

PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO POR GESTANTES ATENDIDAS NO POSTO DE ASSISTÊNCIA MÉDICA DE VIDEIRA – SC

Pesquisador(es): FONSECA, Vanessa; COSER, Marcell Pitt; ZAGO, Ederlei.

Curso: Educação Física Bacharelado

Área: Ciências da Vida

Resumo: Os benefícios da atividade física têm sido comprovados para ambos os sexos. Na mulher esta abordagem adquire algumas características próprias que incluem desde as diferenças do perfil hormonal, passando pela incidência de determinadas patologias, como na redução satisfatória da pressão arterial, até as respostas e adaptações ao exercício. Este trabalho objetivou investigar a incidência da prática de atividade física, orientada ou não por profissionais da educação física, e o estado antropométrico atual de gestantes atendidas no Posto de Assistência Médica de Videira – SC. A amostra foi composta por 54 gestantes adultas atendidas durante um mês no acompanhamento de pré-natal. Foi utilizado um questionário estruturado contendo seis questões por meio de entrevista e coleta de dados do cartão de acompanhamento de pré-natal. Observou-se que poucas gestantes praticavam exercícios físicos durante o período gestacional, e houve uma diminuição dessa prática se comparado o período pré gestacional e gestacional sendo ela com ou sem supervisão de profissionais da educação física, sendo apenas 18,5% por motivo de restrição médica, no qual destas, 70,0% se encontravam com peso elevado para a idade gestacional. Também se verificou que a maioria foi classificada acima do peso recomendado para a idade gestacional, onde 40,7% estavam sobrepesas e 16,7% obesas.

Palavras-chave: Gestante. Gravidez. Exercícios Físico. Antropometria. Saúde.

E-mails: vanessafonseca25@outlook.com; marceli.coser@unoesc.edu.br.

