

# GUIA DE EXERCÍCIOS NA GESTÃO: O QUE O PERSONAL E A MAMÃE PRECISAM SABER

Dra. Ivani Manzzo





A gestação é um período no qual muitas mulheres se sentem realizadas e felizes. Mas nem todas passam por momentos maravilhosos como os livros e os contos nos fazem acreditar.

Fazem parte da gestação da maioria das mulheres os enjoos, dores nas costas, edemas, dores nas pernas, ansiedade, dúvidas, medos e angústias. Aquelas que sentem tudo isso muitas vezes não podem dizer nada sob a pena de serem julgadas como más, já que *a gestação é um dos momentos mais especiais da mulher...ou não.*

Tudo depende do momento, da genética, das emoções e de tudo que essa mulher passou na vida até o momento da gestação. Assim, ela deverá ser respeitada, admirada e porque não, ajudada. Auxiliada a passar por seus medos dores e angústias.

Os exames pré-natais, o acompanhamento de um obstetra que passe confiança e esclareça todas as dúvidas é fundamental para a saúde da mamãe e do bebê.

Este e-book é para isso, para tentar ajudar as futuras mamães e aqueles que estão usando o exercício para isso.

Dra. Ivani Manzzo  
Mãe de dois seres iluminados que me ajudam tanto

## O QUE A MAMÃE O E PERSONAL TRAINER PRECISAM SABER?



Estudar exercícios e gestação é uma das minhas paixões. Não há nenhuma dúvida que é um momento importante na vida da mãe e do bebê, sem esquecer do pai e dos demais membros da família. Porém, é inegável a ligação entre mãe e filho nesse período. A mãe sente o tempo todo o bebê



em seu ventre e o bebê sente tudo o que se passa com a mãe. Essa ligação é divina.

Mas falando de exercícios, podemos dizer que os efeitos benéficos do exercício na gestação já são bem conhecidos. Alguns estudos atribuem ao exercício, um trabalho de parto mais curto, menos complicações durante a gestação, recuperação mais rápida no pós-parto, prevenção de varizes, trombose, câibras nas pernas, melhora da autoestima, além da diminuição do depósito de massa gorda. Mas o exercício pode atuar também na diminuição e controle da diabetes gestacional, da hipertensão (pré-eclâmpsia e eclâmpsia) e da obesidade. Essas enfermidades são graves e podem permanecer após a gestação. A mulher grávida deve saber que pode permanecer fisicamente ativa, com segurança para o bebê e para ela, se orientada corretamente.

O benefício da atividade física durante a gestação é comprovado há muitos anos. Então, além dos cuidados na prevenção de enfermidades a mulher pode se beneficiar tanto fisicamente quanto psicologicamente, mantendo um pouco do preparo físico anterior acelerando o retorno a forma física no pós-parto, diminuindo as chances de depressão. É muito importante que a mãe esteja consciente dos riscos que o exercício pode trazer, **caso as regras não sejam observadas.**

Um ponto que é muito discutido é o peso da criança ao nascer. Alguns autores atribuem ao exercício, a causa do baixo peso de nascimento de bebês de mães que praticaram exercício durante a gestação. Com certeza depende da intensidade, da frequência, tipo e duração do exercício, além da



performance anterior da mãe. Em um trabalho recente, (J. F. Clapp III) foi analisado o peso das crianças que nasceram de mulheres que praticaram exercícios em intensidades diferentes (uma, duas, três, quatro, cinco, seis e até sete vezes por semana). Foi observado que o peso era menor, nos grupos que faziam exercício cinco, seis e sete vezes por semana. Os grupos que praticavam exercício uma ou duas vezes por semana os bebês nasceram com os mesmos pesos que os bebês de mães sedentárias, mas o mais importante é que o grupo que praticava exercícios três vezes por semana apresentou um peso de nascimento maior que as sedentárias. De forma inovadora, o autor atribuiu este aumento de peso ao estilo de vida que provavelmente estas mães levavam. Elas faziam de maneira ponderada **todas** as atividades do dia a dia. Possivelmente eram assim também com relação à alimentação, horas de sono, lazer etc. A importância desse estudo é elucidar que não é apenas o exercício que poderá ajudar, mas tudo que for feito com bom senso e moderação. Nutrição, exercícios, horas de sono e momentos de diversão.

