

FISIOTERAPIA RESPIRATÓRIA E ATIVIDADE FÍSICA EM GESTANTES PARA HUMANIZAÇÃO DO PARTO

Aline Pedroso¹
Siham Abdel Karim Amer²
Joel Haroldo Baade³
Adriano Luiz Maffessoni⁴

RESUMO

O presente artigo relata a experiência realizada junto a um grupo de gestantes assistido pela Unidade de Saúde Básica Central do Município de Caçador/SC. O trabalho consistiu na realização de palestras para essas mulheres e na realização de atividades físicas apropriadas durante o período de gestação. As palestras tiveram caráter informativo, procurando conscientizar sobre a importância do cultivo de hábitos de vida saudáveis, principalmente ao longo da gravidez. Com as atividades físicas, que consistiram basicamente na realização de caminhadas com a aplicação de técnicas de respiração, procurou-se colocar em prática o que foi apresentado e discutido nas palestras. O artigo, dessa forma, busca explicitar um dos trabalhos realizados por estudantes do Curso de Fisioterapia da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP junto à comunidade caçadoreense.

Palavras-chave: Fisioterapia respiratória, Gravidez, Saúde Pública, Educação Preventiva, Parto.

¹ Fisioterapeuta formada pela Universidade Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP. Email: alinepedroso17@hotmail.com.

² Professora da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP – Caçador/SC, Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade do Planalto Catarinense – UNIPLAC, Lages/SC, Departamento de Fisioterapia. Email: siham@uniarp.edu.br.

³ Professor da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP – Caçador/SC, Doutor em História e Teologia pela Faculdades EST, São Leopoldo/RS, Departamento Histórico Sistemático. Email: baadejoel@uniarp.edu.br.

⁴ Fisioterapeuta formado pela Universidade do Contestado – UnC. Email: adrianomaff@uniarp.edu.br.

RESPIRATORY PHYSIOTHERAPY AND PHYSICAL ACTIVITY DURING PREGNANCY FOR HUMANIZING CHILDBIRTH

ABSTRACT

This article tells of an experiment carried out with a group of pregnant women which were being attended at the Central Basic Health Unit of the city of Caçador, state of Santa Catarina - Brazil. The work consisted of lectures for pregnant women as well as practice of suitable physical activities during the period of pregnancy. The lectures were informative, seeking to raise awareness about the importance of cultivating healthy life habits, mainly throughout pregnancy. The physical activities consisted basically in walks with the application of breathing techniques, performed aiming at the practice of what was presented and discussed in the lectures. The goal of this work is also to explain one of the areas of the Physiotherapy Program of the Alto Vale do Rio do Peixe University (UNIARP) carried out by the physiotherapy students in the community.

Key words: Respiratory Physiotherapy, Pregnancy, Public Health, Preventive Health Education, Childbirth.

1 INTRODUÇÃO

A gestação representa um período de grandes modificações no corpo feminino, tanto físicas quanto emocionais. Essas alterações não ocorrem de modo independente, mas afetam a integralidade da mulher, de modo que cada vez mais têm sido foco de atenção e pesquisa. Quer-se entender esses processos para poder proporcionar às gestantes e aos seus bebês uma qualidade de vida melhor durante essa fase tão importante da vida humana.

Nesse sentido, os profissionais de fisioterapia podem oferecer importante contribuição para a sociedade e para a qualidade de vida das futuras mães em particular. Além da fisioterapia respiratória, a atividade física da gestante tem benefícios diversos e atinge diferentes áreas do organismo materno. O exercício reduz e previne as lombalgias, devido à orientação da postura correta da gestante frente à hiperlordose que comumente surge durante a gestação, em função da expansão do útero na cavidade abdominal e o consequente desvio do centro

gravitacional. Nesses casos, o exercício físico contribuirá para adaptação de nova postura física, refletindo-se em maior habilidade para a gestante durante a prática da atividade física e do trabalho diário.

