

EXERCÍCIOS FÍSICOS NA GESTAÇÃO

Ver Adelaide Fonseca Pereira, Barbara da Silva Viana, Jamyle Francyele Coelho, Talita Romualdo da Silva, Ana Júlia Valadão Rondon

RESUMO

O período gestacional compreende diversas mudanças no corpo junto com o desenvolvimento do feto no útero.

INTRODUÇÃO

O corpo da grávida passa por uma série de transformações envolvendo diversos aparelhos como o respiratório, cardíaco, ósseo e muscular.

OBJETIVOS

Mostrar a importância dos exercícios adequados para gestantes

METODOLOGIA

De levantamento em bases de dados na Internet.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mesmo reconhecidos como benéficos, ainda não existe uma padronização para as mesmas, pois, se os exercícios forem bem orientados, são extremamente benéficos.

PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

BATISTA, C. D. et, AL. Atividade Física: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. Ver. Brasileira da Mulher. Recife. 2003.