



BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA GESTANTES

Lucas Rodrigues Magno
Luci Helen Waltrick Medeiros
Ana Letícia Padeski Ferreira de Azevedo

Resumo

O presente estudo visa investigar os benefícios do treinamento resistido de intensidade leve a moderada para gestantes saudáveis. Com isso temos o seguinte problema: Quais os benefícios do treinamento resistido para gestantes? E para responder este questionamento temos como objetivo geral e específicos respectivamente: Analisar os benefícios do treinamento resistido para gestantes. Compreender as modificações corporais das gestantes e os exercícios indicados; Quais os principais exercícios indicados a este público; Mapear os artigos que relacionam o treinamento resistido em gestantes. Queremos compreender de que forma podemos atender este público em nossa área de atuação profissional da melhor forma. Auxiliar o campo acadêmico como uma revisão relevante e atualizada sobre este público materno que busca a melhora da qualidade de vida nesta etapa através do exercício físico bem orientado. E apresentar à sociedade de forma mais perceptível e modificando a perspectiva de que mulheres grávidas não podem praticar exercícios físicos e fazer com que este público entenda os benefícios do exercício físico na qualidade de vida das mesmas. Esta pesquisa tem caráter qualitativo, de objetivo descritivo e de procedimento bibliográficos, dado que as características dos artigos precisam ser analisados para respondermos o problema do artigo. O desenvolvimento desta pesquisa foi realizado através dos critérios metodológicos estabelecidos pelo guia chamado PRISMA. E com caráter de inclusão dos artigos selecionamos produções escritas no Brasil em português entre os anos 2007 a 2017, nas bases de dados: Scielo, Lilacs e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). Este projeto ainda está em fase de coleta de dados, tendo como objetivo ser finalizado no final do segundo semestre de 2018.

Palavras-chave: treinamento resistido; exercício físico; musculação; gestantes.