

DIRETRIZES PARA A PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO: GRAVIDEZ

Pesquisador(es): CAMARGO, Andreia de Melo; BERLANDA, Bruna; BRINGHENTI, Caroline; TUMELERO, Valentina; ZAWADZKI, Patrick

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: É muito comum encontrar mulheres grávidas participando de programas de atividade física. A busca por qualidade de vida materno-fetal, manutenção da capacidade física, controle de peso, alívio de estresse e prevenção de dores lombares são os principais motivos de escolha pelas gestantes. A prescrição ou a contra-indicação de exercícios na gravidez não deve ser realizada de forma desatenta ou sem parâmetros científicos. A decisão por restringir uma mulher saudável de praticar exercícios pode impedi-la de aproveitar dos diversos benefícios materno-fetais. Por outro lado, liberar exercícios de forma imprudente pode provocar danos irreversíveis à saúde da gestante. Os profissionais devem ser cuidadosos na escolha dos exercícios e na definição de quais grupos musculares serão exigidos, isso porque devem evitar sobrecargas e desequilíbrios musculares, com vistas a organizar a postura e otimizar a função de gestação, ao mesmo tempo que previne dores e desconfortos posturais. Em primeiro lugar, a gestante deve ser avaliada por um médico para descartar qualquer contra-indicação obstétrica, para então, realizar um programa de atividade física. Na avaliação física, é preciso qualificar a postura física e emocional da grávida para determinar o tipo, intensidade e características do exercício a ser prescrito. Durante a gestação são indicados exercícios aeróbicos e musculares localizados, respeitando sempre a individualidade, velocidade de execução e amplitude articular. Os exercícios de alongamento também são indicados, entretanto, com foco de relaxamento da tensão muscular.

Palavras-chave: Gravidez. Prescrição do exercício. Diretrizes.

E-mails: andreeia-mello@outlook.com; patrick.zawadzki@unoesc.edu.br