

Sessão 34

Formação e Atuação de Professores II

366

ATIVIDADES AQUÁTICAS PARA GESTANTES: A BUSCA POR UMA METODOLOGIA ADEQUADA. *Tatiana Montenegro, Maria Carolina Martins, Helena A. D'Azevedo* (Departamento de Educação Física, ESEF-UFRGS).

A gravidez é um momento singular que envolve sonhos e expectativas em relação ao bebê e a postura da mulher enquanto mãe. O condicionamento físico durante a gestação tornou-se uma preocupação das mulheres que almejam o bom desenvolvimento do bebê e, ao mesmo tempo, temem o aumento de peso acentuado, o diabetes gestacional e todos os desconfortos provenientes das alterações físicas e psicológicas da gravidez. Desta forma, uma atividade aeróbia moderada contribui com o aumento das condições cardiovascular e respiratória, evita o aumento de peso, o aparecimento de varizes e edemas nos membros inferiores, enfim, favorece o desenvolvimento de uma gestação mais confortável e o aumento da auto-estima materna. O interesse em trabalhar com gestantes e oferecer-lhes bem-estar físico e emocional fundamentaram a proposta de estudar questões referentes à gestação e às atividades físicas no meio aquático, tendo como objetivo a construção de uma metodologia e material didático próprios que atendam satisfatoriamente esta população. Através de um estudo qualitativo, de caráter exploratório com design bibliográfico, pretendemos revisar a prática pedagógica preconizada, isto é, um reestudo crítico das metodologias utilizadas com gestantes na atividade física.