

A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS POR GESTANTES: RISCOS E RECOMENDAÇÕES

PEREIRA, Sany Caroline Luza. (Aluna / UNIBRASIL)

SANTOS, Walker Nattã. (Aluno / UNIBRASIL)

A prática de exercícios físicos para gestantes é recomendada por vários autores com trabalhos desenvolvidos na área, muitas pesquisas demonstram os benefícios e riscos de tal prática e esclarecem dúvidas frequentes. Durante a gestação ocorrem várias alterações fisiológicas no organismo da mulher, mas a prática regular de exercícios físicos pode amenizar tais alterações. É de fundamental importância o acompanhamento de um médico e de um profissional de educação física para a prática de qualquer exercício físico, para que diante de qualquer alteração adversa, os mesmos possam garantir a saúde da gestante e do feto. Exercício físico é um tipo de atividade física mais estruturada, que envolve intensidade, frequência, duração, com o objetivo de melhorar a aptidão física, e por consequência a melhora da saúde. No período de gestação da mulher, acontecem várias mudanças físicas que podem causar problemas articulares, pois o peso da mulher aumenta entre 10 a 15 kg, como consequência, sobrecarrega as articulações, principalmente as dos joelhos e os discos intervertebrais (ALMEIDA; ALVES, 2009). Sabe-se que a atividade física e a preparação para o parto são importantes para que a gestação seja um sucesso. Além de sofrer menos com as mudanças fisiológicas que estão ocorrendo no seu corpo, uma gestante que se exercita pode ter menor probabilidade de complicações durante o parto e melhor recuperação pós-parto o que produzirá uma sensação de bem estar e um melhor relacionamento com o bebê (MARQUES et al, 1996). Temos por objetivos apresentar as adaptações fisiológicas que acontecem na gestante pela prática de exercícios físicos durante a gravidez, verificar as cargas e intensidades corretas para realização de tais exercícios, apresentar os benefícios psicológicos e biológicos que os exercícios podem apresentar em gestantes e analisar as contra indicações da prática de exercícios físicos na gestação. Contudo, esse trabalho ainda está em processo de produção durante a disciplina de Metodologia da Pesquisa Científica, varias situações ainda devem ser pesquisadas e levantadas para novas discussões até o termino do mesmo.

Palavras-chave: Exercício físico, gestantes, benefícios.