



PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO: UM REVISÃO

Paulo Cesar Machado Dantas ¹

Jéssica Juliane Furtado Santos ²

Este trabalho descreve os benefícios da prática de atividade física durante o período gestacional, uma vez que a realização de atividades físicas é fundamental para a qualidade de vida, contribuindo com a diminuição do risco do desenvolvimento de doenças, bem como promoção de saúde. Nesse contexto, durante a gravidez as atividades e exercícios físicos podem colaborar para o fortalecimento da mãe e do bebê. Diante disso, o objetivo deste trabalho foi apresentar uma revisão de literatura acerca da importância da prática de atividade física durante a gestação. O levantamento bibliográfico foi efetuado nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo e Pubmed, utilizando para as buscas os descritores: “atividade física e gestação”, “gravidez e exercício físico” e “mulher grávida e atividade física”. Para a seleção dos estudos foi considerada a presença de informações relacionadas aos benefícios da prática de atividade física na gestação. Os resultados mostraram que a prática de atividade física durante a gestação é segura e recomendada pelo Guia de Atividade Física para População Brasileira. Tal prática promove diversos benefícios tanto para mulher gestante quanto para o seu bebê, dentre os quais: bem-estar, relaxamento, disposição, divertimento, além de auxiliar no controle do peso corporal, reduzir o risco de desenvolvimento de depressão, ansiedade, pressão alta e diabetes gestacional, melhora a capacidade física de realizar atividades do dia a dia e contribui para o bebê nascer com peso adequado. Ademais, as atividades são indicadas durante a gestação e também no pós-parto, pois ajuda no fortalecimento dos músculos que sustentam os órgãos da pelve. As atividades físicas indicadas correspondem a exercícios de baixo impacto que trabalhem grandes grupos musculares, como por exemplo: musculação, caminhar, correr, dançar, pedalar, yoga, Pilates, natação, entre outros; e o tempo de atividade física pode ser de 150 minutos por semana. Contudo, vale ressaltar que atividades que causem desequilíbrio ou risco de queda devem ser evitadas, tais como: futebol, vôlei, basquete e artes marciais; e além

¹ Graduando em Educação Física na Universidade Federal do Pará; paulosuperkrypto@gmail.com.

² Nutricionista e Bióloga, Doutoranda em Alimentos e Nutrição na Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro; jessicajulianef@gmail.com.

IV CONGRESSO MULTIPROFISSIONAL DA SAÚDE GRUPO UNIS



Prazo de submissão: 14/11/2024
27 e 28 de Novembro

TEMA
LONGEVIDADE EM FOCO: CONTRIBUIÇÕES
DA ÁREA DA SAÚDE NO PROCESSO
DE ENVELHECIMENTO

https://www.even3.com.br/cms_unis2024

Grupo
unis

disso, é necessário o acompanhamento de profissionais de saúde, incluindo o professor de Educação Física, levando em consideração as particularidades de cada gestação. Portanto, a prática de atividade física é muito importante e recomendada durante a gravidez, contribuindo para a saúde da mulher e de seu bebê, com menor risco de complicações e colaboração para uma gestação mais saudável.

Apoio Financeiro: não houve fomento.

Palavras-chave: Gestação. Saúde. Atividade Física.

Referências bibliográficas:

BALDO, Letícia Oliveira; RIBEIRO, Priscila Rosa Queiroz; MACEDO, Anderson Geremias; LOPES, Chaysther de Andrade; ROCHA, Rênica Alves de Moraes; OLIVEIRA, David Michel. Gestação e exercício físico: recomendações, cuidados e prescrição. **Itinerarius Reflectionis**, v. 16, n. 3, p. 01–23, 2020. <https://doi.org/10.5216/rir.v16i3.62357>. Acesso em: 10.nov.2024.

BARBOSA, Rafael Fernandes da Silva. **A importância das atividades físicas na gestação**. Centro Universitário Internacional Uninter. Trabalho de Conclusão de Curso. Curitiba/Paraná, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54 p. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf>. Acesso em: 10.nov.2024.