A partir dessa convicção, foi elaborado um projeto de trabalho junto a um grupo de gestantes residentes em Caçador/SC, com o objetivo de oferecer subsídios para a conscientização sobre a importância de atividades físicas adequadas durante a gestação e a realização de algumas atividades com a aplicação de técnicas respiratórias ao longo de sua execução. O projeto foi desenvolvido pela Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (UNIARP – Campus Caçador), através do Curso de Fisioterapia, em parceria com um grupo de gestantes que era atendido pela Unidade de Saúde Básica Central do Município de Caçador/SC. O objetivo do projeto foi proporcionar assistência fisioterapêutica para as gestantes do grupo assistido, bem como uma melhora na qualidade de vida delas e a sua conscientização para a formação de um hábito de vida mais saudável.

O presente artigo, que relata em traços gerais a experiência realizada, está sistematizado em dois pontos principais: o referencial teórico, que serviu de embasamento para a execução do projeto; e o relato sobre as atividades realizadas com o grupo alvo do projeto. Ao final, ainda se fazem algumas considerações sobre a importância de projetos similares e a pertinência de parcerias entre centros de formação superior e os órgãos de gestão pública.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A gestação representa um período de grandes transformações no corpo feminino. As alterações fisiológicas têm grande impacto nas atividades diárias da vida da mulher e, por isso, devem estar acompanhadas de nutrição e atividades físicas adequadas.

2.1 Alterações fisiológicas durante a gestação

A gravidez é o início de uma modificação corporal em que o útero inicia um processo de expansão que ocasiona aumento das curvaturas ósseas,

principalmente a curvatura lombar e o complexo ósseo do quadril. A coluna e a sua função de eixo de sustentação vão sofrer o impacto do peso anterior desenvolvido pela "barriga em expansão" e isso leva a uma desarmonia das cadeias musculares. A cadeia muscular anterior vai sofrer um processo de estiramento enquanto que a cadeia posterior ficará sob estresse de tensão muscular constante. Isso pode determinar lassidão dos ligamentos vertebrais bem como a rotação das vértebras e, por conseguinte, imobilizar os nervos (DE CONTI, 2003).

Nas últimas décadas, o enfoque da assistência pré-natal, ao parto e à maternidade em si tem sido bem diferenciado. Os programas multidisciplinares de preparação para o parto, caracterizados pelo desenvolvimento de métodos educativos, atenção psicológica e preparo físico específico estão se tornando comuns e cada vez mais procurados pela maioria das gestantes, assegurando o controle sobre seu corpo e sua gestação, introduzindo-as na prática de exercícios que resultam em equilíbrio físico e psíquico, com consequente sensação de bem-estar (DE CONTI, 2003).

A fisioterapia respiratória em pacientes gestantes, através de seus procedimentos, proporciona resistência das vias aéreas e manutenção da integridade muscular respiratória. Além de cuidar do corpo com suas estruturas em transformação durante nove meses, proporciona segurança e conforto emocional (CORLETA, KALIL, 2010). A aplicação de técnicas respiratórias e outros procedimentos fisioterápicos também têm se mostrado muito eficientes durante o parto, ajudando na redução da percepção dolorosa e na diminuição do tempo de trabalho de parto (BAVARESCO, 2011).

Durante a gravidez, ocorrem diversas modificações gerais no organismo feminino. Percebe-se, por exemplo, o aumento do acúmulo de líquidos, sais minerais e outras substâncias e conseqüentemente o aumento do tamanho da célula. Esse aumento líquido acontece nos tecidos e os vasos sanguíneos e linfáticos e também têm uma considerável alteração de volume (inchaços constantes). Os tecidos cutâneos e subcutâneos (a pele) distendem-se alterando consideravelmente a silhueta feminina. (DE CONTI, 2003).

Segundo Corleta e Kalil (2001), a musculatura impregnada de líquido tem seus ligamentos e tendões afrouxados, os quais se tornam incapazes de funcionar

como sustentadores. Todos os movimentos devem ser cuidadosos, pois existe um risco maior de lesões nas articulações. A gestante acaba por sofrer certas modificações nos tecidos cartilagosos e ósseos e discos intervertebrais, pelo fato de ter a carga aumentada durante a gravidez. Ocorrem várias dificuldades devido à rigidez do aparelho ligamentoso, por esse motivo a gestante começa a andar de outra forma: passa a andar com os pés para fora, marcha anserina e, ao ficar parada, passa a empurrar a barriga para frente, alterando a sua postura, fazendo com que sinta algumas dores e desconfortos.

