata-se de um estudo bibliográfico, nas bases de dados Biblioteca Virtual da saúde (BVS) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO), utilizando os Descritores em Ciências da Saúde (DECS): Saúde da mulher, Gestação e Exercício Físico, sendo utilizado os operadores booleanos And. A pesquisa teve como critérios de inclusão artigos completos disponíveis e que tivessem sido publicados entre os anos de 2009 a 2022, disponíveis na língua portuguesa. No entanto, foram excluídos aqueles que não condizem com a pesquisa e que estava em duplicidade. Foram encontrados 11 artigos, mas após a leitura destes artigos, apenas 6 foram selecionados para compor o estudo. Resultado: A prática do exercício físico regularmente pela gestante, por pelo menos 30 minutos ao dia, pode promover inúmeros benefícios, incluindo a prevenção de Diabetes Gestacional (DG), redução da incidência de sintomas indesejáveis durante a gravidez, como câimbras, edema e fadiga. É visto que as gestantes que são praticantes de atividades físicas, quando comparadas às inativas, tiveram uma redução de aproximadamente 40 a 50% no risco de desenvolver pré-eclâmpsia e DG, respectivamente. Os exercícios aeróbicos, como a caminhada são os mais escolhidos entre as gestantes, que durante a gestação mantém a capacidade cardiorrespiratória e o condicionamento, auxiliando na prevenção do DG, hipertensão e ganho de peso materno. Durante a adoção desses métodos, a gestante deve ficar atenta em alguns cuidados durante as práticas de atividade física como a sua hidratação, nutrição e temperatura que se alteram durante a prática do exercício. Vale ressaltar que mulheres com condições de risco de abortamento, sangramento e com incompetência isto cervical são contraindicadas às práticas de atividade física. Conclusão: Diante dos resultados obtidos, percebe-se que a adesão das técnicas de exercícios terapêuticos é de suma importância, visto seu potencial na prevenção de diversas enfermidades e não redução do sofrimento psíquico das gestantes. Os profissionais da saúde, em especial os que atuam na área da saúde da mulher, devem ter o conhecimento sobre a importância da aplicação das práticas e promover uma educação em saúde para que essas mulheres conheçam a eficácia desses exercícios e possam realizá-lo com segurança.

Palavras-chave: Saúde da Mulher. Gestação. Exercício Físico.