

A Influência do exercício físico na gravidez e no momento do parto

Anderson Douglas Bonfim
Aline Furlin
Gilson Brun

Resumo

São reconhecidos os benefícios da prática de atividade física sobre o ciclo vital, sem consenso quanto à gestação. Durante o período gestacional a mulher sofre diversas alterações fisiológicas e funcionais, conforme o decorrer da gestação passam a sofrer um comum desconforto gestacional. Este estudo teve como objetivo comparar de forma clara os benefícios que o exercício físico trás para a vida da gestante ativa durante aproximadamente 40 semanas, com a finalidade de incentivar a essa população e profissionais da área de saúde uma prática de exercícios físicos desde que estruturados e orientados. Este trabalho se dá por um levantamento de material bibliográfico composto por livros, artigos científicos e pesquisa de campo. Sendo assim, a importância da atividade física durante o período da gestação da mulher é algo a ser considerado. Para iniciar tal prática faz-se necessário ter uma liberação médica informando que a gestante está fora de condições de risco no qual o exercício pode interferir diretamente, já que com esta população é aconselhado ter um cuidado maior. É essencial que o profissional informe todas as vantagens e desvantagens que esta prática irá trazer para a saúde e bem estar da mulher. Segundo (Holeteim e Hanlon, 1999), o exercício físico ajuda a reduzir o inchaço, a melhorar a circulação sanguínea, amplia o equilíbrio muscular, alivia os desconfortos intestinais, diminui as câimbras, fortalece a facilita na recuperação pós-parto. . Pesquisa em andamento, ainda não apresentando resultados conclusivos.

Palavras-chave: Gestação; Exercícios Físicos; Saúde