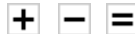




Diretoria de Comunicação Social



notícias

Início » Notícias » Projeto da UFU oferece exercícios físicos para gestantes

16/02/2022 - 14:01 - Atualizado em 17/02/2022 - 11:22

Projeto da UFU oferece exercícios físicos para gestantes



Pesquisa vai avaliar resultado das atividades na prevenção da diástase abdominal

Por: Marco Cavalcanti

Recomenda

Tweetar



Alana Cabral: 'Prática de exercícios físicos está associada à redução do risco de complicações na gestação e melhora da saúde física e mental da mulher'. (Foto: Senivpetro/Freepik)

Estão abertas as inscrições para o projeto de pesquisa “Exercícios físicos para gestantes”, desenvolvido no Programa de Pós-Graduação em Ciência da Saúde (PPCSA), da Universidade Federal de Uberlândia (UFU).

Podem participar gestantes de 18 a 40 anos de idade que estejam na primeira gestação e que não tenham sido submetidas à cirurgia abdominal. Outro pré-requisito é que a gestação esteja entre 18 e 21 semanas.

O objetivo do projeto, que tem orientação e coordenação da professora Vanessa Santos Pereira Baldon, do curso de Fisioterapia, é investigar os efeitos dos exercícios físicos na prevenção da diástase abdominal em gestantes. A diástase abdominal se caracteriza quando acontece um afastamento entre os músculos e tecidos localizados na região do abdômen, ou seja, na barriga.

“A gestação promove diversas mudanças no corpo da mulher, sendo que uma dessas alterações pode ser observada em relação aos músculos reto abdominais. Esses músculos, localizados na região da barriga, apresentam-se em um par, de modo que eles possuem uma distância fisiológica (natural) entre eles. Entretanto, ao longo da gravidez, em função de todas essas mudanças no corpo da gestante, a distância entre esses músculos pode aumentar, gerando um afastamento dessa musculatura”, explica a doutoranda Alana Leandro Cabral, que desenvolve a pesquisa.

A diástase do reto abdominal (DRA), revela a pesquisadora, é muito frequente: 60% a 100% das mulheres a desenvolvem durante a gestação, podendo desaparecer após o parto ou estar presente até seis meses depois da gravidez.

“Além de ser considerada uma questão estética, com as mulheres apresentando um abdômen flácido e protuberante, a DRA é, usualmente, relacionada à dor abdominal, lombar, pélvica, fraqueza dos músculos abdominais e disfunções do assoalho pélvico”.

Conforme esclarece Alana Cabral, as recomendações atuais indicam que todas as mulheres devem ser fisicamente ativas durante a gravidez – exceto as que apresentem algum impedimento.

“A prática de exercícios físicos está associada à redução do risco de complicações na gestação e melhora da saúde física e mental da mulher. É indicado que toda gestante que não apresente contraindicações realize, no mínimo, 150 minutos de atividade física, semanalmente, de intensidade moderada, para alcançar os benefícios dessa prática”, afirma a doutoranda.

Projeto

Ao realizar inscrição no projeto que visa à prevenção da diástase abdominal, as participantes vão passar por uma avaliação *on-line* respondendo algumas questões sobre a sua história ginecológica e obstétrica. Após isso, será realizada uma avaliação presencial, com a utilização de ultrassom, por uma médica do Hospital de Clínicas da UFU. O objetivo é avaliar a diástase da gestante.

Depois dessa avaliação presencial, serão agendadas sessões presenciais de exercícios físicos com o acompanhamento de uma fisioterapeuta. Serão realizadas duas sessões semanais. Ao final de 12 semanas de projeto, a gestante será avaliada novamente.

Nessas seções, serão formados grupos de três gestantes, que deverão manter distanciamento de dois metros, para cumprir regras de segurança por causa da pandemia. As participantes (inclusive fisioterapeuta) serão instruídas a informar e a não comparecer, se estiverem com sintomas de infecção respiratória. Todos deverão usar máscaras, os equipamentos serão higienizados e o espaço será mantido ventilado.

Os exercícios serão realizados no espaço do curso de Fisioterapia da UFU, localizado na Rua Duque de Caxias, 285, Centro, em Uberlândia. Para participar, é necessário se inscrever pelo WhatsApp (34) 99276-6777, enviando mensagem para Alana Cabral, que passará as informações necessárias. Não há um prazo definido para término das inscrições, mas serão contempladas até 63 gestantes.

Política de uso: A reprodução de textos, fotografias e outros conteúdos publicados pela Diretoria de Comunicação Social da Universidade Federal de Uberlândia (Dirco/UFU) é livre; porém, solicitamos que seja(m) citado(s) o(s) autor(es) e o Portal Comunica UFU.

TÓPICOS: gestantes exercícios diástase projeto pesquisa fisioterapia Inscrição

últimas notícias



25/07/2023 - 13:20

Boletim de Comércio Exterior da Região Intermediária de Uberlândia registra queda no valor e alta no volume das exportações



25/07/2023 - 12:45

Estudo desenvolve tratamento a bactérias multirresistentes



25/07/2023 - 12:29

Projeto de extensão que debate o período imperial brasileiro abre inscrições



25/07/2023 - 12:17

UFU convoca voluntários para pesquisa sobre problemas no sono



[veja mais notícias](#)

eventos

comunicados

editais

podcasts

UFU em imagens

vídeos

jornal da UFU

UFU na mídia



UFU

conheça a UFU

marca UFU

bibliotecas

campi

editora

fundações

hospitais

mobilidade

restaurantes

Dirco

institucional

equipe

notícias

eventos

editais

comunicados

UFU na mídia

Redes Sociais

Facebook

Instagram

Linkedin

TikTok

Twitter

Youtube

Feed

Serviços

solicitar divulgação

fale conosco



Av. João Naves de Ávila, 2121 - Campus Santa Mônica - Uberlândia - MG - CEP 38400-902

+55 34 3239-4411 | +55 34 3218-2111

© 2023. Universidade Federal de Uberlândia. Desenvolvido por CTI, com tecnologia Drupal

