



Título: EXERCÍCIO FÍSICO PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE DURANTE A GESTAÇÃO

Kátia Cilene Cavalcante de Oliveira, Fabio Ricardo Acencio, Mateus Dias Antunes, Josilaine Santana Graciano, Karen Raiocovitch, Gilberto Cezar Pavanelli

Centro Universitário de Maringá – UniCesumar, Maringá, PR, Brasil.

E-mail: kcco.biomedica@gmail.com

Introdução: A gravidez é uma fase muito importante na vida de uma mulher ocorrendo inúmeras mudanças, psicológicas, físicas, sociais e corporais. As modificações que ocorrem durante a gestação são promotoras no crescimento e desenvolvimento fetal e a forma em que a mulher enfrenta tais mudanças, reflete na constituição do relacionamento entre mãe e bebê. A interdisciplinaridade no atendimento pré-natal é fundamental como processo educativo e promoção da saúde às gestantes. A parceria nos cuidados psicológicos, nutricionais, físicos e médicos colaboram para o autoconhecimento das mudanças corporais, promovendo uma gestação prazerosa, saudável, desmistificando crenças e auxiliando em um pós-parto tranquilo. **Objetivo:** Demonstrar os benefícios e a importância do exercício físico durante a gestação. **Método:** Para esta pesquisa, foi realizado um levantamento bibliográfico que revisou artigos científicos publicados entre 2006 e 2016, sendo escolhidos e analisados conforme o tema geral e os respectivos descritores: exercícios físicos, gestação, qualidade de vida na gravidez. **Resultados:** Diversos estudos comprovam que gestantes com estilo de vida saudável e habituadas à prática de exercícios físicos, diminuem a possibilidade de prematuridade do feto. Sendo assim, os profissionais que acompanham essas mulheres nos programas de pré-natal, devem reforçar os benefícios proporcionados por se manterem ativas durante a gestação, resultando melhor qualidade de vida e de aproveitamento de uma das fases mais importantes na vida da mulher, a de se tornarem mães. É indicado para gestantes, exercícios aeróbicos de alongamentos de intensidade leve, criando assim, uma resistência muscular, adaptação do organismo aos exercícios e prevenindo o sedentarismo. Os benefícios são inúmeros e realizados durante este período podem trazer uma melhora significativa em diversas alterações que ocorrem durante a gestação, como na musculatura esquelética, muscular, cardiovascular e respiratória. Porém, existem alguns fatores de risco que estão relacionados ao desequilíbrio hormonal e alguns distúrbios psicológicos, que devem ser devidamente acompanhados. **Considerações finais:** O exercício físico para a gestante é de suma importância tanto para a mãe como para o bebê em desenvolvimento uterino, pois a prática traz vários benefícios, desde que sejam tomados os devidos cuidados quanto ao tipo, duração e a intensidade do exercício. O presente estudo ainda contribui para despertar o interesse da prática de exercício físico durante a gestação no contexto da interdisciplinaridade para a promoção da saúde.

Palavras-chave: Exercício Físico; Gestação; Promoção da Saúde.