

Exercício e GRAVIDEZ!!!

Quais são os efeitos do exercício durante a **gravidez**? Quatro questões fisiológicas maiores estão associadas ao exercício durante a gravidez.

1. O risco agudo associado à redução do fluxo sanguíneo no útero (o sangue é desviado para os músculos ativos da gestante), levando à hipoxia fetal (insuficiência de oxigênio).
2. A hipertermia fetal (temperatura elevada) associada ao aumento da temperatura interna materna durante o exercício aeróbico prolongado, ou o exercício sob condições de estresse pelo calor.
3. A disponibilidade reduzida de carboidratos para o feto, uma vez que o corpo da mãe utiliza mais carboidrato como substrato para o exercício.
4. A possibilidade de abortamento e o término da concepção.

Fluxo Sanguíneo Uterino Reduzido e Hipoxia

Existem relatos de que o fluxo sanguíneo uterino é reduzido 25% ou mais durante o exercício moderado ou extenuante. A magnitude da redução está diretamente relacionada à intensidade e à duração do exercício.

Hipertermia

A hipertermia fetal é uma possibilidade eminente se a temperatura interna da mãe aumentar substancialmente durante e imediatamente após o exercício. Foram documentados *efeitos teratogênicos* (desenvolvimento fetal anormal) com a exposição crônica ao estresse térmico, efeitos documentados com a febre materna em humanos.

Disponibilidade de Carboidratos

Sabemos que os atletas de endurance que treinam ou participam de competições de longa duração reduzem as reservas, tanto de glicogênio hepático quanto do muscular, e que a concentração sérica de glicose pode também diminuir. A importância dessa alteração ainda não está clara.

Abortamento e Término da Concepção

Foram também expressas preocupações sobre a possibilidade do exercício levar ao abortamento durante o primeiro trimestre, induzir ao trabalho prematuro de parto e alterar a evolução normal do desenvolvimento fetal. Os dados ainda são escassos e conflitantes. Embora existam algumas indicações de períodos de gestação mais curtos e conceptos com baixo peso ao nascer, a maioria dos estudos revela tanto efeitos favoráveis do exercício (como o menor ganho de peso materno, o período mais curto de permanência hospitalar após o parto e menos cesarianas) quanto nenhuma diferença entre os ganhos-controlado e o das mulheres que realizaram exercício.

Recomendações de Exercícios Durante a Gravidez

Em resumo, o exercício durante a gravidez pode estar associado a riscos, mas os benefícios sobrepujam bastante os riscos potenciais se forem tomadas precauções na elaboração do programa de exercícios. Wolfe e colaboradores forneceram um conjunto de orientações que devem ser seguidas ao se prescrever o exercício durante a gravidez.

1. Obter uma autorização médica antes de iniciar o programa de exercícios.
2. O exercício sem sustentar o peso (por exemplo, ciclismo, natação) é preferível ao exercício onde tem-se que sustentar o peso (por exemplo, corridas).
3. Os níveis de esforço devem ser determinados de maneira individualizada.
4. Evitar exercícios extenuantes durante o primeiro trimestre.
5. Os aumentos da quantidade e qualidade do exercício devem ser muitos graduais para as mulheres previamente inativas.
6. Evitar o exercício ou que a mulher se coloque na posição supinada, particularmente no final da gravidez.
7. Evitar o exercício em ambiente quente e/ou úmido,
8. Ingerir líquidos antes e após o exercício para assegurar uma hidratação adequada.

Em 1985, o American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) também elaborou um conjunto de orientações, as quais foram revisadas em 1994. Essas orientações foram resumidas por Pivarnik da seguinte maneira:

- Realizar exercícios leve a moderado pelo menos três vezes por semana.
- Devem interromper o exercício ao sentirem fadiga, não devendo exercitar-se até a exaustão, e devem modificar suas rotinas de acordo com os sintomas maternos.
- Devem-se tomar cuidados para não participar de exercícios nos quais possam ocorrer perdas de equilíbrio ou traumatismos abdominais.
- Como a gravidez exige um adicional diário de 300 kcal de energia, uma mulher que realiza exercício deve dar uma atenção especial à dieta, de modo a garantir uma ingestão adequada de calorias.
- A rotina de exercícios regular que a mulher realizava antes do parto deve ser retomada gradualmente no período pós-parto, uma vez que as alterações associadas à gravidez podem persistir por 4 a 6 semanas.

Vale lembrar que se você está em período gestacional e pretende iniciar e/ou continuar um programa de atividade física, procure orientação de profissionais formados em Educação Física com competência comprovada.

Fonte: WILMORE, Jack H. COSTILL, David L. Fisiologia do Esporte e do Exercício. São Paulo. Editora Manole, 2ª edição, 2001.