



B0253

**QUALIDADE DO SONO, GRAVIDEZ E ATIVIDADE FÍSICA: REVISÃO DE LITERATURA**

Marise Fontenele Filizola (Bolsista SAE/UNICAMP) e Prof. Dr. Edison Duarte (Orientador),  
Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

Durante a gravidez, alterações físicas e fisiológicas influenciam o bem-estar e a qualidade de vida das gestantes, podendo causar distúrbios na qualidade do sono. A prescrição de atividade física tem sido relacionada à melhora de uma série de sintomas físicos e psicológicos na gravidez. Assim, como forma de compreender a relação entre qualidade do sono, gravidez e atividade física e subsidiar profissionais e estudantes de Educação Física que trabalham com gestantes, fizemos uma revisão do estado atual do conhecimento sobre as relações entre esses três temas. O estudo foi desenvolvido por meio de pesquisa bibliográfica em algumas bases de dados de livros, teses, dissertações e artigos científicos no período compreendido entre 1995 a 2010. Só obtivemos resultados nos periódicos, totalizando 501. Após a eliminação de repetições e seleção por título, restaram 49 artigos, dos quais nove foram selecionados após a leitura do resumo. Desse total, apenas três artigos trouxeram resultados de estudos experimentais, abordando relações diretas entre atividade física e qualidade do sono em gestantes. Os demais abordaram a relação da atividade física com fatores que podem ocorrer durante a gravidez (ex.: obesidade, depressão) e que influenciam a qualidade do sono. Em comum, estes estudos reconhecem os efeitos benéficos da atividade física para a gestante.

Sono - Gravidez - Atividade física