

EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO

GREYCE KELLY DOS SANTOS*
MARCELLE MOURA QUINTINO*
FLAVIO VIEIRA MATOS NETO*
NARA MICHELLE MOURA SOARES (CREF: 1.090-G/SE)*

*Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

E-mail: gkellysantos06@gmail.com*

Palavras-chave: Gestação. Exercício físico. Treinamento de resistência.

INTRODUÇÃO: A prática de exercícios é recomendada para todos os públicos, principalmente para gestantes. A discussão desse resumo se dá a prática da musculação durante o processo gestacional, avaliando suas vantagens e desvantagens. **OBJETIVOS:** Esclarecer qual o tipo de atividade física recomendada pelos profissionais médicos as gestantes. Descobrir até que ponto a atividade física não interfere no desenvolvimento do feto. **METODOLOGIA:** Para elaboração deste trabalho de pesquisa, inicialmente pesquisamos as palavras chaves “gestação”, “exercício físico” e “treinamento de força” no Decs. Em seguida utilizamos o google acadêmico para a busca dos artigos, na pesquisa no google acadêmico usamos a palavra musculação no lugar de “treinamento de resistência”. Foram achados 407 artigos em 0,03 segundos e utilizados 5 para elaboração do resumo, especializados na área de atividades físicas para gestantes. **RESULTADOS:** Atividades de força como musculação e pilates são bons exercícios para melhora de edemas. Atividades de relaxamento como alongamento e a yoga são bons para o bem-estar da gestante. Na musculação a gestante aumenta sua força muscular, potência, resistência, hipertrofia, fortalecimento e redução do percentual de gordura. Tudo isso desenvolve diversos benefícios como controle ponderal, redução de dores, melhora do retorno venoso, aumento do fluxo sanguíneo placentário, redução de sintomas decorrentes da gravidez e recuperação mais rápida pós-parto. **CONCLUSÃO:** Concluimos que o exercício físico com uma boa orientação traz vários benefícios tanto para a saúde da gestante, quanto para o feto. Por outro lado, o exercício mal orientado e sem controle traz vários riscos. O parto prematuro, diabetes gestacional e risco de aborto espontâneo são alguns dos riscos que podem ocorrer durante a gravidez. É indispensável o acompanhamento de um médico especialista para aliviar possíveis riscos e de um profissional de educação física para a elaboração de um programa bem planejado promovendo assim a sua segurança e a do feto e os benefícios de alguns exercícios eficazes para o período gestacional.

REFERÊNCIAS:

- BRUNO. F. Os Benefícios e Riscos do Exercício Físico na Gestação, s/v, s/n, s/p, 2003.
CHISTOFALO. C.; MARTINS. A.J.; TUMELERO. S. A pratica de Exercício Físico Durante o Período de Gestação, s/v, s/n, s/p, s/ano.
MANN. L.; KLEINPAUL. J.F.; TEXEIRA. S.C.; MORO. A.R.P. Gravidez: Um Estado de Saúde, de Mudanças e Adaptações. **Revista Digital – Buenos Aires**, v.14, n.139, s/p, 2009.
MONTENEGRO. L.P. Musculação: Abordagens Para a Prescrição e Recomendações Para Gestantes. **Revista Brasileira de Prescrição do Exercício** v.8, n.47, p.949-498. 2014.
SURITA. F.G.; NASCIMENTO. S.L.; SILVA. J.L.P. Exercício Físico e Gestação. **ReV Bras Ginercol Obstet**, v.36, n.12, p.531-4, 2014.