



Atividade Física Para Gestante

Autor(res)

Ronaldo Vilela Barros
Carlos Andreik Matos De Souza

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Introdução

A gestação é uma fase extremamente importante na vida de uma mulher, visto que nela existem inúmeras transformações fisiológicas e psicológicas, em razão do grande aumento nos níveis hormonais estrogênio e progesterona.

Por isso, o objetivo principal desse trabalho é apresentar a importância da prática de atividades físicas nesse período. Partindo dessa tese, levanto como tema problema os benefícios do exercício físico para gestantes, integrando mulheres já praticantes e sedentárias e os benefícios no pós-parto.

A necessidade em abordar este assunto justifica-se que sua prática vai muito além que um condicionamento físico, nela também se aplicam à esfera emocional da gestante aumentando a sua autoconfiança e autoestima, diante deste contexto analisa se a pratica de exercício físico considerando cada período observando suas necessidades, e quais atividades são apropriadas e recomendadas às parturientes.

Objetivo

Este trabalho tem como objetivo analisar o período gestacional e as importantes mudanças biológicas que o corpo feminino passa para adaptar ao crescimento e desenvolvimento de um bebê, as alterações físicas, hormonais, emocionais, psicológicas, sociais e sexuais na mulher.

Material e Métodos

O artigo tem como objetivo analisar e coletar informações em um estudo que consiste em uma análise literária, assim como reflexões sobre a realização de estudos vindouros, se as gestantes estão sendo orientadas pelos profissionais acerca da pratica de exercícios físicos, quais exercícios estão sendo mais praticados, como elas adaptam em seu dia-a-dia a pratica do mesmo, e qual o impacto que trouxe para sua vida durante o período gestacional que ela se encontra.

Resultados e Discussão

Rancure e Marmie (1975) falam que mesmo as gravidezes mais “normais” apresentam modificações psicológicas. As fisiológicas ocorrem por causa da grande elevação dos níveis hormonais, ocorre o aumento da massa corporal, alterações no equilíbrio da gestante, aumento do peso, mamas e útero por estas razões sua postura passa por modificações significativas.



As alterações hormonais destacam-se o estrogênio e progesterona. Para GUYTON e HALL (2002), os hormônios que se destacam no organismo em gestação são chamados de estrogênio e progesterona, dois grandes essenciais hormônios placentários para se ter uma gravidez normalizada e sucessivamente eficaz.

De acordo com Bennell (et al. 2001) há algumas evidências de que a participação em exercícios de intensidade moderada ao longo da gravidez possa aumentar o peso do bebê ao nascer, enquanto que exercícios mais intensos e com grande frequência, mantidos por longos períodos da gravidez, podem resultar em crianças com baixo peso.

Conclusão

Tendo por base a revisão conclui-se que os benefícios da prática e atividades físicas durante a gestação alcançam diversas áreas do corpo materno, a prática de atividade física habitual, moderada e orientada por um profissional capacitado pode produzir inúmeros benefícios sobre a saúde da gestante e do feto.

Referências

LIMA, Maria Alice Dias da Silva; MELO, Luciana de Lione. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. Scielo, Ribeirão Preto, p. 1-6, 2000. Disponível: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v53n1/v53n1a10.pdf> (Acessado em 01. set.2023).

ALVES DE LIMA DA SILVA, Erica Natália. Prática de exercício físico na gestação). 2021. 17 f. Dissertação (Licenciatura em Educação Física) – Universidade de Ribeirão Preto- Cm, 2021.

TRINDADE SILVA, Francisco. avaliação do nível de atividade física durante a gestação. 2007. 136 f. (Mestrado acadêmico em saúde pública) – Universidade estadual do Ceará, 2007.