

RESUMO SIMPLES - CIÊNCIAS DA SAÚDE

ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A GRAVIDEZ: BENEFÍCIOS, RISCOS E RECOMENDAÇÕES

Marli Corrêa Da Silva (marlicorrea35@gmail.com)

Silvia Maria Alves (silvia.alves@ead.eduvaleavare.com.br)

*Gabrielle De Barros Gonçalves Da Silva
(Gabrielle.silva@ead.eduvaleavare.com.br)*

A prática regular de exercícios físicos por gestantes saudáveis é segura e altamente benéfica, tanto durante a gestação quanto no pós-parto. Estudos baseados em evidências científicas mostram que a atividade física adequada não aumenta os riscos de desfechos adversos para a mãe ou o feto, podendo inclusive melhorar a saúde materno-fetal. Os benefícios incluem a prevenção de condições como diabetes gestacional, hipertensão, ganho de peso excessivo, incontinência urinária, problema na saúde do bebê, dor lombo pélvica, ansiedade e depressão. Além disso, melhora o condicionamento físico, o fortalecimento da musculatura pélvica, a flexibilidade, a tolerância à dor e a auto-estima da gestante, além de estar associada ao aumento do peso ao nascer e à melhora do estado nutricional fetal. O tipo e a intensidade dos exercícios devem ser adaptados ao nível de condicionamento prévio da mulher gestante. Gestantes sedentárias, sem contra-indicações médicas ou obstétricas, devem ser incentivadas a iniciar atividades físicas moderadas, enquanto atletas devem ser monitoradas regularmente. Exercícios aquáticos são os mais recomendados, embora existam contra-indicações específicas que devem ser avaliadas individualmente. A atividade física na gestação, quando

feita de forma regular e controlada, promove benefícios cardiovasculares semelhantes aos observados em mulheres não grávidas, contribuindo para uma gestação mais saudável e segura.

Palavras-chave: palavras- chave: gravidez; exercício físico; benefício; riscos.