Assim, no meu entender o mais importante é seguir regras de segurança, já estabelecidas pelos estudos e o conhecimento do seu próprio corpo. Tanto a mãe quanto o profissional de educação física que estiver acompanhando os exercícios e a gestação, devem conversar e deixar bem claro os sinais e sintomas para que uma sessão de exercícios seja interrompida, ou que sua intensidade seja diminuída. Isso quer dizer que existe a necessidade tanto da mãe quanto do profissional terem esse conhecimento.

A seguir está listada as contraindicações, segundo o Colégio Americano de Obstetrícia e Ginecologia, mas não basta saber todas. É



necessário aprender a identificar e agir se elas se apresentarem.

As gestantes e o professor de educação física especializado, devem estar cientes dos sintomas e aprender a reconhecê-los antes de iniciar a atividade física.

## CONTRAINDICAÇÕES ABSOLUTAS SEGUNDO COLÉGIO AMERICANO DE OBSTETRÍCIA E GINECOLOGIA (ACOG)

- Doença coronária ativa
- Falência congestiva cardíaca
- Doença reumática cardíaca
- Tromboflebite
- Embolia pulmonar recente
- Infecção aguda
- Risco de parto prematuro, cérvix incompetente, gestação múltipla
- Sangramento uterino, ruptura de membranas
- Retardo no crescimento intrauterino ou macrosomia
- Isoimunização severa
- Hipertensão severa
- Sem exame pré-natal e sem acompanhamento médico mensal
- Suspeita de perigo, mal-estar, injúria fetal



## CONTRAINDICAÇÕES RELATIVAS

As mulheres podem ser engajadas em um programa de exercício se acompanhadas tempo integral de um médico

- Hipertensão essencial
- Anemia ou outros distúrbios sanguíneos
- Enfermidades graves da tireoide
- Diabetes mellitus
- Apresentação da criança anormal, sentada
- Obesidade excessiva ou peso muito abaixo do recomendado







## SINAIS E SINTOMAS PARA QUE A SESSÃO DE EXERCÍCIOS SEJA INTERROMPIDA

Tanto a gestante quanto o *personal trainer* que a acompanha devem estar aptos a entender e a perceber os sinais e sintomas que indicam que a sessão de exercícios deverá ser interrompida.

Assim, os sintomas descritos devem ser inicialmente estudados e avaliados. Isso quer dizer que deverá haver um bom entendimento de como eles se manifestam e como podem ser percebidos.

Algumas mulheres têm o limiar de dor muito alto, isso quer dizer que não percebem a dor com facilidade, outras são mais sensíveis. Tudo deve ser levado em conta.

Outro ponto que na minha prática com gestante chamou a atenção é a vontade de algumas de se manterem magras e de serem elogiadas por isso. As vezes essas mulheres “abusam” dos exercícios para que isso se concretize. Cabe ao médico obstetra e ao *personal trainer* acompanharem essa gestante e por meio de informações e de conselhos tentarem interceder para que esses abusos não prejudiquem a gestação.

O vômito persistente é um sinal para que os exercícios não ocorram ou que seja diminuída a intensidade. Para que isso ocorra o *personal* deverá antes de cada aula questionar a gestante de como ela tem passado e como está se sentindo. Nada que possa alarmar ou assustar, mas que possa manter o bem-estar da mãe e do bebê. O acompanhamento com um nutricionista trará maior segurança e certeza de que a gestante está bem amparada.

- Dor em qualquer parte do corpo.
- Contrações uterinas (com intervalos de 15 minutos ou menores).
- Hemorragia vaginal, perda de líquido amniótico.
- Desmaios, vertigens, fraqueza.
- Diminuição da frequência respiratória.
- Palpitação, taquicardia.
- Náuseas e vômitos persistentes.
- Dor nas costas, púbica ou nos quadris.
- Dificuldade em caminhar.
- Edema generalizado.
- Dormência em qualquer parte do corpo.
- Distúrbios visuais.
- Paralisação dos movimentos fetais.





## DICAS PARA A EXECUÇÃO DOS EXERCÍCIOS

Para uma atividade física segura deve-se diminuir a intensidade da atividade em 20 a 25%, no segundo e terceiro trimestre. Isto levando em conta o  $VO_2$  max. A atividade física e exercícios no primeiro trimestre estão vinculadas à liberação médica. Contudo, os estudos mostram não haver contraindicação para o exercício no primeiro trimestre de gestação.