Além das alterações fisiológicas, o organismo feminino passa por diversas alterações metabólicas durante o período de gestação. Ocorre um aumento no metabolismo basal. Uma pessoa não grávida em repouso, descansada, tem seus batimentos cardíacos estabelecidos entre 70 e 80 por minuto (bpm); já a gestante tem, em repouso, por volta de 80 e 90 bpm em média. Isso já mostra que ela está em frequente estado de "exercício", tendo todo o seu metabolismo alterado. Por isso, o cuidado deve ser intenso com relação à frequência cardíaca durante a atividade física, seja ela qual for, não deixando exceder nunca os 140 bpm (DE CONTI, 2003).

Também ocorre a aquisição de gorduras durante a gestação. O ganho de gordura é um fator diferenciado para cada mulher, dependendo da tendência anterior, da dieta seguida, dos alimentos ingeridos, mas sempre vai existir. O ideal é adquirir entre 8 e 12 quilos durante os nove meses. Durante a gestação, o estado anabólico permanece dinâmico em função das demandas nutricionais, promovendo ajustes contínuos em relação a diversos nutrientes e micronutrientes. O ganho de peso, que no início do período gestacional é reduzido comparado à fase final, necessita ser permanentemente controlado para evitar a ocorrência de deficiência ou excesso. O ganho de peso em excesso pode expor a gestante ao desenvolvimento de diversas patologias, tais como hipertensão arterial, diabetes, obesidade pós-parto, macrossomia fetal, além de complicações no parto e puerpério. A deficiência do ganho de peso pode trazer prejuízo para o crescimento e desenvolvimento fetal. No entanto, o ganho de peso insuficiente extrapola esse único aspecto, sendo prejudicial para a tríade gestante, trabalho de parto e feto, especialmente frente à prática de atividade física regular (SI, ECO, 2007).

Há ainda um aumento do consumo de oxigênio com a gravidez, por ele estar sendo também absorvido pelo bebê. Por isso, a gestante tem uma propensão a sentir-se mais cansada. Há um aumento da capacidade inspiratória e queda na reserva expiratória de aproximadamente 15%. Portanto, durante os exercícios respiratórios, deve-se ter o cuidado para que as gestantes expirem de forma mais prolongada, aumentando a capacidade respiratória e evitando sintomas como tonturas, dores de cabeça e fadiga.

Ainda são evidentes as alterações hormonais, levando ao aumento na produção de resíduos, intolerância ao calor, instabilidade emocional, entre outras. A disfunção hormonal faz com que a gestante altere boa parte dos seus hábitos anteriores.

2.2 Cuidados nutricionais na gestação

A gestação implica a necessidade de uma série de cuidados com a alimentação, pois essa está diretamente ligada ao ganho ou perda de peso da gestante. O ganho de peso costuma ser mais acentuado nas fases finais da gravidez e, devido a essa oscilação, a alimentação carece de cuidado constante. O ganho excessivo ou a subnutrição podem ter efeitos maléficos, tanto para a gestante como para o feto (MONTEIRO, 2010).

Conforme Batista (2003), para as mulheres ativas fisicamente, mas não-gestantes, as recomendações de proteína atingem 12% das calorias totais, enquanto para os lipídios ainda não há consenso, sendo comum empregar-se no máximo 30% do valor energético total. Dietas com baixo teor de lipídios são inadequadas ao bom rendimento físico. Os carboidratos, utilizados em forma de glicogênio e glicose, são elementos fundamentais na prática da atividade física. Sugere-se que a alimentação de uma mulher ativa fisicamente, mas não-gestante, apresente cerca de 60% das calorias totais em forma de carboidratos, garantindo-se ainda, o suprimento de vitaminas e minerais. A atividade física eleva por diversas vias a necessidade de alguns micronutrientes. O estresse metabólico, por exemplo, exige a adequação especialmente de vitaminas do complexo B, sendo indispensável suplementação de ácido fólico. Recomendações nutricionais são de extrema

utilidade como base para orientações e avaliações, embora ainda sejam escassos os estudos com gestantes de países em desenvolvimento. Considera-se que as necessidades nutricionais serão sempre individuais, estando diretamente relacionadas às condições de saúde/nutrição e ao tipo de atividade desenvolvida durante a gestação.

