

Sessão 48

Promoção da Saúde B

394

ADESÃO DE GESTANTES A HIDROGINÁSTICA. *Daniela da Natividade, Diosele de Souza Moura, Ilana Finkelstein, Luiz Fernando Martins Krueel (orient.) (UFRGS).*

É considerável o número de mulheres que dão início ou continuidade a um programa de exercício físico durante o período gestacional. O objetivo do presente estudo foi verificar e caracterizar o comportamento de gestantes praticantes de hidroginástica quanto à adesão na atividade física. A amostra foi composta por 30 alunas de um programa de hidroginástica para gestantes com idade média 32, 52 ± 3 , 25. Cada gestante respondeu a um questionário que era constituído de quatro blocos (dados pessoais, dados pré-gestacionais, dados durante a gestação e dados pós-gestacionais). Para análise foi utilizada estatística descritiva. Entre as 30 alunas, 66, 7 % praticavam atividade física antes de engravidar, destas 55, 0% interromperam no primeiro trimestre, sendo 36, 4% por recomendação médica, 18, 2% por dor lombar, 9, 1% por cansaço e 27, 3% por outros motivos. A idade gestacional (IG) de ingresso foi de 18, 86 ± 6 , 31 semanas. O principal motivo de escolha pela hidroginástica com 66, 7% foi que “praticar atividade física é saudável para a mãe e bebê”. A IG de interrupção da hidroginástica foi de 33, 52 ± 5 , 35 semanas, sendo 8, 3% por perda de líquido amniótico, 8, 3% por tonturas e náuseas, 16, 7% por dor na região púbica, 16, 7% por contrações uterinas, 8, 3% por sensação de falta de ar, 8, 3% por falta de tempo, 8, 3% por sistite, 8, 3% por sinusite, 16, 7% por outros motivos. Após o parto, 40% não retornaram ao exercício físico e o principal motivo foi falta de tempo para a prática (91, 7%). As que retornaram, 58, 4% foram após três meses do parto. Concluímos que o tempo de pratica de hidroginástica é limitado a um curto período da gestação. O entendimento dos motivos que levaram a este comportamento pode ser o início de um trabalho junto aos obstetras para mudar este perfil de comportamento.