

ATIVIDADES AQUÁTICAS PARA GESTANTES

Coordenador: HELENA ALVES D AZEVEDO

Autor: MARCIO FERNANDO DA SILVEIRA ROCHA

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 vezes por semana, nas 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 Prof^a. Ms. Helena Alves D'Azevedo e dos bolsistas Márcio Fernando da Silveira Rocha e Fabrina Fontoura . 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.