

Revisão de Temas

PO - (UM16-71) - "O EXERCÍCIO FÍSICO NA GRAVIDEZ"

Juliana Pais¹; Ligia Carvalho³; Maria Miguel Sá²

1 - USF Cuidar; 2 - USF Famílias; 3 - USF Calambriga

Introdução: A prática de exercício físico faz parte das recomendações que os profissionais de saúde sugerem todos os dias na sua prática clínica. E sabe-se que esta é benéfica inclusive durante a gravidez. Sabe-se que esta traz uma pluralidade de benefícios não apenas para a futura mãe, como também para o bebê. A prática de exercícios físicos reduz o risco de complicações obstétricas, gera maior controle de ganho de peso da mãe e atua positivamente no estado psicológico, diminuindo a incidência de depressão e stresse. Contudo por vezes a dificuldade centra-se em saber que tipo de exercícios devem ser recomendados nesta população específica e quando está recomendado parar e modificar o ritmo dos vários exercícios.

Objetivos: Perceber quais os riscos e benefícios da prática de exercício físico na grávida, assim que tipo de avaliação prévia deverá ser.

Metodologia: Pesquisa de artigos nas bases de dados de Medicina Baseada na evidência utilizando como termos MeSH "exercise" e "pregnancy".

Resultados: Está comprovado que os benefícios maternos são marcantes, sendo que se destacam o controlo do ganho de peso, a prevenção da diabetes gestacional e hipertensão, diminuição do tempo de trabalho de parto, entre outros. No entanto existem algumas preocupações associadas à sua prática, onde se destacam a redução do fluxo sanguíneo ao útero (hipoxia fetal), a hipertermia fetal, a possibilidade de aborto e o atraso de crescimento ou trabalho de parto prematuro. Daí que seja importante conhecer a gestante e o risco associado à gravidez, assim como complicações associadas a uma gravidez prévia.

Discussão: Gravidez não é motivo para deixar o sedentarismo instalar-se. Pelo contrário, a prática de [exercícios](#) físico pode trazer muitos benefícios à gestante. Melhora o equilíbrio e prepara inclusive a gestante para o parto e o pós-parto. No entanto é necessário consultar um profissional de saúde de forma a estabelecer qual o risco associado à sua prática e perceber qual o tipo de exercício mais adequado.