

A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA REALIZADA PELAS MÃES NO PERÍODO GESTACIONAL, SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE MATERNA.

JACKELINE MATIAS OLIVEIRA, LUCIANA NUNES DE SOUSA, LUCAS FARIAS PEREIRA, SIMONETE PEREIRA DA SILVA

A prática de exercício físico na atualidade é recomendada para as gestantes, levando-se em consideração seus benefícios que favorecem tanto a mulher quanto o bebê. O presente trabalho consiste em analisar os efeitos da prática da atividade física realizada pelas mães no período gestacional e os possíveis benefícios que a mesma pode trazer. Trata-se de uma pesquisa de caráter descritivo, na qual foram avaliadas 1.722 mães provenientes da região Metropolitana do Cariri. Estas foram convidadas a participar da pesquisa, mediante a assinatura do termo de aceitação (TCLE). Para a coleta de dados foi utilizado questionários com perguntas relacionadas às práticas de atividade física durante a gestação. Os dados coletados foram tratados estatisticamente utilizando o programa SPSS 15.0. Os resultados demonstraram que de um total de 1.722 mães, 1470 não praticavam atividade física durante a gestação, e apenas uma pequena parcela de 252 mães eram praticantes, tendo como atividade mais frequente a caminhada com 91 mães praticantes, seguida de hidroginástica com 8 mães e alongamentos com apenas 3 que realizavam estas atividades, outros tipos de práticas também foram identificadas como: yoga, natação e dança que apresentaram frequências muito baixas, de apenas 1 mãe praticante. Os bebês das mães praticantes e não praticantes de atividade física nasceram com uma média de 3,225kg, e um comprimento de 47 cm em média, valores estes considerados normais dentro dos padrões de medidas estipuladas pela (OMS). Conclui-se que são poucas as mães adeptas da prática de atividade física na região do cariri, provavelmente pela falta de orientações que lhe são fornecidas e por questões socioeconômicas. É importante salientar para os benefícios que estas proporcionam as mesmas neste período, na melhoria do condicionamento físico, diminuição do ganho de peso gestacional, diminuição do estresse e o nascimento de bebês mais saudáveis.

PALAVRAS-CHAVE: ATIVIDADE FÍSICA; PERÍODO GESTACIONAL; BENEFÍCIOS.

ÁREA TEMÁTICA: EDUCAÇÃO FÍSICA

FORMA DE APRESENTAÇÃO: PÔSTER