



UMA REVISÃO SISTEMÁTICA SOBRE A PRODUÇÃO ACADÊMICA (DE CARÁTER EXPERIMENTAL) A RESPEITO DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E GRAVIDEZ.

Resumo

Jhenifer Carvalho da Silva
Rodrigo Cribari Prado (Orientador)

A gestação é um período ímpar e especial na vida de uma mulher. Durante a gravidez seu corpo passa por diversas adaptações fisiológicas que se iniciam desde o momento da fecundação, prolongando-se por todo o período gestacional até o término da lactação. Desse modo, torna-se fundamental buscar o acompanhamento de profissionais da saúde e iniciar a assistência pré-natal assim que descoberta a gestação, ou até a 12ª semana, para assegurar e o desenvolvimento saudável do feto e a própria saúde materna – antes e depois do parto. A assistência pré-natal pode ser compreendida como um conjunto de ações que visam prevenir, diagnosticar e tratar acontecimentos indesejáveis ao longo da gestação. Dentro desse cenário, entende-se que a assistência a gestante deve ser oferecida por uma equipe multiprofissional incluindo o profissional de educação física. A questão que norteou a presente pesquisa foi “quais são os efeitos agudos que o exercício físico proporciona à saúde da gestante e do bebê durante o período gestacional?” Pretende-se a partir de tal pergunta-problema identificar quais os diferentes tipos de exercícios físicos e modalidades proporcionam a maior quantidade de benefícios psicofísicos às gestantes, tais benefícios variam de acordo com o período gestacional (número de semanas); como é a participação (adesão) à prática de exercícios físicos regulares e se está associado ao nível de informação sobre os seus benefícios durante o período gestacional. Além disso, o presente trabalho também visa proporcionar à comunidade acadêmica um estímulo para a realização de novas pesquisas proporcionando a pesquisadores, profissionais de Educação Física, estudantes e mesmo gestantes o conhecimento sobre a temática da prática de exercício físico durante o período gestacional. Esta é uma pesquisa de natureza sistemática de tipo analítico e técnica de revisão, foram selecionados artigos nas plataformas de dados SCIELO e PubMed, pesquisados no período de 2012 a 2020 utilizando as seguintes palavras chaves: “exercício físico” “gestantes”; “*pregnant physical exercise*” “*effect*”. São estudos experimentais que procuraram investigar a realização de exercícios físicos ao longo do período gestacional, publicados nos últimos oito (08) anos em português e em inglês disponíveis na íntegra gratuitamente, excluindo os demais artigos. Os resultados e conclusão da pesquisa ainda estão em andamento e tem sua previsão de término para o final do semestre com a finalização do trabalho de conclusão de curso.

Palavras-chave: gestação, exercício físico, gestante.