

## **PROJETO DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA GESTANTES**

Coordenador: Ana Carolina Kanitz

O Projeto de Extensão Exercício Físico para Gestantes faz parte do Grupo Multidisciplinar de Pesquisa em Exercício Físico e Saúde (GEFiS) e é uma iniciativa que visa a melhora da qualidade de vida durante a gestação. A atividade física durante o período gestacional é de importância significativa, tanto para o bebê quanto para a gestante, tendo diversos benefícios. Entre eles, a diminuição do risco do ganho de peso excessivo e comorbidades, a manutenção da aptidão cardiorrespiratória, redução de sintomas de dor lombar e o menor risco de desenvolver incontinência urinária. Dessa forma, com o auxílio correto, a atividade física durante a gestação é segura e não apresenta risco no desenvolvimento e saúde fetal. O Projeto de Extensão ocorre em uma sala no Centro Olímpico da ESEFID/UFRGS, duas vezes por semana, nas segundas e quintas-feiras, das 17:30 às 18:30. As aulas são abertas para grávidas de todas as idades gestacionais sem restrição médica para a prática de atividades físicas. No início das aulas, a pressão arterial das alunas é aferida e é solicitado o preenchimento de uma escala de dor lombar, onde todas as informações são anotadas para futuras análises e acompanhamento da gestante. Ademais, todas as segundas-feiras realiza-se a análise da curvatura lombar das alunas por meio de um posturógrafo, onde também são registradas fotografias para possíveis análises e para as alunas também poderem se visualizar. Todos os treinos têm a seguinte sequência: exercícios de mobilidade (para o aquecimento), parte principal e alongamento (para a volta à calma). Especificamente, a parte principal é um treino multicomponente com o uso de alguns equipamentos, composto por exercícios de equilíbrio, exercícios aeróbios e exercícios de força de membros superiores e inferiores. A intensidade das aulas é moderada e controlada por meio do "talk test" e da Escala de Percepção de Esforço de Borg (6-20). Os planos de aula são realizados em reuniões quinzenais tanto pela bolsista vinculada ao projeto quanto pela doutoranda responsável, sendo as aulas ministradas pelas mesmas com o auxílio de outras alunas do GEFiS. Além disso, em quintas-feiras intercaladas são realizadas reuniões de formação com o GEFiS, debatendo assuntos relacionados às temáticas de exercício físico e saúde. Assim, o projeto torna-se uma maneira de aprendizado técnico e prático para as bolsistas, visto que, ao poder dar e auxiliar nas aulas, tem-se a oportunidade de vivenciar os três pilares da Universidade (ensino, pesquisa e extensão), como também trocar experiências com mestrandos e doutorandos do grupo. Dessa maneira, se contempla uma formação mais completa, a medida que se

desenvolvem capacidades importantes para a trajetória acadêmica e fora dela.