Um guia de exercícios para mulheres da população em geral, difere daquele que é apropriado para atletas. Os riscos são os mesmos, mas uma atleta de elite que esteja grávida pode, sem dúvida, treinar em uma intensidade maior que uma gestante que pratique somente exercícios recreacionais.

O *personal trainer* deverá fazer uma anamnese específica para poder entender qual é o grau de treinamento que a gestante se encontra e a partir dessas informações poder então preparar os exercícios com volume, frequência e intensidades adequados.

Neste caso é muito importante levar em conta as atividades anteriores, as habilidades, e claro o que a gestante gosta de fazer. Não é na gestação que uma nova modalidade esportiva será aprendida.

As competições devem ser descartadas assim como o aumento do desempenho. A gestante pode manter o desempenho já adquirido antes desse período até certo ponto, mas o aumento da intensidade dos exercícios visando aumento no desempenho não deverá ser o objetivo. Um programa de exercício para gestantes deve determinar a intensidade, duração,



frequência e o tipo de atividade. A segurança para a mãe e o feto deve sempre estar em primeiro lugar. A fim de minimizar os efeitos dos exercícios durante a gestação a intensidade, tipo de exercício e duração deverão ser alternados. A frequência cardíaca máxima não deverá exceder 140 batimentos por minuto (para mulheres sedentárias). Os períodos de exercícios estenuosos deverão ser no máximo de 15 a 20 minutos e intercalados com exercícios de baixa intensidade e com períodos de repouso.

Devido a todos os fatores de risco, é aconselhável que a gestante pratique exercícios de intensidade leve a moderada e sempre acompanhada de um profissional de educação física com formação específica ou fisiologista especializado.

A partir do segundo trimestre de gestação, algumas alterações deverão ser levadas em conta.

1. Alteração do centro de gravidade.
2. Instabilidade ligamentar.
3. Aumento da lordose e cifose.
4. Síndrome da compressão de nervos provocada pelo edema.
5. Aumento do volume sanguíneo.
6. Taquicardia.
7. Hiperventilação.
8. Redução na reserva cardíaca no volume respiratório residual.

A fim de minimizar as injúrias musculares e ligamentares, o programa de exercícios deverá dar atenção ao alongamento e flexibilidade.

Estes últimos exercícios ajudarão também na manutenção da postura, diminuindo a incidência de dores nas costas. Os exercícios de alongamento e de flexibilidade não deverão nunca atingir o ponto máximo, ou serem sustentados por um período longo.

Durante os exercícios o esforço e fadiga, deverão ser sempre avaliados e é aconselhável intercalar períodos de alongamento suave e repouso.

Um programa de exercício durante a gestação, é muito diferente de programas preparatórios para o parto e exercício pós-parto.

Atualmente a prescrição de exercícios para a gestante atende as necessidades de manutenção e estímulo do sistema cardiovascular, mobilidade e flexibilidade. Além disso, manutenção da postura, evitando, ou diminuindo a incidência de dores nas costas.

De qualquer forma, um dos fatores mais importantes para que o programa de exercícios atinja seu objetivo, é a persistência.



