

## GESTANTE ATIVA: DESENVOLVIMENTO DE UM E-BOOK EDUCATIVO NA DISCIPLINA DE FISIOTERAPIA NA SAÚDE DA MULHER E DO HOMEM

**JULIA LOPES<sup>1</sup>; GABRIEL DOS SANTOS DANIELSKI<sup>2</sup>; JOHN LENNON  
BANDEIRA SCHULZ<sup>3</sup>; VITOR ZANETTI DUTRA DA SILVEIRA ROBERTO<sup>4</sup>;  
WILLIAM RODRIGUES ARAÚJO<sup>5</sup>; MARIA TERESA BICCA DODE<sup>6</sup>**

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas – fisiologialopes@gmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – gabriel.danielski02@gmail.com*

<sup>3</sup>*Universidade Federal de Pelotas – johnbandeira6@gmail.com*

<sup>4</sup>*Universidade Federal de Pelotas – vitorzanettir@gmail.com*

<sup>5</sup>*Universidade Federal de Pelotas – williamrodrigues1909@gmail.com*

<sup>6</sup>*Universidade Federal de Pelotas – dode.maria@ufpel.edu.br*

### 1. INTRODUÇÃO

A prática de atividade física é benéfica durante uma gestação saudável e deve ser realizada de forma consciente, com orientação e liberação da equipe de saúde para que não coloque em risco a gestante e o bebê (NASCIMENTO et al, 2014). Sabe-se que, apesar dos estudos serem claros a respeito das recomendações de atividade física neste período, ainda existe um receio nas mulheres associado a esta prática. Com isso, é necessário que as informações difundidas para esta população sejam realizadas por profissionais adequados, como fisioterapeutas. A fisioterapia desempenha um papel crucial na promoção de saúde e manejo de diversas condições físicas, se tornando, portanto, uma área de importante atuação no período gestacional, auxiliando na promoção de bem-estar, preparação do corpo e a educação em saúde, a partir de grupos e materiais desenvolvidos para informações (BOISSONNAULT et al, 2009).

O e-book, intitulado Gestante Ativa, foi desenvolvido baseado na literatura científica e o que é atualmente indicado para esta população. Dentre as práticas indicadas estão: exercícios aeróbicos, para manter a capacidade cardiorrespiratória e o condicionamento físico ao longo da gestação; alongamentos, que permitem melhorar a flexibilidade e relaxamento muscular, além de prevenir dores de origem musculoesquelética; exercícios de resistência muscular, para a manutenção do condicionamento muscular e força muscular global, permitindo melhor adaptação do organismo para as mudanças corporais; e treinamento muscular do assoalho pélvico (TMAP), com o objetivo de reduzir os riscos de incontinência urinária e preparar o corpo para o momento do parto (ACOG et al, 2020).

Com isso, o e-book desenvolvido tem como objetivo fornecer informações para mulheres grávidas sobre as alterações no corpo materno e desenvolvimento do bebê que ocorrem durante os trimestres gestacionais e as atividades físicas que podem ou não ser realizadas durante estes períodos, de modo a desmistificar os medos associados a esta prática de forma segura e consciente. Além disso, também apresenta orientações para a mulher durante o momento do parto, com o objetivo de auxiliar na promoção de relaxamento e facilitar o nascimento do bebê.

### 2. ATIVIDADES REALIZADAS

O material foi desenvolvido durante a disciplina de Fisioterapia na Saúde da Mulher e do Homem, no 7º semestre da graduação do Curso de Fisioterapia da Universidade Federal de Pelotas. O e-book foi dividido em 7 tópicos, sendo eles

intitulados: Por que realizar fisioterapia na gestação?; A gestante pode realizar exercícios físicos?; Quais exercícios gestantes podem praticar?; 1º trimestre de gestação; 2º trimestre de gestação; 3º trimestre de gestação; e Momento do Parto.

O primeiro tópico evidencia a importância da fisioterapia na promoção de saúde e benefícios para esta população e quando a gestante pode procurar este serviço, que tem como objetivo manter a funcionalidade, prevenir e tratar dores lombares, aliviar outras dores e desconfortos, posicionar o bebê adequadamente, tratar diástase abdominal, prevenir lesões no assoalho pélvico, auxiliar no parto natural e, em casos de parto cesárea, facilitar a cicatrização (BORG-STEIN et al, 2007).

Em seguida, inicia-se a discussão sobre a prática de exercícios físicos para gestantes, que durante uma gestação saudável podem praticar atividades que melhor se adaptem às suas características e interesses para aumentar a aderência ao exercício físico. Devem ser evitados atividades que coloquem a gestante ou o feto em risco, como exercícios com impacto e saltos, além de ser extremamente importante a conversa com os profissionais de saúde responsáveis pelo acompanhamento da gestação para informarem sobre os casos de contraindicações, que também são citados no material para que a gestante esteja ciente (ACOG et al, 2020).

