



GESTAÇÃO E EXERCÍCIO FÍSICO: UM ESTUDO DE CASO

Aluna: Patrícia Paludo RODRIGUES

Banca Examinadora:

Prof. Ms. Gustavo André BORGES – Orientador

Prof. Ms. Herton Xavier CORSEUIL

Prof. Ms. Edílson HOBOLD

Este estudo teve o objetivo de observar os diferentes aspectos da gestação de uma mulher fisicamente ativa, incluindo os aspectos morfofisiológicos e psicológicos; além de analisar o tipo e quantidade de exercício físico na gestação e relacionar o estilo de vida ativo ao próprio período. Trata-se de um estudo de caso, com uma mulher de 28 anos de idade, profissional de educação física em Palotina - Pr. Os dados foram coletados mediante a utilização de diferentes instrumentos, como um questionário com 18 questões e entrevistas direcionadas, realizadas periodicamente. A época da realização da coleta de dados foi de fevereiro a setembro de 2004, da 8ª semana de gestação até o início do período pós-parto. Para a obtenção das alterações morfológicas, recorreu-se a medidas antropométricas de massa corporal, circunferências de abdome, quadril, tórax, coxa e braço; dobras cutâneas subescapular, tríceps, axilar média, coxa e panturrilha medial. Para obtenção das alterações motoras, foram utilizados os testes de força (teste de peso por repetição máxima) e flexibilidade (flexiteste) e a observação diária de todos os aspectos da evolução da gestação, além de medidas de frequência cardíaca, pressão arterial e os exames médicos. O tratamento estatístico dos dados foi feito a partir da análise das entrevistas e para as variações físicas foi utilizada a comparação com a literatura pesquisada e valores percentuais. Verificou-se que ocorreu durante a gestação um aumento da frequência urinária, azia, irregularidade no funcionamento intestinal, alterações na postura e na marcha, inchaços, câibras e dores articulares, entre outros sintomas e sinais característicos deste período. As alterações psicológicas foram extensas, incluindo ansiedade, irritabilidade, mudança de humor e o medo do parto e de ser mãe. Os resultados demonstraram que a gestante



teve um aumento de peso na ordem de 11,2 Kg ou 17,5%, da primeira avaliação física até a última (com 10 e 36 semanas de gestação, respectivamente). Com relação à adiposidade corporal, observou-se um aumento de 82 mm para 105 mm no somatório de cinco dobras cutâneas, com grande variação de medidas durante todo o período gestacional (30,5%). Com relação à flexibilidade e força musculares, não houve alterações significantes. Os exercícios físicos não puderam ser praticados até o final do período gestacional. Na 24^o semana de gestação ocorreram dores abdominais intensas, caracterizando risco de parto prematuro; afastando a professora de ginástica de suas atividades regulares. A gestante sofreu uma cesariana devido ao fato de o bebê ser muito grande para a realização do parto normal. Durante este período de pós-parto, a professora já estava na expectativa de voltar a praticar suas atividades regulares. Com relação a este caso o estilo de vida sempre ativo e a prática diária de exercícios físicos não preveniram ou afastaram complicações como o risco de parto prematuro na gestação, confirmando que em alguns casos o exercício é contra-indicado no período gestacional, mesmo em se tratando de uma professora de ginástica.

Unitermos: gestação, exercício físico.