2.3 Técnicas de respiração na gestação

Durante as atividades físicas com as gestantes do grupo alvo do projeto aqui descrito, buscou-se trabalhar três respirações: a respiração torácica, a respiração abdominal diafragmática e a respiração de bloqueio. A respiração torácica é utilizada somente para conscientização corporal e dos padrões respiratórios. Deve ser praticada com pouca intensidade e, se possível, intercalada com outro tipo de respiração. Técnica respiratória: inspirar pelo nariz lentamente, procurando expandir o tórax, e expirar lentamente pela boca, como se estivesse assoprando uma vela.

A respiração abdominal diafragmática deve ser realizada constantemente, pois favorece a descida do diafragma, aliviando prisões de ventre, melhorando a oxigenação sanguínea e, principalmente, proporcionando um relaxamento total. Técnica respiratória: inspirar pelo nariz de forma gradual e profunda, dilatando o abdômen, como se fosse uma grande bexiga; expirar pela boca, sentindo o abdômen esvaziar-se.

A respiração de bloqueio somente deve ser praticada do início do quarto mês até o início do nono mês de gestação, com interrupção caso ocorram possíveis dilatações de colo ou contrações esporádicas. Técnica respiratória: inspirar profundamente pelo nariz, realizando a respiração diafragmática; flexionar o pescoço, aproximando o queixo da região peitoral, e expandir e contrair o abdômen como se o ar fosse sair pela vagina. Lembrar sempre de forçar o diafragma a descer.

2.4 Atividade física na gestação

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal decorrente

de contração muscular, com dispêndio energético acima do repouso que, em última análise, permite o aumento da força física, flexibilidade do corpo e maior resistência, com mudanças, seja no campo da composição corporal ou da performance desportiva. A prática de atividade física regular demonstra a opção por um estilo de vida mais ativo, relacionado ao comportamento humano voluntário, onde se integram componentes e determinantes de ordem biológica e psico-sócio-cultural (BATISTA, 2003, p. 152).

Os benefícios da prática de atividades físicas durante a gestação são diversos e atingem diferentes áreas do organismo materno. O exercício reduz e previne as lombalgias, devido à orientação da postura correta da gestante frente à hiperlordose que comumente surge durante a gestação, em função da expansão do útero na cavidade abdominal e o conseqüente desvio do centro gravitacional. Nesses casos, o exercício físico contribuirá para adaptação de nova postura física, refletindo-se em maior habilidade para a gestante durante a prática da atividade física e do trabalho diário (NOVAES, 2006).

Na ocorrência de dores nas mãos e membros inferiores, que geralmente acontece por volta do terceiro trimestre, frente à diminuição da flexibilidade nas juntas, a prática da atividade física regular direcionada durante a gestação terá o efeito de minimizá-las, possivelmente, por promover menor retenção de líquidos no tecido conectivo. (BATISTA, 2003, p. 153s.).

Sabe-se que a atividade cardiovascular durante a gestação se eleva comparada ao período não gestacional. No entanto, com a prática regular de exercícios físicos reduz-se esse estresse cardiovascular, o que se reflete, especialmente, em frequências cardíacas mais baixas, maior volume sanguíneo em circulação, maior capacidade de oxigenação, menor pressão arterial, prevenção de trombose, varizes e redução do risco de diabetes gestacional.

As vantagens da atividade física durante a gestação se estendem ainda aos aspectos emocionais, contribuindo para que a gestante torne-se mais autoconfiante e satisfeita com a aparência, eleve a autoestima e apresente maior satisfação na prática dos exercícios.

