

PRÁTICAS ESPORTIVAS DURANTE A GRAVIDEZ: CONTRIBUIÇÃO PARA A SAÚDE DA MÃE E DO FETO

Lucas GABRIEL¹

Thais Pereira DUTRA¹

RESUMO

Uma vida saudável, começa com uma alimentação balanceada, unida com a prática de esportes ou atividade física, mesmo com a gestação, a mulher pode continuar com essas práticas, deve-se apenas tomar alguns cuidados e seguir as orientações médicas.

O presente estudo demonstra que as práticas esportivas de intensidade leve e moderada produz efeitos benéficos para gestante e seu feto, além de englobar e proporcionar outros benefícios no círculo social e comportamental da gestante. Para alcançar os objetivos e possíveis resultados foi proposto um estudo de campo com o emprego de instrumento de coleta de dados através de pesquisa documental, exames laboratoriais e questionários.

Palavras-chave: Gravidez. Esporte. Atividade física.

ABSTRACT

A healthy life starts with a united front with the practice of sport or physical activity, even with balanced nutrition pregnancy women can continue with these practices, you should just take some precautions and follow medical guidelines.

¹ Graduandos em Enfermagem, Faculdade Ciências da Vida, FCV, Sete Lagoas, MG.

The present study demonstrates that sports practices mild and moderate intensity produces beneficial effects for pregnant woman and her fetus, besides encompass and provide other benefits in the social and behavioral circle of expectant mother. To achieve the objectives and possible outcomes a field study with the use of instrument to collect data through documentary research, laboratory tests and questionnaires was proposed.

KEYWORDS: Pregnancy. Sport. Physical activity.