## RISCOS MATERNOS COM A PRÁTICA DE XERCÍCIOS DURANTE A GESTAÇÃO

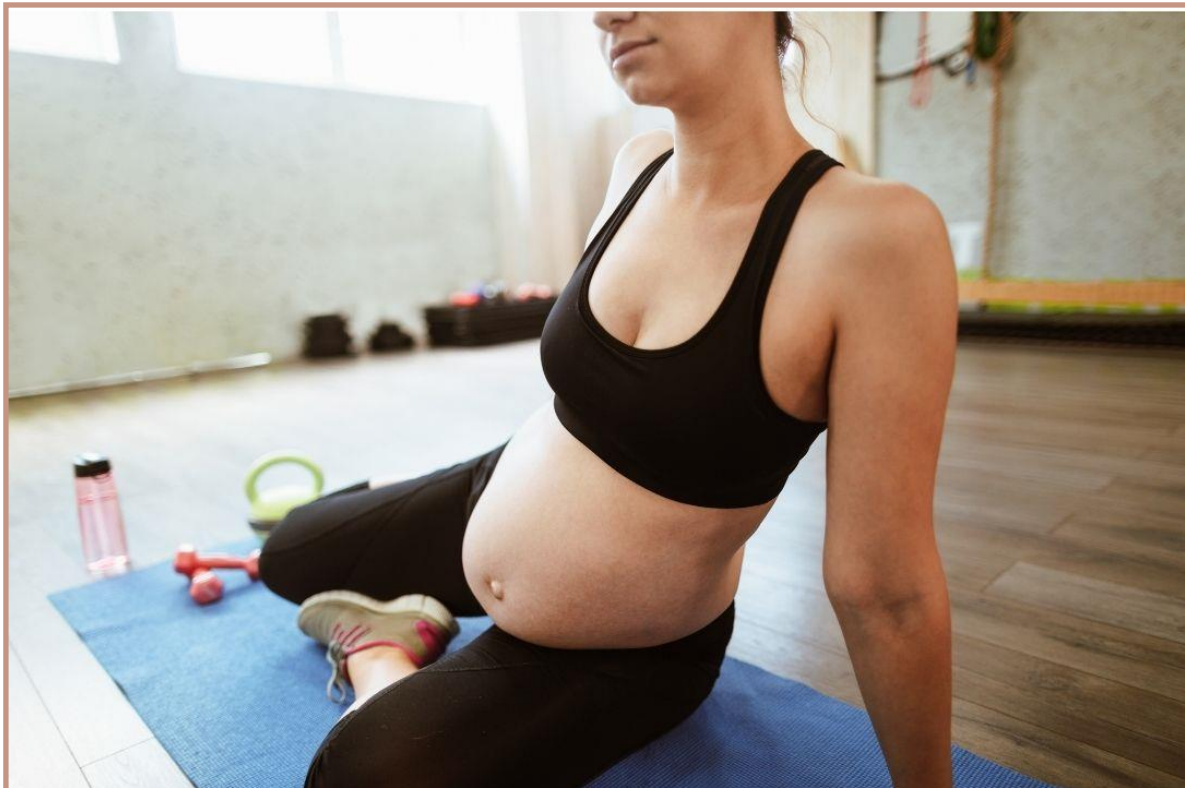
Aumento do risco de injúrias musculares.

1. Complicações cardiovasculares:
  - a. Hipotensão supina.
  - b. Arritmias, síndrome aórtica.
  - c. Falência cardíaca.
2. Aborto espontâneo.
3. Trabalho de parto prematuro.
4. Hipoglicemia.



## RISCOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS DURANTE A GESTAÇÃO PARA O BEBÊ

1. Mal-estar fetal.
2. Retardo do crescimento intrauterino.
3. Má formação fetal.
4. Prematuridade.



## RISCOS NEONATAIS

1. Diminuição do tecido adiposo.
2. Hipotermia.







## GUIA DO COLÉGIO AMERICANO DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA (ACOG) EXERCÍCIO DURANTE A GESTAÇÃO E NO PERÍODO POSNATAL

O Colégio Americano de Ginecologia e Obstetrícia (ACOG), é uma sociedade americana que representa mais de 29000 obstetras praticantes e ginecologistas do Estados Unidos e Canadá. Ele é dedicado a manter e melhorar a qualidade e cuidados com a saúde das mulheres através do desenvolvimento de programas médicos e uma grande variedade de programas educacionais para seus membros e seus pacientes. O Colégio também define parâmetros, desenvolve guias e mantém relações ativas com o governo, profissionais e com departamentos públicos.

Os tipos de programas de exercícios para gestantes têm crescido dramaticamente nos últimos anos. Alguns desses programas são preparados por profissionais não especializados no assunto, e desta forma não possuem um embasamento científico para tal. Este despreparo pode causar apenas transtornos ou danos sérios.

O padrão de exercício para a mulher gestante, atualmente é ainda baseado em grande parte na intuição e no bom senso. Existem algumas evidências com relação ao trabalho extenuante ou ao exercício extenuante, atribuindo a estes, efeitos como a diminuição do peso de nascimento. Contudo, observa-se um aumento no hematócrito em cerca de 10-15%, em mulheres gestantes que praticam exercício. As alterações hemodinâmicas e cardiovasculares permanecem por cerca de 4 semanas após o parto e



permanece como um fator significativo durante os exercícios no pós-parto.