Ainda não existem recomendações padronizadas de atividade física durante a gestação. No entanto, frente à ausência de complicações obstétricas, recomenda-se que a atividade física desenvolvida durante a gestação tenha por características exercícios de intensidade regular e moderada, com o programa voltado para o

período gestacional em que se encontra a gestante. As atividades devem ser centradas nas condições de saúde da gestante, na sua experiência em praticar exercícios físicos e na sua demonstração de interesse e necessidade. Alguns tipos de atividades físicas como exercícios leves na água, caminhadas e ciclismo já vêm se destacando como prática de atividade física durante o período gestacional. Conforme acentua Batista (2003, p. 156):

[...] a natação é a mais recomendada para a gestante, devido à propriedade inerente do corpo na água, isto é, a flutuabilidade. A atividade física na água é benéfica para os joelhos e geralmente é mais relaxante que outros tipos de exercícios, especialmente os exercícios de força como a musculação. A natação, [sic] reduz ainda a frequência de edema que é um efeito comum na gestação, porém desconfortável. O efeito da água fria sobre o corpo serve também como termorregulador, proporcionando ao feto a possibilidade de maior estabilidade frente à elevação de temperatura e a subsequente diminuição do suprimento de sangue. A temperatura ideal da água deve ficar entre 28°C e 30°C.

Durante a prática de atividade física na gestação, alguns sinais ou sintomas representam sinal de perigo de complicações e indicam que o exercício deve ser imediatamente interrompido. Os principais sinais de que a atividade física deve cessar são: perda de líquido amniótico, dor no peito, sangramento vaginal, enxaqueca, dispneia, edema, dor nas costas, náuseas, dor abdominal, contrações uterinas, fraqueza muscular e tontura (BATISTA, 2003).

A atividade física é absolutamente contraindicada para mulheres portadoras de doença cardíaca com alterações hemodinâmicas significativas, doença pulmonar restritiva, múltipara com risco de prematuridade, placenta prévia depois de 26 semanas de gestação, ruptura de membranas, sangramento uterino persistente no segundo ou terceiro trimestre, cérvix incompetente e pré-eclâmpsia. Considera-se ainda como contraindicação relativa à prática de exercícios aeróbicos durante a gestação a presença das seguintes patologias: anemia, arritmia cardíaca materna, diabetes Mellitus tipo I não controlada, bronquite crônica, obesidade mórbida, baixo peso com Índice de Massa Corporal inferior a 12, estilo de vida extremamente sedentário, retardo no crescimento intrauterino na gestação atual, hipertensão mal controlada, limitações ortopédicas, tabagismo e hipertireoidismo não controlado (BATISTA, 2003).

Sob o ponto de vista fisioterápico, a maioria dos programas é prescrita para melhorar a força e as condições das estruturas de sustentação do corpo. Os

exercícios aplicados (cinesioterapia - terapia por movimento - recurso amplamente difundido entre fisioterapeutas) ajudam na manutenção da postura da coluna vertebral, promovem adaptações biomecânicas mais eficientes e atuam na prevenção ou controle do estresse e das dores referidas nos segmentos lombar e pélvico (MARTINS, SILVA, 2005).

O Colégio Americano de Ginecologia e Obstetrícia apostando nos benefícios maternos e fetais, definiu algumas recomendações de interesse na prescrição de programas de exercícios na gravidez. Independentemente do tipo, as intensidades leve ou moderada são as mais adequadas, com frequência mínima de três vezes por semana, mantida regularmente. Devem ser evitadas as atividades intensas; é importante respeitar o limite de 140 bpm para a frequência cardíaca materna e de 38°C para a temperatura ambiente. Os exercícios de solo devem ser realizados em superfícies firmes e regulares e de maneira geral, assegurar melhor controle da percepção corporal, da auto-estima, do humor e da ansiedade, proporcionando sensação de bem-estar físico e psicológico. (DE CONTI, 2003, p. 648).

O diafragma (músculo responsável pela atividade respiratória) fica pressionado pelo aumento uterino, dificultando a respiração da gestante. O aumento gradativo da barriga dificulta a respiração, passando a gestante a respirar mais apicalmente do que basalmente. A respiração abdominal deve ser treinada para se ter os músculos do abdômen fortalecidos, oxigenando também o bebê e realizando o trabalho de relaxamento.

