

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS**  
**CAMPUS JATAÍ**  
**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PELAS GESTANTES**

RAFAEL PEIXOTO DE SOUSA JUNIOR  
Prof<sup>a</sup> Dra. MINÉIA CARVALHO RODRIGUES

**RESUMO**

Na presente pesquisa temos como tema a prática de atividade física por parte das gestantes, com objetivo de verificamos a prática de atividade física por parte das gestantes, relacionando assim atividade física e gestação, bem como observarmos se as mesmas praticam atividade física, se acham importantes sua pratica e se os médicos já indicaram qualquer tipo de exercício. Para alcançarmos os objetivos referidos, esta monografia é uma pesquisa qualitativa, que iniciaremos com um levantamento teórico, através de uma pesquisa bibliográfica para ficarmos cientes dos relatos dos cientistas sobre o assunto. Em seguida realizamos uma pesquisa de caráter exploratório, utilizando como instrumento de pesquisa a entrevista semi-estruturada realizada com 21 gestantes, que participavam do projeto pré-natal, oferecido pelo centro Municipal de Saúde. Nas entrevistas, podem se destacar quatro categorias de análise relacionadas com a prática de atividades físicas, sendo elas: mulheres praticantes de atividade física, gestantes ou não praticantes de atividade física, motivos que levam as gestantes a parar a prática de atividade física e as gestantes que iniciaram a prática esportiva após indicação médica. Dentro deste levantamento o resultado referente a nossa pesquisa foi de que existe um número reduzido de gestantes que se beneficiam da atividade física, como também a falta de indicação por parte da classe médica, os mitos que cercam as gestantes quanto aos exercícios, haja visto que, essas tem acesso as informações oferecidas pelos meios de comunicação. Portanto, a finalidade deste estudo é fornecer conhecimentos para a reflexão dos profissionais que possam garantir a saúde das gestantes, sobre a influência do exercício durante a gestação, podendo influenciar ou induzi-las à prática, sem esquecer é claro dos riscos e cuidados a serem tomados. Enfim, as mulheres ao ficarem gestantes devem buscar uma maior orientação acerca de estarem praticando ou não os exercícios físicos, mas isso com o intuito de manutenção da saúde do feto e da mãe.