

GINÁSTICA PARA GESTANTE: NOVOS OLHARES, NOVAS COMPREENSÕES

Arthur Felipe de Freitas M. Silva, Adrielle Lopes de Souza

A ginástica nem sempre foi conhecida por simplesmente se expressar através de movimentos, mas também reconhecida no passado como ginástica médica ou terapêutica. Quando é falado sobre atividades durante o período de gestação, muitas pessoas questionam-se dizendo se é correto ou não a prática de exercícios físicos durante todo o processo de gestação, deste o início da gravidez até o fim. É necessária uma preparação para a maternidade tendo acompanhamento de um médico e um professor de Educação de Física com fins de auxiliarem em cada nível à forma de exercício mais correta para a saúde da mãe e do bebê. A ginástica aparece como um dos vários meios de atividades físicas em que proporciona fortalecimento muscular, estimular a circulação e relaxar. O movimento do centro de gravidade do corpo leva ao desalinhamento da postura e dores na lombar entre o quarto ao sexto mês de gestação, com isso, é possível fortalecer e alongar os músculos da região abdominal, costas, pernas e assoalho pélvico através de pilates, ioga, hidroginástica e musculação. Nesse viés, tudo isso figura como próprio para gestantes, sendo restritos vários movimentos que irão causar sobrecarga nos músculos, pois durante o período gestacional a gestante deve ter uma vida tranquila para seu próprio benefício e do bebê, a respiração torna-se difícil por causa do crescimento do útero dentro da cavidade abdominal, além de deslocar órgãos que junto a ele compartilham esse espaço assim acaba dificultando o trabalho do diafragma, isso ocorre com mais frequência entre o sétimo e o oitavo mês da gestação. Logo, a ginástica trabalhada de forma correta com gestantes e resulta em vários pontos positivos, tais como: o relaxamento junto ao auxílio de um profissional, isto é, melhor inspiração do ar e a forma de soltá-lo, diminuindo assim a ansiedade e o parto mais tranquilo.

Palavras-Chaves: ginástica, gestantes, educação física