Para que a oxigenação supra a necessidade do organismo, a gestante executa a respiração de uma maneira mais rápida, no entanto, não inala quantidade suficiente de ar, isto é, há aumento da ventilação minuto desproporcional ao consumo de oxigênio. Essa dificuldade respiratória é aumentada ainda mais porque o consumo de oxigênio tem que ser dividido entre mãe e bebê, resultando em um acréscimo de 15 a 20%. Por isso, a frequência respiratória de repouso aumenta de 15 a 18 respirações por minuto aproximadamente (ARTAL apud VENICIA, 2008).

A pressão decorrente do aumento do útero é acentuada com a pressão que o feto faz para cima. Para atenuar esses fatores, as costelas são dilatadas lateralmente, aumentando a cintura costal inferior em 10 a 15 cm, geralmente. Essas alterações no ritmo respiratório podem causar desconforto e ampliar a sensação de falta de ar e tonturas durante a execução de exercícios vigorosos. Dessa forma, recomendamos a prática de exercícios físicos de intensidade moderada, para ampliar a capacidade aeróbia da gestante, o que conseqüentemente aumenta a capacidade respiratória e a qualidade de difusão pulmonar da mulher. Durante toda

a gestação, podem-se utilizar exercícios respiratórios para que as gestantes possam ir conhecendo o processo de inspiração e expiração, dando uma atenção especial ao número de vezes que respiram por minuto e se a respiração provém da região abdominal ou não (VENICIA, 2008).

A partir do referido referencial, pode-se reconhecer a importância de se manter uma atividade física durante a gestação, mas também sobre uma série de cuidados necessários para a sua realização. Dessa forma, o projeto de trabalho aqui descrito visou conscientizar um grupo de gestantes da cidade de Caçador e realizar atividades físicas com a aplicação de técnicas de respiração no intuito de oferecer uma melhora na qualidade de vida do grupo alvo ao longo de sua gestação.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS E EXECUÇÃO DO PROJETO

Inicialmente, estabeleceu-se um contato com a coordenadora do grupo de gestantes ao qual estava direcionado o projeto, e fez-se a exposição dos objetivos e benefícios do trabalho. Nesse sentido, pôde-se contar com o apoio a Unidade de Saúde Básica Central do Município de Caçador/SC.

A amostra para a concretização do projeto foi de aproximadamente 15 gestantes entre o quarto e o nono mês de gestação, que frequentavam os grupos da Secretaria Municipal de Saúde, do Materno Infantil.

O projeto visou conscientizar sobre os efeitos benéficos da fisioterapia respiratória e da prática de exercícios físicos moderados em gestantes, no intuito de proporcionar uma melhora global, relacionada à qualidade de vida. Teve como período de execução o segundo semestre de 2011, ao longo do qual foram realizadas palestras educativas ao grupo de gestantes e aplicadas práticas de fisioterapia respiratória durante a realização de atividades físicas moderadas.

As palestras tiveram a finalidade de orientar sobre a importância da fisioterapia respiratória e da atividade física ao longo gestação. Procurou-se conscientizar as gestantes sobre os benefícios das atividades físicas e técnicas respiratórias. Igualmente, alertou-se sobre os malefícios da falta de atividades físicas ou da sua realização inadequada durante a gestação. Nas palestras foram abordados os seguintes temas: Importância da atividade física durante a gestação;

Doenças que podem se desenvolver na gestação; Obesidade; Importância do acompanhamento fisioterapêutico na gestação; Os benefícios da fisioterapia respiratória; Cuidados das gestantes com seu próprio corpo; Cuidados ao realizar atividade física; Orientações para atividades físicas adequadas.

Durante a realização das atividades físicas, associaram-se as seguintes práticas de fisioterapia respiratória: respiração torácica, respiração abdômino-diafragmática e respiração de bloqueio. As técnicas de respiração foram associadas a caminhadas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto de trabalho aqui exposto teve a finalidade de informar e conscientizar um grupo de gestantes assistido pela Unidade de Saúde Básica Central do Município de Caçador/SC sobre a importância do cultivo de hábitos de vida saudáveis, principalmente ao longo da gestação.

