

Atividade física na gravidez

Educação Física

Enviado por:

Postado em:17/12/2009

É possível que uma mulher chegue a um nível mais adiantado da gestação sem saber que espera um bebê?

por Mariana Oliveira Levantadora de peso, grávida de seis meses, diz que só soube ao dar à luz. Menstruação irregular é um dos motivos para que a mulher se confunda. É possível que uma mulher chegue a um nível mais adiantado da gestação sem saber que espera um bebê? Embora os médicos digam se tratar de algo incomum, são unânimes em afirmar que sim, é possível. Segundo explicaram ao G1 médicos do esporte e ginecologistas obstetras, isso pode acontecer principalmente entre atletas ou obesas, uma vez que a menstruação pode ser desregulada nesses casos. Na semana passada, a levantadora de peso chilena Elizabeth Poblete deu à luz momentos antes do treino, em São Paulo. Ela estava grávida de seis meses mas, segundo a Federação Chilena de Levantamento de Pesos, não sabia. A atleta, que está na categoria de 75 kg, treinava para a de 85 kg, e tinha uma alimentação reforçada. Ela chegou ao Clube Pinheiros no dia 7 de dezembro, e iria ficar duas semanas treinando no local. O bebê, que nasceu prematuro, respira com a ajuda de aparelhos e não tem previsão de alta. O caso de Elizabeth não é o primeiro entre esportistas. Em 2005, a jogadora de basquete Sílvia Gustavo afirmou só ter descoberto que estava grávida de sete meses, três dias antes de o bebê nascer. Divergências Entre médicos ouvidos pelo G1, alguns questionam o fato de não se perceber a gestação no segundo trimestre, quando o bebê começa a se mexer na barriga da mãe. Outros dizem sim ser possível chegar ao sexto mês sem saber, mas avaliam como caso raro e apontam ainda que muitas mulheres, embora saibam, se negam a aceitar o fato. Para Raul Santos de Oliveira, médico do esporte do Centro de Medicina da Atividade Física e do Esporte da Universidade Federal de São Paulo (Cemafe/Unifesp), no caso da levantadora de peso, algumas características podem ter impedido a percepção da gravidez. "Nesse esporte se engorda um pouquinho e se aumenta a barriga é normal. Um aumento de saliência, pode ser imperceptível." Na avaliação de Oliveira, porém, é raro que a mulher não perceba a gravidez no sexto mês. "Há muitos casos de pessoas que escondem a gravidez, mas é possível não perceber. São casos extremamente isolados. Acho que não perceber em dois, três meses pode acontecer. Mas depois o bebê começa a mexer." O ginecologista e obstetra do Hospital São Luiz - onde o bebê da atleta chilena está internado - Nilson Abraão Szylyt afirma que uma atleta profissional que faz muito exercício pode não menstruar e, com isso, não perceber que está grávida. "É comum em bailarina e em outras atletas. Se não tem menstruação, que é referência, pode não perceber. E quando é o primeiro filho, a mulher começa a sentir os movimentos fetais por volta do quinto, sexto mês." Szylyt destaca ainda entre as obesas também pode haver uma dificuldade de percepção nos primeiros meses. "A obesidade pode disfarçar o volume da barriga, que é um fator a mais de percepção. É comum ter ovário policístico, e menstruam menos." Para ele, casos de mulheres que negam a gravidez depois do segundo trimestre podem ser psicológicos. "Apesar de ter sintomas, tudo, a mulher simplesmente não acredita que está grávida. Psicologicamente, ela nega a gravidez." A ginecologista Clarice Stein, diretora da Associação de Obstetrícia e Ginecologia do Rio Grande do Sul (Sogirgs), concorda com o colega. Para ela, atletas e mulheres obesas podem ter dificuldade de perceber a gestação. "As atletas podem passar períodos grandes sem menstruar, mas o corpo vai

dando outros indícios da gravidez. E com seis meses, há a movimentação fetal, que é a coisa mais importante. (...) Algumas percebem, mas acabam negando a percepção das alterações. É difícil não perceber com um feto, um bebê, mexendo dentro da barriga. Às vezes por receio, pela carreira, negam o fato." Ana Maria Bertini, ginecologista e professora da Unifesp, diz que é muito difícil não perceber a gestação. Para ela, o que pode ser imperceptível, são as contrações uterinas. "Eu fiz o parto de uma mulher atleta que não percebeu as contrações uterinas. Não precisei fazer nem anestesia. As atletas têm mais resistência à dor, porque estão mais acostumadas. Mas não perceber a gravidez, pode ser por problema psicológico." Atividade física na gravidez O que todos os médicos concordam é que as mulheres grávidas devem ficar longe de esportes de impacto, priorizando atividades físicas mais leves como caminhadas, hidroginástica, alongamentos e ioga. O médico do esporte da Unifesp Raul Santos de Oliveira é contundente ao afirmar que o esporte não deve ser praticado por atletas grávidas porque não há informações sobre o prejuízo que pode causar. "As mulheres que já faziam esporte podem continuar depois de grávidas desde que com orientação médica. Não se pode mais usar o termo desempenho. Os exercícios devem servir para diminuir o ganho de peso e preparar para o parto." De acordo com Oliveira, os cuidados devem ser redobrados no primeiro trimestre. "No primeiro trimestre ocorre número elevado de abortos e por isso não é recomendado. Do segundo trimestre em diante a coisa fica mais tranquila, mas não se deve praticar exercícios pesados." Nilson Abraão Szylit, do Hospital São Luiz, diz que o último trimestre também precisa de cuidados especiais. "O excesso de exercícios físicos pode acarretar no trabalho de parto prematuro. Desde que não tenha algum outro fator de risco, a gravidez não é fator que impeça a atividade física. Mas depois da metade da gravidez, deve diminuir o ritmo." A ginecologista Ana Maria Bertini completa: "A mulher pode caminhar, fazer hidroginástica, natação, como lazer. Não deve ser atleta na gravidez." Este conteúdo foi acessado em 17/12/2009 do sítio: Portal da Educação Física Notícias relacionadas 17/12/09: Morre bebê de atleta chilena que deu à luz em clube de São Paulo Saiba mais: Globo.com Todas as modificações posteriores são de responsabilidade do autor original da matéria.