



PROJETO DE LEI Nº _____ DE _____ 2016.

**DISPÕE SOBRE CAMPANHA
EDUCATIVA, VISANDO
CONSCIENTIZAR AS MULHERES DAS
VANTAGENS ADVINDAS DA PRÁTICA
DE ATIVIDADES FÍSICAS
ADEQUADAS, DURANTE O PERÍODO
DE GESTAÇÃO, INSTITUINDO O
PROJETO “GRÁVIDAS ATIVAS” NO
ESTADO DE GOIÁS, NA FORMA QUE
ESPECIFICA.**

Art. 1º Fica estabelecida campanha educativa, visando conscientizar as mulheres das vantagens advindas da prática de atividades físicas adequadas, durante o período de gestação, com seguintes propostas:

- I – instituir o projeto “grávidas ativas” no Estado de Goiás;
- II - realizar atividades físicas com gestantes após o 1º trimestre de gestação, proporcionando qualidade de vida e um melhor preparo para o parto;
- III - oferecer atividades físicas, palestras sobre gestação e dicas para a hora do parto, integração entre grávidas e atividades em datas comemorativas;

Art. 2º Atividades do projeto variam entre: caminhadas programadas, ginástica aeróbica e localizada e hidroginástica.

Art. 3º Elaboração de guia com boas práticas de atividade física na gravidez, e fatores influentes.

Art. 4º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

Sala das Sessões aos de de 2016.

Atenciosamente,

Delegada Adriana Accorsi
Deputada Estadual
Assembleia Legislativa do Estado de Goiás

JUSTIFICATIVA

Este projeto tem a finalidade à prática de exercícios físicos na gravidez, os estudos indica que hoje, ao contrário do que se pensava, a gravidez é considerada essencial e benéfica para a saúde da mulher e do bebê.

O objetivo dos treinos idealizados para uma grávida não é apenas ajudar a gestante a controlar o peso. Os benefícios da atividade física neste período vão além da garantia de uma silhueta elegante. Durante o pré-natal, ela melhora a flexibilidade, aumenta a tolerância à dor (lombar, devido à mudança postural e periférica), e ainda aprimora a musculatura da região do períneo.

Segundo os estudos mais recentes, há evidências científicas de que manter-se em movimento colabora para índices menores de cesarianas e prematuridade. Ora, a alta incidência de cesarianas é, hoje em dia, motivo de acirrados debates, quando se discute a saúde pública. Mas, além de todos esses ganhos, precisamos lembrar o bem-estar físico e psíquico que os exercícios proporcionam.

Outros benefícios apontados incluem a prevenção de depressão pós-parto, controle da ansiedade, melhora da autoestima, disposição e aptidão física, controle do diabetes e hipertensão gestacional, além de promover a redução de edemas. Ou seja: atividades físicas beneficiam a gestante combatendo o inchaço, melhorando a circulação e fortalecendo a postura, por exemplo, entre outras vantagens.

Claro, os exercícios devem ser específicos e adequados para o período. Algumas modalidades estão contraindicadas, como exercícios com bola, artes marciais e lutas, saltos, flexões ou extensões intensas e práticas que exijam equilíbrio. Quem nunca correu, não deve iniciar essa atividade na gravidez e exercícios feitos na postura deitada (decúbito dorsal) comprimem a

veia cava e a artéria aorta, reduzindo o suprimento sanguíneo para a mãe e para o bebê, advertem especialistas no assunto.

Quem já inclui em sua rotina visitas periódicas à academia, de uma forma geral poderá manter suas atividades, que passarão por ligeiras adaptações ao longo do período gestacional. E mesmo quem leva uma vida sedentária poderá dar início a um plano de exercícios. As opções podem abranger trabalhos aeróbicos, para controle do peso (caminhada, hidroginástica, bicicleta estacionária), musculares – ginástica localizada para gestantes, musculação adaptada e exercícios de alongamento e relaxamento, combinados com os do tipo respiratório, para aliviar o estresse.

Outras atividades interessantes são a ioga e o pilates. Segundo ginecologistas e obstetras, estas atividades proporcionam uma melhora de corpo e mente, além de ajudarem a manter a elasticidade das articulações, o que favorece o parto.

Assim sendo, com vista, de garantir a atividade física adequada, durante o período pré-natal, contribui significativamente para a saúde da mulher e do futuro bebê e ajuda a reduzir o número de partos cesáreos e prematuros, sem dúvida, melhorar a qualidade de vida da população, essa Nobre Parlamentar apresenta a esta casa de Leis o presente projeto, que espera vê-lo APROVADO.

Sala das Sessões aos de de 2016.

Atenciosamente,

Delegada Adriana Accorsi
Deputada Estadual
Assembleia Legislativa do Estado de Goiás