Pôde-se observar, durante a realização das palestras, um interesse significativo do grupo alvo pelas informações apresentadas. Poucas dispunham de conhecimento sobre as alterações ocorridas durante a gravidez, tais como as mudanças fisiológicas, metabólicas e hormonais. Nesse sentido, as palestras informativas tiveram um cunho preventivo, oferecendo a possibilidade de reduzir a ocorrência de complicações na gestação e parto relacionados à desinformação.

Quanto às práticas de atividades físicas, verificou-se uma adesão significativa do grupo. Algumas mulheres relataram que a realização de exercícios com mais frequência levou a uma melhora no condicionamento físico, no sistema cardiorrespiratório e na autoestima. Além disso, percebeu-se uma melhora na postura das integrantes do grupo, que tem efeitos benéficos em toda a musculatura paravertebral. Algumas também relataram a redução de sintomas relacionados a desconfortos relacionados à diminuição de movimentos.

A experiência realizada junto a este grupo de gestantes da Unidade de Saúde Básica Central do Município de Caçador/SC evidenciou que parcerias entre instituições de ensino superior e órgãos públicos, em especial na área de saúde pública, podem trazer benefícios significativos para a sociedade.

As instituições de ensino, por sua vez, também podem experimentar efeitos benéficos através de iniciativas como a que foi relatada no presente artigo, pois proporcionam uma formação mais humanizada, ligada ao cotidiano, e essencialmente voltada para a prática profissional. As experiências observadas servem ainda de substrato para a reflexão e análises científicas, que, por seu turno, podem ser convertidas em orientação para as ações empreendidas por órgãos públicos e privados voltados para a sociedade.

REFERÊNCIAS

BATISTA, Daniele Costa et al. Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. **Rev. Bras. Saude Mater. Infant.**, Recife, v.3, n.2, jun. 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-38292003000200004&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 8 dez. 2011.

BAVARESCO, Gabriela Zanella et al. O fisioterapeuta como profissional de suporte à parturiente. **Ciênc. Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.16, n.7, jul. 2011. Disponível em: <http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011000800025&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 8 dez. 2011.

CORLETA, Helena von Eye; KALIL, Heloísa Sarmiento Barata. **Gestação e Queixas mais Frequentes**, 2010. Disponível em: <<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?214>>. Acesso em: 08 dez. 2011.

DE CONTI, Marta Helena Souza et al. Efeito de técnicas fisioterápicas sobre os desconfortos músculo-esqueléticos da gestação. **Rev. Bras. Ginecol. Obstet.**, Rio de Janeiro, v.25, n. 9, 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-72032003000900005&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 8 dez. 2011.

GORZONI, M. L.; RUSSO, M. R. **Fisioterapia Respiratória em Gestantes**. In: FREITAS, E. et al. Tratado de Ginecologia. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. p. 596-599.

MARTINS, Roseny Flávia; PINTO E SILVA, João Luiz. Tratamento da lombalgia e dor pélvica posterior na gestação por um método de exercícios. **Rev. Bras. Ginecol. Obstet.**, Rio de Janeiro, v.27, n.5, mai. 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-72032005000500008&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 8 dez. 2011.

MONTEIRO, Alessandra C. T. et al. Repercussões do exercício físico durante a gestação e da desnutrição proteica durante a gestação e lactação sobre o desenvolvimento e crescimento do fêmur da prole. **J. Pediatr.** (Rio J.), Porto Alegre, v.86, n.3, jun. 2010. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0021-75572010000300012&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 8 dez. 2011.

NOVAES, Flavia Silva; SHIMO, Antonieta Keiko Kakuda; LOPES, Maria Helena Baena de Moraes. Lombalgia na gestação. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, Ribeirão Preto, v.14, n.4, ago. 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692006000400022&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 8 dez. 2011.

SI, Ribas; ECO, Guirro. Análise da pressão plantar e do equilíbrio postural em diferentes fases da gestação. **Rev. bras. fisioter.**, São Carlos, v.11, n.5, out. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-35552007000500010&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 8 dez. 2011.

VENICIA; JULIANA. **A importância da respiração na gestação**, 2008. Disponível em: <<http://www.gravidaemcampinas.com.br/529/a-importancia-da-respiracao-na-gestacao>>. Acesso em: 8 dez. 2011.