

Trata-se de um trabalho experimental com 12 gestantes em sua maioria primíparas com avaliação pós-parto. A atividade aquática proporciona à gestante, que está sofrendo 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 eles 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 refluxo útil para as diversas fases do parto e inclusive a independência do períneo.

A asma é uma patologia crônica que incide em cerca de 10% da população mundial. As características e fatores que a influenciam vêm sendo estudadas sob vários aspectos, com o intuito de conseguir um tratamento mais adequado para crianças asmáticas. Até o momento existem poucos estudos científicos sobre a atividade física mais indicada para indivíduos asmáticos. Por isso, o trabalho REABILITAÇÃO DA CRIANÇA ASMÁTICA ATRAVÉS DA NATAÇÃO tem como objetivo verificar se a prática da natação em crianças asmáticas altera o seu quadro clínico em relação aos indivíduos com asma não praticantes de atividade física sistemática. A população alvo constitui-se de 40 crianças portadoras de asma brônquica, com idades entre 6 e 12 anos e de ambos os sexos, obtidas entre os inscritos para o Programa de Extensão em Natação para Asmáticos. Serão divididas em 2 grupos homogêneos: asmáticos praticantes de natação e exercícios respiratórios (experimental) e asmáticos não praticantes de atividade física sistemática (controle). Antes do período experimental, os sujeitos serão submetidos a exames clínicos e respiratórios e, ao final do treinamento, serão reavaliados com os mesmos testes. Durante o treinamento também serão acompanhados através de um diário. Ao final, as variáveis quantitativas e qualitativas serão comparadas através de análise estatística adequada. FAPERGS