

## TREINOS DE INTENSIDADE LEVE A MODERADO NO PERÍODO GESTACIONAL, BENEFÍCIOS NA QUALIDADE DE VIDA DE GESTANTES: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Jornada de Educação Física e Performance, 1ª edição, de 11/10/2021 a 12/10/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-89908-96-8

**FREITAS; Ana Michele Saragozo de <sup>1</sup>, SIMÕES; Viviane de Andrade <sup>2</sup>, OLIVEIRA; Carlos Eduardo Lima Rocha <sup>3</sup>, SILVA; Roberto Jerônimo dos Santos da <sup>4</sup>**

### RESUMO

O período gestacional é responsável por diversas alterações no organismo feminino, nesse período as mulheres apresentam algumas alterações como: projeção frontal dos ombros, distensão dos músculos abdominais, afastamento dos pés. Fatores que interferem no equilíbrio, coordenação e estabilidade corporal. A prática de atividade física vem sendo observada atualmente como ferramenta importante na qualidade de vida das gestantes, na qual influencia diretamente: na diminuição do tempo no de trabalho de parto, controle emocional (ansiedade e depressão), melhora na circulação sanguínea, diminuição do inchaço corporal, redução dos desconfortos intestinais, fortalecimento dos músculos abdominais e melhora na recuperação pós parto. Sendo assim, o estudo tem como objetivo apresentar os benefícios das atividades físicas no período gestacional. O estudo é uma revisão de literatura, com base nos seguintes descritores da saúde: “atividade física”, “sedentarismo” e “período gestacional”. Os artigos pesquisados encontram-se indexados nas principais bases de dados acadêmicos: Scielo, Lilacs e Pubmed. Os critérios de inclusão adotados foram artigos disponíveis em português e inglês, no período de 2005 a 2015. Foram excluídos materiais como, dissertações, teses e monografias. Diante dos dados analisados, a prática de atividade física no período gestacional de intensidade leve a moderada, promovem uma melhora na resistência e flexibilidade muscular sem acarretar riscos e complicações para as gestantes. Já em relação ao controle de peso, atividades aeróbicas contribuem de forma significativa, reduzindo cerca de 5% o índice de diabetes gestacional. Onde a prática deve ter duração mínima de 30 minutos, com frequência de 3 a 4 vezes semanais, não provocando danos no desenvolvimento fetal. Portanto, conclui-se que as práticas de atividades físicas no período gestacional são capazes de trazer inúmeros benefícios para as gestantes, desde que prescritas da forma correta e acompanhadas por um profissional de educação física, capacitado para esses tipos de atividades, promovendo atividades em intensidades seguras, com finalidade da manutenção corporal durante a gestação e a rápida recuperação pós-parto.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade Física, Período Gestacional, Sedentarismo

<sup>1</sup> Universidade Federal de Sergipe, anasaragozo@academico.ufs.br

<sup>2</sup> Universidade Federal de Sergipe, VIVIANEDEANDRADE@ACADEMICO.UFS.BR

<sup>3</sup> Universidade Federal de Sergipe, eduardorocha\_tc@hotmail.com

<sup>4</sup> Universidade Federal de Sergipe, rjeronimoss@gmail.com