

## ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO

Pesquisador(es): MASSI, Daiane; FILIPPINI, Angélica; ZAWADZKI, Patrick

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: A gestação é uma fase muito esperada pela maioria das mulheres, e muitos cuidados com a saúde devem ser redobrados. Por conta disso e de acreditar que se deve fazer o máximo de repouso possível, muitas mulheres deixam de praticar exercícios físicos por medo de complicações. Porém, o exercício físico, quando acompanhado por profissionais da Educação Física juntamente e Medicina, melhora a qualidade de vida da gestante e do feto. Os exercícios para gestante deveriam incluir a combinação de atividades aeróbias envolvendo grandes grupamentos musculares e atividades que desenvolvessem força para determinados músculos. Normalmente, acredita-se que uma musculatura abdominal forte possa ajudar no processo de expulsão da criança. A força muscular dos membros superiores é também muito importante para carregar o bebê, que aumenta, cada vez mais, o seu peso. O foco é fortalecer toda musculatura, desde os membros inferiores que sustentam um peso que aumenta significativamente, estes quando estão mais fortes a grávida se sente mais segura para deslocar-se, tanto na marcha como para sua própria sustentação. Também, a musculatura do assoalho pélvico deve garantir um maior controle com uma ação sinérgica, já que auxiliam no controle do parto. Através do estágio com a gestante, assim como as revisões teóricas sobre o assunto, verificou-se que a atividade física tem um papel muito importante na manutenção da qualidade de vida da gestante e do feto, assim como a preparação para hora do parto.

Palavras-chave: Gestação. Exercício físico. Pilates.

E-mails: daianemassi@yahoo.com.br