



EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A GESTAÇÃO

Júnior Souza José, Hugo Salata José
Bárbara Chinaglia Tagata

Resumo

A gravidez e o parto são experiências únicas no universo dos pais, que abrange todos ao redor de maneira positiva e enriquecedora. A gestação é um período que ocorre várias mudanças hormonais e biomecânicas no corpo da mulher. Na maioria dos casos, essas podem trazer desconforto ou dor, causando certas limitações durante a realização das atividades diárias e profissionais. Existem muitos paradigmas a respeito das prescrições de exercícios físicos para a gestante, porém atualmente já são indicados para as gestantes. Exercício físico é toda e qualquer atividade realizada de forma repetitiva, que praticadas regularmente visam uma melhora na saúde, estética e condicionamento físico. Para as gestantes, existem várias vantagens em se manter a prática do exercício físico. É indicado a realização de exercícios físicos com uma intensidade leve a moderada, em torno de três a cinco vezes por semana, por aproximadamente 30 minutos. Questiona-se: qual é a importância da realização de exercícios físicos durante a gestação? Iremos investigar os benefícios da gestante com a prática de exercícios físicos, quais as atividades recomendadas e os principais riscos. Muitas mulheres passam sua gestação fazendo apenas o acompanhamento pré-natal, onde impedem tais atividades por acharem que estas podem colocar em risco sua gestação. Tal estudo será realizado com intuito de servir de orientação para que as gestantes e profissionais da área possam entender mais claramente o quanto o exercício físico pode ou não ser benéfico para saúde da gestante. O trabalho trata-se de uma pesquisa qualitativa, tal como uma revisão de literatura. A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados LILACS, BIREME e SCIELO, e como descritores utilizamos exercício e gestação. Como filtros utilizamos texto completo, idioma em português e recorte temporal. Realizado leitura dos resumos restaram somente 07 artigos para análise.

Palavras-chave: exercício; gestação; população especial.