



03 a 06 de junho de 2012
Manaus (AM)

3º SENABS
SEMINÁRIO NACIONAL DE DIRETRIZES
DE ENFERMAGEM NA ATENÇÃO BÁSICA EM SAÚDE

Trabalho 109

EXERCÍCIO RESISTIDO NA GESTAÇÃO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

CHAVES, C. B. (1); MOTTA, I. S. (2); AMORIM, M. F. (3); PEREIRA, M. S. S. (4)

INTRODUÇÃO. Exercícios resistidos 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 equipamento¹. A prescrição de exercícios resistidos para gestantes deve levar em consideração as transformações fisiológicas que acontece no organismo. Desse modo, não se devem realizar exercícios na posição supina após o 4º mês de gestação, 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 esplênica². 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, as séries, as repetições e intensidade do esforço. Os exercícios 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; reduzem o estresse cardiovascular; ajudam no maior volume sanguíneo em circulação; aumentam capacidade de oxigenação; previnem trombose e varizes³; ajudam no trabalho de parto e reduzem índices de intervenções obstétricas; diminuem ocorrência de sintomas psicossomáticos, ajudam no controle da ansiedade e insônia⁴; Ajudam também no controle da mortalidade em geral e facilitam o controle do peso⁵. Aspectos como esses motivaram a proposição de um projeto vinculado a Pró-Reitoria de Extensão e Interiorização da Universidade Federal do Amazonas 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 contribuir na promoção da qualidade de vida de mulheres em processo gestacional. **OBJETIVO GERAL.** Descrever a experiência com gestantes que participam de um projeto de extensão realizando exercícios resistidos. **OBJETIVOS ESPECÍFICOS.** Relatar como acontece a entrada das gestantes no projeto; Descrever as etapas da aula de exercícios resistidos. Relatar a atuação da enfermagem para o acontecimento desse processo. **DESCRIÇÃO METODOLÓGICA.** Trata-se de um estudo descritivo que relata a experiência vivenciada por docentes e acadêmicos da Escola de enfermagem de Manaus/UFAM com gestantes de baixo risco que realizam exercícios resistidos. A equipe do projeto é composta por uma enfermeira e educadora física e duas acadêmicas de enfermagem. As atividades acontecem três vezes na semana com duração de uma hora em uma maternidade estadual na zona centro-sul da cidade de Manaus. Os critérios de inclusão das gestantes participantes do projeto são: estar inserida no pré-natal da rede pública de saúde ou particular e não apresentar nenhuma contraindicação que limite a prática de exercício. Antes de iniciar a prática de exercícios é realizada 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



03 a 06 de junho de 2012
Manaus (AM)

3º SENABS
SEMINÁRIO NACIONAL DE DIRETRIZES
DE ENFERMAGEM NA ATENÇÃO BÁSICA EM SAÚDE

Trabalho 109

caminhada em direções variadas ou dança de baixo impacto. Os exercícios resistidos são compostos por oito exercícios realizados 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. **RESULTADOS.** A atuação da equipe inicia com a divulgação do projeto mostrando a importância da atividade física na gestação. Esta se estende 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 palestras educativas sobre temas relacionados à alimentação, direitos da gestante, trabalho de parto e puerpério, além da ajuda na correção dos exercícios durante a aula. O resultado do trabalho mostra através da observação e relatos que a gestante 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. 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. **CONCLUSÃO.** 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. **CONTRIBUIÇÕES/IMPLICAÇÕES PARA A ENFERMAGEM.** A enfermagem contribui 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 mais saudável. **REFERÊNCIAS.** 1. Fleck SJ, Kraemer WJ. Fundamentos do treinamento de força muscular. 3. ed. Porto Alegre: Artmed; 2006. 2. 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. 3. Hartmann S, Bung P. Physical exercise during pregnancy: physiological considerations and recommendations. *J. Perinatology Medicine* 1999; 27; 204-15. 4. 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. 5. Brasil. Ministério da Saúde. Manual técnico de pré-natal e puerpério, atenção qualificada e humanizada. Brasília, DF; 2006.

(1) Universidade Federal do Amazonas; (2) Universidade Federal do Amazonas; (3) Universidade Federal do Amazonas; (4) Universidade Federal do Amazonas

Apresentadora:

CAROLINE BRELAZ CHAVES (carolbrelaz@msn.com)

Escola de Enfermagem de Manaus