

## GRAVIDEZ E EXERCÍCIO FÍSICO

DE LIMA, Beatriz Balock

A gravidez é considerada uma nova fase na vida da mulher, em que todos seus pensamentos e ações giram em torno do seu bebê e sua segurança. Isso faz com que muitas vezes as mulheres, ao descobrirem sua gestação, deixem muitas coisas de lado, como a atividade física. Essas exclusões ocorrem pelo fato de a maioria pensar na gravidez como uma doença, o que é totalmente equivocado. Muitas coisas mudam durante a gestação, como a alimentação, o corpo, os hábitos, o psicológico, o emocional, mas isso não quer dizer que a gestante deve deixar a sua vida e rotina de lado, incluindo a atividade física, pois, quando acompanhada de um profissional da área de educação física, ela terá inúmeros exercícios, de diferentes modalidades, adaptados para cada estágio da sua gravidez que ela poderá escolher, de acordo com sua afinidade com determinada atividade, pensando em sua saúde e bem estar junto da segurança que o profissional irá passar para ela. O exercício físico é muito importante para todo o tipo de pessoa, e durante a gestação não é diferente. Ele traz vários benefícios tanto para a saúde/bem-estar quanto para a estética da gestante, podendo ajudar durante os meses gestacionais, durante o parto e o pós-parto, não podendo esquecer os benefícios que o feto recebe também. Essa pesquisa que será realizada por meio de uma revisão bibliográfica e tem como o principal objetivo mostrar a importância do exercício físico durante a gestação tanto para a gestante quanto para o feto. Lembrando que esse resumo faz parte do pré-projeto de pesquisa que está em andamento na disciplina de metodologia da pesquisa.