Como citado anteriormente, os exercícios que podem ser praticados incluem exercícios aeróbicos, alongamentos, exercícios de resistência muscular e TMAP (ACOG et al, 2020). Com isso, para melhor organização do material, dividimos o e-book entre os trimestres gestacionais para informar sobre o desenvolvimento do bebê, mudanças no corpo materno e as atividades físicas que podem ser realizadas. No primeiro trimestre, informou-se sobre o momento crucial para o desenvolvimento do bebê e os sintomas que a mulher apresenta, como náuseas e vômitos, e, por conta disso, os exercícios recomendados são de forma leve a moderada, sendo altamente recomendados alongamentos, fortalecimento muscular supervisionado, mobilizações articulares e TMAP (NASCIMENTO et al, 2014).

Já no segundo trimestre, definido como o mais tranquilo, o bebê inicia-se o desenvolvimento de suas funções respiratórias, auditivas e musculares, com isso, a mulher passa a perceber o crescimento do abdômen e os movimentos do bebê. Alguns impactos negativos acontecem e também são informados no material, como a diminuição da massa muscular, consciência corporal, mobilidade e capacidade funcional, ressaltando a importância de exercícios físicos como aeróbicos, fortalecimento muscular, TMAP e até mesmo modalidades específicas como o Pilates, que apresenta fortes evidências positivas (NASCIMENTO et al, 2014).

O terceiro trimestre é o período em que inicia o amadurecimento dos sistemas do corpo do bebê, além do crescimento e posicionamento do mesmo. Para a mulher, é possível perceber o crescimento de forma acelerada da barriga que causa desconfortos musculares e maior fadiga, além de pés edemaciados devido a retenção de líquido (COLLA et al, 2017). Isto torna a prática de exercícios mais difícil e necessita uma redução da intensidade, portanto o e-book informa sobre as recomendações de exercícios como hidroginástica, alongamentos e outras maneiras de promoção de relaxamento, como massagens. Ressalta-se também sobre não haver uma regra para a idade gestacional limite para a interrupção da prática de exercícios físicos, e que deve ser conversado com os profissionais de saúde para definir (NASCIMENTO et al, 2014).

Por fim, o material contém um tópico específico para o momento do parto, que pode contar com o auxílio fisioterapêutico para o desenvolvimento das habilidades

necessárias para a hora do parto. São citados exercícios que auxiliam a preparação para o parto, além de recomendações sobre técnicas de relaxamento com auxílio da equipe e controle respiratório, para que seja possível tornar este momento mais tranquilo e positivo para a gestante (BORG-STEIN et al, 2007).

### 3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por fim, ressaltamos a importância de materiais educativos para toda a população em suas diferentes condições, para que desta forma seja possível desmistificar receios populacionais enraizados e auxiliar na promoção de saúde. Além disso, o desenvolvimento do material foi realizado de forma didática, para que haja um entendimento completo das informações presentes, para que as gestantes possam utilizá-lo durante todo o seu período gestacional e explanar informações para outras mulheres que também precisam e podem ser beneficiadas com este conteúdo.

Apesar de ser uma temática com muito material disponível, existe uma necessidade maior de filtrar as informações realmente relevantes e evidências robustas para produzir um e-book adequado. Ademais, outros materiais podem ser desenvolvidos para agregar a educação acerca dos exercícios físicos na gestação, como por exemplo, protocolos mais específicos para cada tipo de atividade de acordo com as recomendações de saúde, para que dessa forma a gestante possa regular o seu nível de atividade de forma mais efetiva.

### 4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS (ACOG). Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period: ACOG Committee Opinion, Number 804. **Obstetrics & Gynecology**, v.135, n.4, p.178-188, 2020.

BOISSONNAULT, J.S. A review of self-report functional outcome measures in selected obstetric physical therapy interventions. **Journal of Women's Health Physical Therapy**, v.33, p.7-12, 2009.

BORG-STEIN, J.; DUGAN, S.A. Musculoskeletal disorders of pregnancy, delivery and postpartum. **Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America**, v.18, n.3, p.459-476, 2007.

COLLA, C.; PAIVA, L.L.; THOMAZ, R.P. Therapeutic exercise for pregnancy low back and pelvic pain: a systematic review. **Physical Therapy in Movement**, v.30, n.2, p.399-411, 2017.

NASCIMENTO, S.L.; GODOY, A.C.; SURITA, F.G.; SILVA, J.L.P. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v.36, n.9, 2014.