



AUTOR(ES): CAROLINE ALVES SILVEIRA, BRUNO HENRIQUE ROCHA, CAMILA MENDES SILVA, RODRIGO ALVES DE CARVALHO SANTOS, KATHERINE SIMONE CAIRES OLIVEIRA e VANESSA MORAES COSTA.

ORIENTADOR(A): CARLOS FILIPE DELMONDES VIEIRA

A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A GESTAÇÃO PARA MELHOR EVOLUÇÃO DO PARTO

RESUMO: Com um crescente número de partos cesáreos e, por outro lado, a possibilidade da prática de atividade física regular contribuir com uma maior chance de partos naturais, além da segurança que o exercício físico regular de média intensidade proporciona. O objetivo foi revisar a influência dos exercícios físicos na gestação e sua contribuição para uma melhor evolução do parto. Trata-se de uma revisão de literatura com busca pelos artigos realizadas nas bases de dados PubMed, PEDro e Scielo, usando os descritores gestation, exercises pelvic, pregnancy e physiotherapy. Os critérios de inclusão foram estudos na língua inglesa, publicados no período de 2015 a 2021, que incluíssem os descritores no título e resumo que contribua ao tema. Os critérios de exclusão foram os estudos que não tinham semelhança ao tema e ao objetivo. Foram encontrados 8 artigos e selecionados 4, atendendo os critérios de inclusão. 629 mulheres contemplaram os estudos, entre elas uníparas, múltiparas e grávidas. No estudo de KONDO et al. (2016), em mulheres múltiparas, a atividade física no final da gravidez resultou em menor duração do segundo estágio do trabalho de parto. Como também UCCELLA et al. (2019), demonstrou que o exercício físico e a prática esportiva durante a gestação não é prejudicial e deve ser promovida. SILVEIRA et al. (2012), observaram maior número de partos vaginais nas mulheres do grupo exercício em relação às que permaneceram sedentárias. EL-SHAMY e ABD EL FATAH (2017), mostraram uma taxa significativamente maior de partos vaginais em mães realizando exercícios de MAP (músculos do assoalho pélvico) pré-natal em comparação com o grupo controle (GC), que não receberam nenhuma instrução em relação ao treinamento. Dentro do grupo intervenção, 90% das participantes realizaram parto vaginal espontâneo, enquanto esta taxa no GC era 0%. Portanto, exercício físico durante a gestação, é essencial para que a mulher possa ter um parto vaginal com segurança. Ressaltando que seja exercícios que não acometa um parto prematuro. A prática de exercícios físicos na gestação tem influência e é fundamental para melhor evolução do parto, contribuindo para um parto vaginal espontâneo, além de trazer benefícios para a mãe e o bebê. Porém, os exercícios de alta intensidade devem ser evitados, já que pode levar ao parto prematuro. Mas com o acompanhamento de um profissional, buscando informações e realizando exercícios de média intensidade trará muitos benefícios na hora do parto.

PALAVRAS-CHAVE: Exercício Físico. Gestação. Parto.