



## A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ANTES E DURANTE O PERÍODO DE GESTAÇÃO<sup>1</sup>

*Micheli Both<sup>2</sup>, Scheila Rubia Gallert<sup>2</sup>. UNIJUI*

A gestação é considerada uma fase muito importante na vida da mulher, fase de descobrimento e entrega aos seus desejos e sentimentos. Sabe-se que os benefícios da atividade física no indivíduo são motivacionais e de melhoria da qualidade de vida, do mesmo modo a gestante que continua a praticar atividade física no período gestacional (após diagnóstico médico de aptidão para a prática da mesma) passa a ter uma gravidez mais tranquila, e como consequência um parto mais tranquilo, um equilíbrio no peso, favorecendo o retorno a forma corporal depois da gravidez com facilidade. As atividades físicas são benéficas, porém deverão ser orientadas e ministradas adequadamente às necessidades e restrições da gestante. Para que o programa de atividades físicas proporcione a mesma, os objetivos por ela desejados e não ultrapasse limites estipulados por cada corpo, cada gestante deverá respeitar suas limitações, durante esse período não é aconselhado aumento de massa magra nem perda de peso excessivo, quem for fazer atividade física deverá estar ciente de que esse será um período de muitas alterações no corpo da gestante e toda atividade deve ser realizada com intuito de bem-estar e não de mudanças radicais. Com isso o objetivo deste trabalho foi avaliar a prática de atividade física, antes e durante a gestação. Como método utilizou-se a pesquisa, em forma de questionário, pré-elaborado. Os resultados foram no total de 12 gestantes pesquisadas no decorrer da pesquisa avaliamos primeiro as gestantes que praticam atividade física regular, isto é, pelo menos 30 minutos diariamente, todos os dias da semana, e cita-se aqui as atividades da sua rotina diária como o deslocamento a pé para o trabalho, subir escadas, atividades domésticas, atividades de lazer e atividades praticadas em academia e clubes. E por segundo se praticavam atividade física antes do período gestacional, ou não e com qual frequência. Dessa forma, durante o período gestacional tivemos como resultado: duas praticavam caminhadas diárias e o deslocamento para o trabalho, três praticavam atividade física em academia e voleibol, duas de 2 a 4 vezes por semana fazem caminhadas, e cinco delas não praticavam nenhuma atividade física durante o período gestacional. Assim, antes da gestação, do total de gestantes pesquisadas, sete delas praticavam caminhadas, não especificaram a frequência, uma praticava caminhada, mais de três vezes por semana, uma praticava caminhadas três vezes por semana, e três delas comentaram deslocamento como ao trabalho. Conclui-se que a atividade física poderá sim fazer parte da rotina da mulher grávida quando essa estiver livre de complicações em sua gestação, bem como deve ser uma atividade orientada por um profissional para que essa possa alcançar os mais diversos benefícios, mas é importante também a combinação de diversos fatores como uma alimentação saudável e balanceada além da ausência do álcool e do tabagismo na vida dessa mulher grávida. Ressaltando que alterações físicas são melhores encaradas pela gestante ativa do que pela gestante não ativa.

<sup>1</sup> Pesquisa realizada no curso de graduação em Nutrição da Unijuí

<sup>2</sup> Aluna do Curso de Nutrição da Unijuí



# CT&I e SOCIEDADE

XVIII SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA  
XV JORNADA DE PESQUISA  
XI JORNADA DE EXTENSÃO

4 a 8 de OUTUBRO de 2010

