

## A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO NO PERÍODO GESTACIONAL

Thaís Santos SCHIAVINATI\*

Weivid Ferreira HONÓRIO\*\*

João Aldo ZANACHI\*\*\*

Maria Magdalena Cândida e Paula CARNEIRO\*\*\*\*

### RESUMO

**Introdução:** Na gestação acontece várias mudanças e adaptações físicas e fisiológicas no corpo da mulher e faz-se necessário, maior atenção quanto aos cuidados relacionados à saúde, como a prática de exercícios físicos, para que aconteça uma gestação saudável. **Objetivo:** Este estudo tem como objetivo analisar a importância da prática da musculação na gravidez. **Metodologia:** Trata-se de um estudo desenvolvido por meio de pesquisa bibliográfica. **Resultados:** A maioria das gestantes se queixam de desconfortos físicos, tendo como epicentro de reclamações, dores na região lombar, vez que a postura corporal acaba por ficar inadequada devido ao peso em excesso na região abdominal. Os músculos abdominais também podem distender e com isso enfraquecerem-se. Desta maneira, a prática da musculação é importante, já que pode fortalecer esses músculos e todo o corpo para suportar o peso do bebê e auxiliar na hora do parto. Também é possível notar alterações na coordenação e estabilidade das gestantes, já que há o deslocamento do centro de gravidade do corpo, afetando o equilíbrio, causando uma curvatura lombar acentuada. Neste caso, a musculação também pode contribuir. Outro fato relevante é que o braço e a parte superior do corpo terão papel essencial para pegar, levantar e carregar o bebê, e é preciso fortalecer as musculaturas envolvidas. **Conclusão:** Pensando em melhorar a qualidade de vida das gestantes, o treino de resistência muscular, por meio da prática da musculação, de forma leve à moderada, abrangendo grandes e pequenos grupos musculares, pode promover melhor adequação do sistema musculoesquelético em relação as modificações posturais ocorridas no corpo da gestante, auxiliar no parto e nos cuidados com o bebê, por isso torna-se muito importante. No entanto, deve ser praticada com liberação médica, orientação e acompanhamento de um profissional de educação física, bem preparado para a assistência e para a prescrição de exercícios neste período.

**Palavras-chave:** Gestante. Musculação. Fortalecimento.

---

\* Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. alinecardoso\_sfs@hotmail.com

\*\* Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. madavendrame@gmail.com

\*\*\* Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. jazanachi@gmail.com

\*\*\*\* Orientador. Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. mmcpc33@hotmail.com