

EXERCÍCIO FÍSICO E GESTAÇÃO, BENEFÍCIOS DE UMA PRÁTICA REGULAR

RODRIGUES, Maike (Graduando, Educação Física)

TEODORO, adilson (Graduando, Educação Física)

Nota-se na sociedade atual, que tem aumentado a procura de mulheres gestantes para a prática de atividades físicas durante a gestação, buscando uma melhor qualidade de vida durante esse ciclo, tanto para ela quanto o bebê. Essa procura tem preocupado os profissionais da área da saúde, em especial médicos e educadores físicos, visto que vários estudiosos relatam a escassez de trabalhos sobre a eficiência e a segurança da atividade física / esportiva para gestantes, principalmente sobre o bem estar fetal e a circulação uteroplacentária. Em parte, isso se deve à grande dificuldade avaliar com precisão o bem estar do feto durante o exercício, fazendo com que a maioria dos estudos seja realizada durante o pós parto. (BROSO P; BUFFETTI G.1993). Apesar de ainda existirem poucos estudos nesta área, já é provado que exercícios resistidos de intensidade leve e moderada podem promover melhora na resistência e flexibilidade muscular, sem aumento de riscos de lesões e complicações na gestação ou relativas ao feto (Sci Med Sport 5,2002). Partindo destes pressupostos, nota-se a importância de analisarmos quais os benefícios que a prática de exercícios físicos regulares pode trazer para uma gestação mais saudável, tanto para a gestante quanto ao feto. Essa pesquisa será a princípio, desenvolvida em uma abordagem de cunho qualitativa. Os instrumentos utilizados serão: (1) revisão de literatura, (2) mapeamento de dados (dados que nos mostrem uma relação quanto a prática de atividade física regular e gestantes ativas em relação as não ativa fisicamente) (3) pesquisa de campo em maternidades em Curitiba e regiões metropolitanas, para sabermos quantificar o número de gestantes praticantes de atividade física na cidade (5) entrevista com os responsáveis pelas maternidades pesquisadas para obtermos informações se as maternidades passam para as gestantes a importância de praticar atividade física durante a gestação. Este trabalho ainda não apresenta resultados e conclusões, pois trata-se de uma intenção de pesquisa para conclusão de curso.

Palavras chaves: Exercício físico, Prática, Gestação.