



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

Jhenifer Carvalho Da Silva
Rodrigo Cribari Prado (Orientador)

Resumo

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 o desenvolvimento saudável do feto e a própria saúde materna. 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 à 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 efeitos agudos que o exercício físico regular proporciona às gestantes. Esses efeitos variam de acordo com o período gestacional (número de semanas); da forma como ocorre a participação da gestante em seu programa de atividades físicas ou ainda de acordo com o nível de informação sobre os seus benefícios do treinamento físico 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 às gestantes, o conhecimento sobre a temática da prática de exercício físico durante o período gestacional. Este é um estudo de natureza sistemática de tipo analítico e que tem como técnica de pesquisa a 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*”. Todos os estudos que compõem a seleção desta pesquisa têm caráter experimental. 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.