



ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO

Resumo

Jean Krasota
Moyses Akioshi dos Reis
Eliana Patricia Pereira (Orientadora)

A atividade física pode trazer inúmeros benefícios durante a gestação, evento resultante da fecundação do óvulo (ovócito) pelo espermatozoide, que ocorre dentro do útero e é responsável pela geração de um novo ser. Este é um momento de grandes transformações para a mulher, e a atividade física pode lhe ajudar de forma benéfica durante este período, no qual o corpo vai se modificar lentamente, preparando-se para o parto e para a maternidade. A gestação se passa, na maior parte dos casos, sem intercorrências, no qual a mulher deve transpassá-lo sempre com saúde, não apenas sem doenças, mas também em total bem estar físico, mental e social. Dessa forma questionamos, quais são as principais influências da atividade física para a saúde da gestante não atleta? O estudo tem por objetivo identificar e analisar tais influências, compreendendo o período gestacional, as mudanças ocorridas no corpo da gestante, bem como a influência da atividade física para promoção da saúde neste período. A atividade física no período da gestação traz inúmeros benefícios, portanto, é importante mostrá-los a população. As contribuições são apresentar de forma sintética as influências da atividade física durante a gestação, de forma que tais conteúdos possam auxiliar profissionais interessados no tema a ingressar nas pesquisas sobre ele. Através de um estudo de caráter qualitativo descritivo e de revisão bibliográfica, não serão apenas medidos os dados, e sim descritos de forma aprofundada de acordo com as opiniões, impressões e ponto de vistas obtidos através das informações encontradas, com intuito de descrever de acordo com a realidade os resultados encontrados nos estudos, por meio de uma revisão bibliográfica sistemática que buscará reunir estudos relevantes sobre o tema para que seja possível realizar uma revisão crítica e abrangente da literatura utilizada. Serão utilizados os bancos de dados Scielo e Pubmed e a ferramenta de busca do Google Acadêmico utilizando as palavras chave Atividade Física e Gestação, para localizar artigos originais e completos em português e revistas científicas publicadas do ano de 2000 até 2019, dos quais serão destacados em tabelas os referenciais, métodos utilizados e resultados obtidos em cada estudo. A partir dos estudos utilizados no trabalho, é possível notar que a prática regular de atividade física por gestantes, tem um efeito muito positivo se pensamos na saúde, já que através destes podemos notar inúmeros benefícios, como diminuição das dores lombares, até o fim das mesmas, melhorias no sistema respiratório, melhora do tônus muscular, menor ganho de peso durante a gestação, mais rápida recuperação no pós parto, benefícios relacionados ao psicológico, autoestima e qualidade de vida, além de menor chance de cesariana. Este trabalho não possui conclusão, pois será finalizado no segundo semestre de 2020.

Palavras-chave: atividade física; gestação; saúde.