



ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A GESTAÇÃO: RISCOS E BENEFÍCIOS

Deimidelma Severiana dos Santos¹

Diego Alves Ribeiro²

Willian Batista de Sousa³

Evandro Salvador Oliveira⁴

RESUMO: Este trabalho aborda uma proposta de intervenção, a ser realizada por acadêmicos de Educação Física da UNIFIMES. Atualmente, a questão de se praticar atividade física vem sendo cada vez mais aderida à sociedade contemporânea, que por sua vez está mais atenta à saúde e ao bem estar. Dentre todos os grupos, o composto pelas gestantes acaba tendo uma maior preocupação em relação a essas práticas, onde sempre surgem dúvidas a respeito de quando e como praticar. Diante essa questão, foi proposto pela disciplina de Fisiologia do Exercício, ministrada pelo professor Evandro Salvador, que os alunos do terceiro período de Educação Física da UNIFIMES, realizassem um projeto de intervenção, cujo objetivo é oferecer às gestantes informações sobre atividades físicas. O exercício na gravidez tem sido muito estudado e, por sua vez, tem apresentado resultados significantes, pois a atividade física deve ser orientada por um profissional da área, principalmente pelo Educador Físico e com permissão médica. Dessa forma, a atividade pode ser praticada durante o período da gestação, além de conscientizar as mulheres grávidas sobre os benefícios e os riscos que ele pode causar tanto para a gestante quanto para o bebê. O projeto de intervenção tem como meta ser realizado na cidade de Portelândia, Goiás, na Unidade Básica de Saúde. Tem-se como foco atender gestantes que já participam de um projeto destinado a elas. O intuito é realizar uma palestra educativa, de modo a abordar o tema, qual seja a atividade física na gestação e, conseqüentemente, proporcionar um espaço para discussão. Na palestra, serão abordados os seguintes aspectos: os benefícios de praticar exercícios; os tipos de atividades mais adequados; exemplos de alongamentos; a forma correta de executar os movimentos; os períodos da gestação mais adequados para a prática e, por fim, os riscos que podem causar caso seja realizado de forma equivocada. Como conclusão, destaca-se que hoje em dia, praticar atividades físicas não é mais um assunto sem importância, devido aos benefícios proporcionados que refletem no bem estar pessoal, emocional e físico. A importância da realização desse projeto consiste na possibilidade de as gestantes receberem informações sobre assunto, por intermédio de um estudante de Educação Física. O papel do Educador Físico, nesse sentido, não se restringe apenas as academias e escolas, mas sim, em todos os trabalhos voltados à sociedade, visando bem estar e qualidade de vida.

Palavras-chave: Gestação. Atividade física. Saúde. Bem estar. Educador Físico.

Eixo Temático: Ciências Biológicas e da Saúde: Educação Física.

¹ Unifimes. Graduanda em Educação Física (bacharelado); E-mail: deimidelma@hotmail.com

² Unifimes; Graduando em Educação Física(bacharelado); E-mail: dialvesjp@gmail.com

³ Unifimes; Graduando em Educação Física(bacharelado); E-mail: willianbsousa@hotmail.com

⁴ Unifimes; Docente e coordenador do curso de Educação Física. Doutorando em Educação pela Universidade de Uberaba. Doutorando em Estudos da Criança, Educação Física, Recreação e Lazer pela Universidade do Minho – Portugal. E-mail: evandro@fimes.edu.br