

PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO ANTES E DURANTE A GESTAÇÃO E NO PÓS-PARTO

Grazielle Silvestri¹, Vanessa Catia Vani², Danielle Ledur Antes³

1. Egressa do curso de Educação Física, Unoesc, Chapecó, SC
2. Egressa do curso de Educação Física, Unoesc, Chapecó, SC
3. Docente do curso de Educação Física, Unoesc, Chapecó, SC

Autor correspondente: Danielle Ledur Antes, danielleantes@gmail.com

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: Todas as gestantes saudáveis devem realizar exercícios físicos, visto que os mesmos são capazes de proporcionar diversos benefícios tanto físicos como psicológicos. **Objetivo:** Verificar a prática de exercício físico antes e durante a gestação e no pós-parto em mulheres da cidade de Seara/SC. **Método:** Este estudo é do tipo quantitativo e transversal. A pesquisa foi realizada com mulheres com filhos de até 06 meses de idade, moradoras da cidade de Seara- SC. Para a realização da pesquisa foram utilizados uma anamnese e um questionário criado pelas acadêmicas baseado no "guia para Visita Domiciliar", através de um formulário via Google forms, onde os dados foram verificados por meio de análise descritiva, com média, desvio padrão (dp), frequência absoluta e relativa. **Resultados:** Dentre as dez mulheres entrevistadas, apenas quatro praticavam exercício físico antes e durante a gestação, mas somente duas mulheres voltaram à ativa no período pós-parto, enquanto as outras seis entrevistadas relataram não terem praticado exercício físico em nenhum momento. **Conclusão:** Ao finalizar a pesquisa, verificou-se que dentre as dez entrevistadas, apenas duas mulheres praticaram exercícios físicos antes e durante a gestação e também no pós-parto. O que indica a necessidade de maior incentivo para a prática e disseminação dos benefícios que esses podem trazer para as mães antes, durante e após a gestação.

Palavras-chave: Mulheres.; Gestação.; Exercício Físico..