



## INFLUÊNCIAS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO PERÍODO GESTACIONAL DE MULHERES ATENDIDAS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE EM SANTA ROSA/RS<sup>1</sup>

Patricia Maiara Goulart da Silva<sup>2</sup>, Rodrigo de Rosso Krug<sup>3</sup>, Moane Marchesan Krug<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> Projeto de pesquisa desenvolvido no Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família da UNIJUI/FUMSSAR.

<sup>2</sup> Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde (PPGAIS/UNICRUZ/UNIJUI/URI-Erechim). E-mail: [patricia.maiara@unijui.edu.br](mailto:patricia.maiara@unijui.edu.br)

<sup>3</sup> Professor Doutor do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde (PPGAIS/UNICRUZ/UNIJUI/URI-Erechim). E-mail: [rkrug@unicruz.edu.br](mailto:rkrug@unicruz.edu.br)

<sup>4</sup> Professora do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família da UNIJUI/FUMSSAR. E-mail: [moane.krug@unijui.edu.br](mailto:moane.krug@unijui.edu.br)

**Introdução:** O período gravídico é caracterizado por modificações fisiológicas, psicológicas, corporais e mecânicas, o qual necessita de assistência integral à saúde do binômio mãe-bebê. Nesse sentido, é fundamental exercer o cuidado através da promoção da saúde e práticas corporais durante essa fase. **Objetivos:** Analisar as influências da prática de exercícios físicos no período gestacional na percepção de mulheres atendidas na Atenção Primária à Saúde (APS) no município de Santa Rosa/RS. **Metodologia:** Estudo qualitativo e descritivo (parecer ético nº 5.625.944) com quatorze mulheres, as quais foram acompanhadas na APS no município de Santa Rosa/RS entre os anos de 2021 e 2022. O programa de exercícios físicos era ofertado no pré-natal das Unidades Básicas de Saúde (UBS) por uma residente em Educação Física. O acompanhamento foi realizado durante dezesseis meses, sendo disponibilizado sessões de sessenta minutos de duração, sendo elas semanais e/ou quinzenais, e consistia em exercícios de alongamento, respiratórios, de mobilidade, exercícios funcionais, resistidos e meditação guiada. Foram utilizados dois instrumentos de pesquisa, primeiramente um questionário sociodemográfico e sobre as condições de saúde das participantes, com perguntas abertas e fechadas, e uma entrevista semi-estruturada, a qual foi interpretada através da técnica de análise de conteúdo. **Resultados:** As influências percebidas pelas gestantes ao praticarem exercícios físicos na gestação foram “a melhora da qualidade de vida”, “a redução das queixas e limitações”, a “preparação para o parto” e “o acompanhamento profissional qualificado”. **Conclusões:** Realizar exercícios físicos durante a gravidez têm influência positiva na saúde física e psicológica, bem como na qualidade de vida das gestantes. Nesse sentido, conclui-se que a prática de exercícios físicos durante a gestação ultrapassa o aspecto físico, pois é possível observar mudanças importantes na saúde psíquica, como a redução dos medos, sintomas depressivos, ansiedade, e melhora da qualidade do sono. Logo, a prática de exercícios físicos é altamente recomendada durante as diferentes fases da vida, durante a gravidez e pós parto elas são indicadas principalmente devido aos inúmeros benefícios evidenciados.

**Palavras-chave:** Gravidez; Saúde; Movimento.