

EXERCÍCIOS FÍSICOS NA GESTAÇÃO: SEUS BENEFÍCIOS A PARTIR DE UM PROJETO DE INTERVENÇÃO REALIZADO POR ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Mirella Alves Souza
Maysa Santos Ribeiro
Evandro Salvador A. Oliveira (orientador)

Resumo: A atividade física na gravidez é um assunto que vem sendo bastante discutido pelos inúmeros benefícios que ocorrem na mulher grávida e no bebê. É fato comprovado que a prática de exercícios durante a gestação, dentre os vários pontos favoráveis, ajuda no momento do parto, diminuí dores nas costas, controla a pressão arterial, entre outros. Dessa forma, este trabalho caminha no sentido de discutir aspectos relacionados aos exercícios físicos durante a gestação e tem como objetivo conscientizar um grupo de gestantes da cidade de Mineiros, Goiás, a conhecer a importância das atividades físicas durante o período da gravidez. A estratégia metodológica adotada para a realização deste trabalho consiste no desenvolvimento de uma intervenção, trabalho junto à disciplina de Fisiologia do Exercício no curso de Educação Física. Uma palestra educativa será realizada com cerca 20 gestantes, por meio de uma parceria com o projeto vinculado à Secretaria de Saúde, localizado na própria cidade. A ação está programada para ser executada na 2ª quinzena de maio, será conduzida por acadêmicos 3º semestre do curso de Educação Física da Unifimes, sob orientação do Prof. Evandro Salvador. Os teóricos que sustentam as reflexões e os estudos com essa temática são autores do campo de Educação Física, especificamente da Fisiologia do Exercício e do Treinamento Desportivo, tais como Artal (1999), Wiswell (1999), entre outros pesquisadores. Como considerações finais podemos dizer que o tema em questão é de suma relevância para a comunidade, pois traz à ela mais informações relativas à gravidez e exercícios, pois nem todas as pessoas conhecem os benefícios e as contraindicações da atividade física durante o período da gestação. Além disso, é de grande importância que estudantes bacharelados possam vivenciar experiências pautadas em metodologias que oportunizam a realização de palestras educativas, que fazem parte do processo formativo. É relevante, ainda, que os acadêmicos de Educação física possam discutir temas e assuntos relacionados a saúde, e poder explorar mais sobre o assunto em questão, de modo que as gestantes obtenham conhecimentos mais aprofundados sobre assunto. Assim, por meio de processos que proporcionam o conhecimento e conscientização sobre a saúde da mãe e do bebê, ambos poderão ter bem-estar para desfrutarem de mais qualidade de vida.

Palavras-chave: Gestação. Exercícios. Educação Física.

Dos Autores

Graduando em Educação Física pela Unifimes (bacharelado). E-mail: mirell-edfisica@hotmail.com

Graduando em Educação Física pela Unifimes (bacharelado). E-mail: maysa_edfisica@hotmail.com

Professor e coordenador do curso de Educação Física. Doutorando em Educação (UNIUBE). E-mail: Evandro@fimes.edu.br

