

Trata-se de um trabalho experimental com 12 gestantes; em sua maioria primíparas com avaliação Pós-parto.

A atividade aquática proporciona a gestante, que está; sofreu constantes modificações e readaptações, uma diminuição do peso corporal pela ação da gravidade dentro d'água ser menos intensa e melhoria da irrigação e circulação de retorno em todos os tecidos provocada pelas mudanças de posição vertical e horizontal. Além disso o meio líquido, aquecido, contribui para a facilitação do relaxamento e consciência corporal gerando uma melhora na postura e grande sensação de conforto. Exercícios de alongamento e elasticidade, equilíbrio, flutuação, compensatório de tronco, abdominais, mobilidade de articulação do quadril e ombros e específicos para o parto fazem parte dos conteúdos abordados lembrando que na água são executados de forma mais lenta e contra uma pequena resistência que torna mais fácil sua execução. Ainda são aprendidos os tipos de respiração para reeducação respiratória condicionando a gestante a um reflexo útil para as diversas fases do parto e inclusive a independência do feto.