



XI Salão de
Iniciação
Científica
PUCRS

PILATES, HIDROGINÁSTICA E MUSCULAÇÃO:
uma análise da prática destas atividades para gestantes.

Eugênia Henke Argemi, Acadêmica¹, Alessandra Maria Scarton¹ (orientador).

¹*Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto, PUCRS*

Introdução

Qualquer movimento corporal que seja decorrente de contração muscular e que gere dispêndio de energia é definido como atividade física. O aumento das necessidades de melhoras de saúde e qualidade de vida faz crescer o número de adeptos aos exercícios em todas as faixas etárias e populações. Atualmente, são comuns academias e centros que visam à promoção da saúde oferecendo diferentes programas de atividades físicas para as mais distintas populações, dentre elas destaca-se a classe das gestantes. Estudiosos demonstram que grávidas ativas ou sedentárias, ao manterem uma rotina de exercícios, têm seu peso controlado, se sentem melhor tanto física quanto psicologicamente, além de proporcionar ganho de peso para o feto (ARTAL e WISWELL, 1999). A hidroginástica se encaixa numa destas atividades, pois é um programa realizado na água, local em que existem propriedades físicas que beneficiam as gestantes, como, por exemplo, a sensação de peso corporal diminuída devido ao peso hidrostático, diminuição de edemas das partes submersas na água, consequência da pressão hidrostática, relaxamento muscular, devido à temperatura mais elevada (31°C); diminuição do impacto e do estresse, e aumento do retorno venoso, possibilitando uma melhor circulação sanguínea e menor esforço da bomba do coração, fatores estes que propiciam uma maior adesão a esta prática (MITTELMARK et al., 1991).

Com relação aos exercícios realizados no meio terrestre, podemos citar as academias e centros de musculação como ambientes muito freqüentados por gestantes que não querem abandonar sua rotina de exercícios, principalmente durante o período gestacional. As adeptas à estas atividades devem ter um cuidado redobrado, pois essas atividades apresentam um maior grau de impacto quando comparadas à atividades aquáticas. Contudo, podemos destacar algumas vantagens e motivos pelos quais a musculação é procurada pelas gestantes, tais como: aumento da facilidade de observação dos movimentos pelo profissional, oferecendo

assim, maior segurança e as conversas e orientações podem ter mais espaço nessas aulas, com temas ligados a gestação (ARTAL e WISWELL, 1999).

Já com um enfoque mais direcionado ao trabalho personalizado, a prática de Pilates tem encontrado cada vez mais adeptas. Ele é um programa de treinamento físico e mental que considera o corpo e a mente como uma unidade e dedica-se a explorar o potencial de mudança do corpo humano. É considerado um método holístico, preventivo e orientado, onde muitos movimentos terapêuticos foram desenvolvidos para ajudar pessoas que se recuperavam de lesões. Esse método baseia-se em cinco princípios básicos: centro de força, concentração, controle, precisão e respiração e por seus evidentes benefícios vem tornado as gestantes as adeptas mais assíduas destas aulas (APARÍCIO; PÉREZ 2005 apud JUNGUES, 2010).

Diante deste contexto o estudo tem como objetivos: identificar, dentro da prática da hidroginástica, musculação e Pilates, a relação entre essas áreas de atividade física, verificando qual a intensidade, frequência e duração ideais para esses tipos de exercício, em gestantes saudáveis, além de verificar como a prática destas atividades sofrem alterações levando em consideração a rotina de trabalho de gestantes saudáveis.

Entende-se a relevância desse estudo por buscar, através da percepção e apontamentos das gestantes e observações de campo, uma orientação para os profissionais da Educação Física com relação à maneira ideal para elaboração de um programa de exercícios, com intensidade, duração e frequência adequadas às gestantes. Acredito que com esse estudo, os profissionais de Educação Física poderão ministrar suas aulas e elaborar programas de exercícios com um embasamento teórico sólido e consistente, que possibilite, não só aos professores, mas principalmente aos praticantes dessas modalidades de atividade física, uma vivência positiva e bem orientada com relação aos princípios do treinamento físico.

Metodologia

O presente estudo se utiliza da pesquisa qualitativa, por ser desenvolvida ao longo de um processo que envolve inúmeras fases. Também será uma pesquisa de campo, descritiva-exploratória, que tem por objetivo descrever completamente determinado fenômeno (MARCONI e LAKATOS, 2002). Para amostra serão selecionadas 12 participantes, intencionalmente e por acessibilidade, sendo quatro de cada área, saudáveis e que já possuam uma rotina de atividade física nessas áreas. Para serem incluídas nesse estudo, as gestantes deverão ter idade entre 24 e 35 anos; ser praticante de atividade física regular anterior ao período gestacional, no mínimo seis meses; e praticar regularmente as determinadas atividades físicas delimitadas neste estudo durante o período de gestação. Como critérios de

exclusão serão considerados as gestantes que apresentem complicações durante a gestação, e que possuam alguma restrição para a prática destes exercícios físicos.

Como instrumentos serão utilizados as técnicas de interrogação: o questionário de caracterização da amostra, a entrevista e a observação não participante. Os procedimentos ocorrerão em etapas; a primeira será o contato com as academias e centros especializados para obter a autorização para realização do estudo; posteriormente haverá a aplicação do Questionário e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para garantir a privacidade da participante da pesquisa; e, por fim, a aplicação da entrevista. Após essas etapas, serão feitas as observações das aulas.

Os dados do questionário serão agrupados para distinguir a amostra demonstrando as características das participantes. A entrevista será analisada através da Análise de Conteúdo, a partir de categorias de análise definidas para buscar as convergências e divergências, de acordo com a proposta de Bardin (2009).

Resultados e Discussão

O estudo está em andamento, na fase do referencial teórico com início das coletas previsto para julho. Possivelmente, haverá a apresentação de resultados parciais neste evento.

Referências

ARTAL, Raul; WISWELL, Robert A. **Exercícios na Gravidez**. 2. ed. Barueri: Manole, 1999. 332 p.

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2009. 287 p.

JUNGUES, Silvana. Eficácia do método Pilates no tratamento de mulheres adultas com cifose. **Dissertação de Mestrado em Medicina/Pediatria - PUCRS, Faculdade de Medicina**. 2010. 97 p.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragem e técnicas de pesquisa, elaboração, análise e interpretação de dados**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2002. 282 p.

MITTELMARK, R; DOREY, J; KIRSSCHBAUM, H. Effect of maternal exercise on pregnancy outcome. **Exercise in pregnancy**, Baltimore, 2^oed, p. 9-29, 1991. Disponível em: <http://www.efdesportes.com/efd59/gestac.htm> >Acesso em: 16 set.2009.