A frequência cardíaca pode ser utilizada como um índice aproximado de aptidão física, sendo que a melhor maneira de obter este parâmetro é a avaliação do consumo de oxigênio durante o exercício. Em geral, o objetivo da frequência cardíaca para gestação e pós-parto deveria ser de aproximadamente 25-30% menor que no estado de não gestação.

A principal alteração hemodinâmica durante o exercício, é a mudança no direcionamento do fluxo sanguíneo, do leito esplâncnico para os músculos em exercício. É importante uma monitoração constante da frequência cardíaca da gestante durante todo o período de exercício. Gestantes obesas, sedentárias e com problemas de anemia devem ser monitoradas com mais cuidado e frequência.

Após o quarto mês de gestação, o útero pode interferir no retorno venoso, pela compressão da veia cava. Isto pode causar uma hipotensão supina, afetando o débito cardíaco, e interferindo na circulação uterina, causando danos com relação à placenta.

Um programa de prescrição de exercícios para gestantes, sempre é feito levando-se em conta a média da população. Para cada paciente, este programa deverá ser adaptado, sempre que necessário. O ideal é oferecer a mulher uma variedade de modalidades como caminhada, natação, bicicleta estacionária, danças ou exercícios localizados. As mulheres grávidas respondem de forma variada em relação ao exercício, mais que as mulheres não grávidas. Desta forma, cabe ao fisiologista ajustar e adaptar o programa a cada pessoa individualmente. É também de grande importância a interação



entre o médico obstetra, o fisiologista do exercício, o professor de educação física e a paciente.

O programa de exercício inclui um estilo de vida saudável, incentivando a gestante a deixar o fumo, diminuir ou mesmo não ingerir bebidas alcoólicas, ou drogas desnecessárias.



## GUIA DE EXERCÍCIOS PARA GESTANTES (ACSM E ACOG)

1. Exercícios regulares (pelo menos três vezes por semana), ao invés de exercícios intermitentes. Atividades competitivas devem ser descartadas.
2. Exercícios vigorosos não devem ser feitos no calor, umidade alta, ou durante o período de febre.
3. Movimentos balanceados devem ser descartados. Os exercícios deverão ser feitos com tênis apropriados, para diminuir o impacto.
4. Flexões ou extensões fortes deverão ser evitadas, assim como movimentos rápidos, de pulos, ou mudanças bruscas de direcionamento.
5. Os exercícios vigorosos deverão ser precedidos de 5 minutos de aquecimento.
6. Os exercícios vigorosos deverão ser seguidos de um período de declínio suave, incluindo uma sessão de alongamento sem, contudo, atingir o ponto máximo.
7. A frequência cardíaca deverá ser monitorada, sempre e principalmente no pico das atividades, dando uma maior atenção para as pacientes obesas, diabéticas, muito magras, com náuseas e com histórico de vômitos diários.
8. Cuidados especiais com exercícios no solo para que não ocorra hipotensão ortostática. Alguns exercícios para as pernas devem



ser feitos por um período muito pequeno.

9. Deverá ser fornecida a paciente água antes do início dos exercícios, em intervalos durante o exercício e após o exercício.
10. As pacientes de estilo de vida sedentário deverão iniciar o programa mais lentamente e acelerar mais lentamente também.
11. Os exercícios deverão ser prontamente interrompidos sempre que um sintoma não usual aparecer e o médico deverá ser imediatamente avisado.
12. A frequência cardíaca materna nunca deverá ultrapassar 140 batimentos por minuto.
13. O período de exercício estenuoso não deverá ser maior que 15 minutos.
14. Nenhum exercício deverá ser feito na posição supina após o quarto mês de gestação.
15. A ingestão calórica deverá ser adaptada não só ao estado gestacional, como também ao aumento na atividade física.
16. A temperatura interna materna não deverá ultrapassar 38°C.



A gestação é talvez o momento mais importante da vida de uma pessoa. Tudo que acontece enquanto estamos no útero materno pode nos afetar muito e infelizmente pouco sabemos sobre isso.

O que sabemos é que os exercícios são uma das coisas que pode ajudar muito a saúde da mamãe e do bebê. Raul Artal, disse em um dos seus livros, “Acredito que a gestação seja um período longo o suficiente para que uma mulher sedentária possa se tornar ativa e levar esse hábito para o resto de sua vida.”

Eu acredito muito que a prática de exercícios, em qualquer período das nossas vidas será muito benéfico.

Obrigada

Dra. Ivani Manzzo