

ATIVIDADES AQUÁTICAS PARA GESTANTES

Coordenador: HELENA ALVES D AZEVEDO

INTRODUÇÃO Cada vez mais mulheres estão praticando exercício físico durante a gestação. Ao longo da história, recomendações para exercício físico foram baseadas no senso comum; do relacionamento entre atividade física materna e evolução do nascimento (ARTAL,1999). Atualmente, o conhecimento quanto a esse assunto, gestantes e exercício, têm melhorado a partir de estudos e o fato de algumas crenças não serem mais vistas como verdadeiras, como por exemplo, a quarentena (quarenta dias após o parto em repouso absoluto). Segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (2000), o exercício físico na gestação é recomendado na total ausência de qualquer anormalidade, mediante avaliação médica especializada. O período gestacional compreende diversas mudanças corporais e submete a mulher a adaptações fisiológicas e anatômicas que visam ao preparo de um meio adequado para o feto em crescimento (REECE, 1996; GAZEANO, 1998 e SKINER, 1991).

DESENVOLVIMENTO O projeto de Atividades Aquáticas para Gestantes ocorre de forma sistemática de 2 a 3 vezes por semana, nas segundas, quartas e sextas-feiras sempre no horário das 9h:30min às 10h:20min no Centro Natatório da ESEF/UFGRS. O programa conta com a supervisão da Profª. Ms. Helena Alves D’Azevedo e dos bolsistas Diocese de Souza Moura e José Guilherme Machado do Couto. O objetivo das aulas é atender a mulher durante seu período gestacional através de atividades aquáticas, proporcionando a manutenção ou melhora do condicionamento físico, da auto-imagem e da auto-estima, melhora de sintomas gravídicos, o melhor controle ponderal, a diminuição da tensão no pós-parto, e uma recuperação no pós-parto imediato mais rápida. O grupo ser homogêneo é um fator relevante que possibilita trocas, experiências, uma maior segurança para as mulheres que estão esperando bebê pela primeira vez devido ao convívio social. As aulas de hidroginástica para gestantes acontecem no mesmo período de tempo que as aulas de bebês. Esse fato possibilita que essas mulheres façam trocas através do contato e da convivência com os bebês, principalmente, àquelas que são mães pela primeira vez. Houve relatos de algumas alunas gestantes afirmando a importância dessa interação, na construção da auto-imagem e na relação mãe-filho. Outros benefícios do exercício físico na gestante são o auxílio no retorno venoso prevenindo o aparecimento de varizes de membros inferiores e a melhora nas condições da placenta. No momento em que a gestante ingressa no projeto de Atividades Aquáticas é aplicado um Questionário de

Avaliação Inicial que proporciona informações pessoais, físicas e psicológicas da futura mamãe. Também é exigido um atestado médico, autorizando a gestante à prática da hidroginástica durante o período gestacional.

A aula de hidroginástica para gestantes divide-se em partes: · aquecimento articular; · aquecimento orgânico(caminhadas); · parte principal(objetivo principal); · trabalho específico da musculatura do assoalho pélvico(períneo); · exercícios respiratórios; · relaxamento; · alongamento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS E PERSPECTIVAS FUTURAS

A maioria das alunas relatou que houve melhoras físicas, oportunizando sensações mais agradáveis em relação ao seu corpo e ao bebê.

O grupo de gestantes manteve-se unido e coeso durante as aulas, havendo encontros fora do ambiente de aula, acentuando, positivamente, o convívio social entre as alunas.

Existe um momento no programa das aulas, no qual os maridos são convidados a participar e assim conviver com este ambiente, oportunizando a vivência do exercício físico como parte integrante do processo gestacional.

O grupo de 2004 contou com 13 gestantes, e após o nascimento dos bebês foi realizado um reencontro e uma fotografia de todos juntos. Atualmente, os bebês estão matriculados no Projeto de Atividades Aquáticas sob orientação da Prof^a. Ms. Helena Alves D’Azevedo.

Além disso, duas gestantes de 2003, retornaram ao projeto em sua segunda gravidez.