

EXERCÍCIOS FÍSICOS E SUA IMPORTÂNCIA PARA A SAÚDE MATERNO-INFANTIL

MARIANA NASCIMENTO LIMA
ANE CAROLINE CERQUEIRA DE MENEZES SANTOS
MARCOS VENICIOS LIMA FERREIRA
ORINETADOR: MARCELO DE AQUINO RESENDE (Cref: 0542-G/SE)
Email: iana-kiss@hotmail.com
UNIVERSIDADE TIRADENTES-UNIT, ARACAJU-SE, BRASIL

PALAVRAS-CHAVE: Exercício físico; gestação; aptidão física;

INTRODUÇÃO: Exercício físico é um tipo de atividade mais estruturada, que envolve intensidade, frequência e duração, tendo como objetivo a melhora da aptidão física e, por conseguinte a saúde. Na gestação a prática de exercícios físicos ainda gera muitas dúvidas a respeito dos seus efeitos benéficos e/ou maléficos já que as gestantes apresentam preocupações quanto à ocorrência de nascimentos prematuros, receios de abortos, baixo desenvolvimento do feto, lesões musculoesqueléticas, entre outras. **OBJETIVO:** Analisar os benefícios para a promoção à saúde materno-infantil através da prática do exercício físico. **METODOLOGIA:** Caracteriza-se como um estudo de pesquisa bibliográfica que teve como objetivo buscar fontes científicas que comprovassem esclarecimentos para o tema proposto. Foram usadas as seguintes bases de dados: Google acadêmico, Scielo. Foram identificados 12 (doze) artigos e destes 08 (oito) foram selecionados para a pesquisa. **RESULTADOS:** Observou-se que gravidez provoca uma série de mudanças no organismo feminino, mas a prática regular de atividade física ajuda a amenizar essas modificações, sobretudo diminuindo desconfortos e auxiliando na preparação para o parto. Nota-se que nem todos os exercícios físicos são recomendados para grávidas, deve ser montado um programa de exercícios, dependendo dos recursos disponíveis, das adaptações necessárias e proporcionais ao avanço da gravidez, não devendo desconsiderar, dentro das possibilidades, a preferência da gestante. Com a prática do exercício físico temos como pontos positivos: menor ganho de peso e adiposidade materna, diminuição do risco de diabetes, menor risco de parto prematuro, menor duração da fase ativa do parto, menor hospitalização, diminuição de complicações obstétricas e riscos de hipertermia, hipoglicemia e lesão musculoesquelética. **CONCLUSÃO:** Com base nos dados apresentados, pode-se concluir que a prática de atividade física, quando prescrita adequadamente, não modifica a duração da gestação, não prejudica o desenvolvimento do feto e muito menos induz a ocorrência de abortos espontâneos, como muitas mulheres temem, e por outro lado, melhora a condição física, de saúde e de qualidade de vida da mãe, resultando, por consequência, no bem estar do feto.

REFERÊNCIAS:

ARNONI, A.S.; ANDRADE, J.; ESTEVES, C.A.,. Tratamento com métodos intervencionistas nas gestantes - escolha do momento. Cap. 118, p 1038-42, **SOCESP Cardiologia 2ª ed, Atheneu**, São Paulo, Souza. AGMR e Mansur A.J., 1996.

BOTELHO, P. R.; MIRANDA, E. F. Principais recomendações sobre a prática de exercícios físicos durante a gestação. **Revista Cereus**, 3 (2): p. 1-10, 2011.

DUMITH, S. C. et al. Atividade física durante a gestação e associação com indicadores de saúde materno-infantil. **Rev saúde pública**, 46 (2): p. 327-33, 2012.

LEITÃO, M. B. et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde na mulher. **RevBrasMed Esporte**. 6 (6) 2000.

LIMA, F. R.; OLIVEIRA, N. Gravidez e exercício. **RevBrasReumatol**, 45 (3): p. 188-90, 2005.

MATIJASEVICH, A.; DOMINGUES, M. R. Exercício físico e nascimentos pré-termo. **RevBrasGinecolObstet**, 32 (9): p. 415-9, 2010.

MATSUDO, V. KR; MATSUDO, S. MM; TEDESCO, J. J. Atividade física e esportiva na gravidez. **A grávida**. São Paulo: Atheneu, p. 53-81, 2000.

MAUAD FILHO, F. et al. Exercício físico na gravidez. **Rev. Go Atual**. 8 (11-12): p. 54-58,1999.