

EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO

Resumo

Rafaela Gabiatti Carmo
Thalita Silva Vieira
Ana Leticia Padeski Ferreira de Azevedo (Orientadora)

Desde a década de 1990 já recomendava-se a prática de atividade física para gestantes. Durante o período gestacional o corpo da mulher sofre alterações, principalmente hormonais, musculoesqueléticas e cardiorrespiratórias, dentre elas aumento de peso entre 10 a 12 kg, aumento do volume sanguíneo e trabalho cardíaco, aumento da mobilidade articular, hiperlordose lombar e acontece a síndrome da hipotensão supina que podem causar alguns desconfortos e necessitam de maior atenção na recomendação da prática de atividade física. Sendo assim buscamos saber: quais são os efeitos do exercício físico na gestação? Tendo em vista as alterações, essa pesquisa fornece embasamento teórico para os profissionais de Educação Física recomendarem uma prática mais segura. O objetivo dessa pesquisa é saber quais são os efeitos do exercício físico na gestação, especificamente pesquisar na literatura as alterações fisiológicas ocorridas na gestação, analisar os efeitos do exercício físico na gestação e mapear os efeitos mais citados. Trata-se de uma revisão sistemática de literatura, de abordagem qualitativa (que busca seu significado e aspectos que não podem ser quantificados), de caráter descritivo, (que tem como finalidade a descrição das características em relação as suas variáveis), utilizando das bases de dados Scielo e portal CAPES incluindo artigos científicos originais, em português, publicados nos anos de 2009 a 2019, tendo como palavras-chave exercício e gestação. A referente pesquisa ainda não possui resultados por estar em andamento, com previsão de término em novembro de 2019.

Palavras-chave: Exercício físico; atividade física; gestação; gestante