



ATIVIDADE FÍSICA E A SAÚDE DE GESTANTES

Resumo

Sintia Liebl Alves
Karin Christina Gonçalves
Susana Otília Vilas Bôas Favaro

Durante décadas a atividade física para gestantes não era recomendada. Porém essa concepção está mudando devido a estudos demonstrarem que atividade física é benéfica para a grávida e ao feto. Em geral, são recomendados exercícios de leve a moderada intensidade, levando em consideração suas contraindicações médicas individualizada e o tempo de gravidez. O objetivo deste, é mostrar o quão importante é a atividade física para gestantes, e quais são os exercícios indicados para essa população. Os do tipo aeróbicos, de força e alongamento podem ser uma opção de exercícios e, desse modo, a caminhada, seguida das atividades aquáticas são apontadas como seguras para as gestantes. Estudos mostram a adaptações fisiológicas que essa modalidade traz, reduzindo as variáveis da pressão sanguínea entre outros. Além disso, as atividades aquáticas têm se demonstrado capaz de promover o fortalecimento físico da praticante e sendo assim benéfica também para o feto. A metodologia empregada foi de revisão bibliográfica, através da busca textual, publicados nos últimos cinco anos, na base de dados do Google Acadêmico, utilizando como palavras-chave: exercício físico; gestação. Como resultado da pesquisa, foi possível observar que, os exercícios físicos aquáticos praticados durante a gravidez promove melhora significativa nas variáveis de força, equilíbrio, índices glicêmicos, pressão arterial e auto estima, promovendo assim, maior qualidade de vida e saúde da mãe e do feto. Salienta-se que, para estes que esses ganhos sejam alcançados é necessário que eles sejam realizados de forma planejada e com o acompanhamento de profissionais habilitados e capacitados em parceria com o seu médico obstetra. Por fim, pode-se dizer que, as atividades aquáticas, tem suma importância para a promoção da saúde da gestante. Acredita-se que, desenvolver um método ideal, independe da modalidade, deve ser um estímulo para novos estudos dos profissionais da área de saúde, especialmente da educação física.

Palavras-chave: Exercício físico. Gravidez. Saúde gestacional.