



BENEFÍCIOS DAS PRÁTICAS DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA A SAÚDE MENTAL DAS GESTANTES - REVISÃO DE LITERATURA

LINDA MARIA BITTENCOURT MARQUEZ; KAUANY LETÍCIA DE LIMA HIPÓLITO; SARA COSTA MARQUES; MAYRA SHARLENNE MORAES ARAUJO; JOELMARA FURTADO DOS SANTOS

Introdução: A gestação leva a diversas transformações na mulher como o ganho de peso excessivo que é um exemplo de alteração física que pode influenciar a saúde materno fetal e ter reflexo na saúde mental da mulher. Durante a gestação é fundamental ter um estilo de vida saudável com uma alimentação adequada e boas práticas de atividade física que oferece diversos benefícios físicos e mentais, quando realizada de forma segura e orientada por profissionais, a atividade física pode contribuir para o bem-estar geral, promovendo uma gestação saudável. **Objetivo:** O estudo buscou analisar os efeitos dos exercícios físicos na saúde da gestante. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo, do tipo revisão de literatura, com artigos publicados no período de 2020 a 2024, disponíveis na base SciELO. Os descritores de busca utilizados foram: saúde mental, peso gestacional e atividade física. Foram utilizados artigos disponíveis em português na íntegra. **Resultados:** Foram encontrados 2 artigos completos. Ressaltando a temática sobre os sintomas estressantes durante a gravidez e os fatores de qualidade em relação as atividades físicas no período gestacional. Esse período repleto de mudanças em todos os aspectos da vida da gestante, sendo o ganho de peso gestacional um fator de diversas alterações que a mulher enfrenta nesta fase, destacando que há prevalência de sofrimento mental entre aquelas que apresentavam perfil/traços/características de insegurança alimentar. Associado a isso as práticas de atividade físicas, além de auxiliar no controle do peso, garante uma melhor circulação, capacidade respiratória e sono de qualidade, diminuindo os sintomas de ansiedade e estresse, quando realizada de maneira moderada e adequada, sendo apontada como ótima estratégia para o cuidado da saúde mental. A realização de atividades físicas, destaca-se com uma abordagem eficaz para promover a saúde da mãe e do feto, esse hábito contribui para o controle do peso, diminui o estresse e melhora a qualidade de vida da gestante. **Conclusão:** Destaca-se que questões como insegurança alimentar e sofrimento mental necessitam de um acompanhamento profissional adequado, sendo sempre melhor a prevenção, é fundamental incentivar a adoção de hábitos saudáveis e proporcionar suporte físico e emocional às gestantes.

Palavras-chave: **OBESIDADE; SAÚDE MENTAL; GESTAÇÃO**