

PROJETO DE ATIVIDADES AQUÁTICAS PARA GESTANTES

Coordenador: HELENA ALVES D AZEVEDO

Autor: PRISCILA MARCHI MOSCHEN

A aula de hidroginástica é uma das preferidas pelas gestantes e é recomendada como uma das melhores atividades físicas para esse grupo. A hidroginástica refere-se ao exercício físico realizado em imersão onde movimentos são realizados utilizando a resistência oferecida pela água. O simples fator imersão é importante aspecto à sua boa aceitação. Segundo a Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia (2004), dentro da piscina o corpo da futura mãe sofre redução na percepção do peso corporal; facilitando o desenvolvimento de aspectos posturais. A pressão hidrostática oferecida pelo meio líquido promove no corpo imerso uma melhora no retorno venoso, estimulando a circulação nos membros inferiores e evitando edemas; os movimentos na água ficam mais amplos, o que permite vasto fortalecimento muscular. A estrutura da aula é dividida em aquecimento articular e orgânico, trabalho aeróbico, exercícios específicos e de equilíbrio - já que o centro gravitacional durante a gestação é deslocado; fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico e exercícios de respiração, alongamentos e atividades de volta à calma. O trabalho emocional é desenvolvido através desses exercícios respiratórios que, além da sua importância no momento do parto, deixam a gestante mais relaxada. Na piscina, mulheres com barrigas de diferentes tamanhos riem e se esforçam para fazer o exercício com cuidado, mas é impossível conter as conversas entre um intervalo e outro dos exercícios, uma troca de idéias e experiências que só acrescentam nesse período - construção da auto-imagem; unindo mais o grupo. Aulas especiais, contando com a presença dos futuros papais um momento mágico para relação do casal, fazendo com que participem ainda mais do processo. Além disso, as nossas aulas ocorrem ao mesmo tempo que a natação para bebês, possibilitando o contato e a convivência com os bebês. O projeto de Atividades Aquáticas para Gestantes ocorre duas vezes por semana, quartas e sextas-feiras no horário das 9h:30min às 10h:30min no Centro Natatório da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul - ESEF/UFRGS. Esse programa encontra-se em sua décima quarta edição. O projeto também assume o papel de gerenciar o ciclo profilático, promovendo educação à saúde. Sensibilizar as gestantes para um panorama de cultura à saúde física e esperar que essas futuras mães transportem essa necessidade para seu dia-a-dia é a realização de nosso trabalho. Percebemos isso quando muitas de nossas gestantes retornam

ao nosso grupo a uma nova proposta: o projeto de Atividades Aquáticas para Bebês. A prática de exercícios físicos durante a gravidez traz inúmeras vantagens e é indispensável para o bem-estar da mulher, recomendações da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (2000); na total ausência de qualquer anormalidade, mediante avaliação médica e, sempre, sob a orientação de profissionais.