

CASTRO, Laís Lorena do Carmo.

## ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A GESTAÇÃO VERSOS EFEITOS SOBRE A SAÚDE MATERNA

A atividade física vem sendo considerada um importante componente para um estilo de vida saudável, devido a sua associação com o bem estar físico e mental.

Na qualidade de vida e na prevenção ou controle de diversas doenças.

Mulheres sedentárias e de baixa renda apresentam um considerável declínio de condicionamento físico durante a gravidez e estão mais susceptíveis a maiores doenças durante e após a gestação. O aumento do peso materno e fetal sobrecarrega a coluna. Exigindo assim uma adaptação do sistema músculo esquelético.

Tal adaptação é melhor alcançada por gestantes que mantiveram uma atividade física regular antes e durante o período gestacional, além de proporcionar mais disposição para exercer atividades normais. As chamadas lombalgias são queixas comuns das gestantes. O exercício físico melhora a postura materna e contribui para redução da incidência de dores lombares. A falta do mesmo está relacionada ao aumento dessas intercorrências principalmente se estas são anteriores a gravidez.

A execução de um estilo de vida saudável e um programa de exercícios físicos regulares proporciona benefícios durante o período gestacional. Dentre estes benefícios podemos citar o controle do peso, redução de parto prematuro, edema e fadiga, melhora da função cardiovascular, estabilidade da frequência cardíaca e pressão arterial e fetal e fortalecimento da musculatura pélvica.