

## Benefícios da atividade física no período gestacional

Eugênia Henke Argemi, Acadêmica<sup>1</sup>, Alessandra Maria Scarton<sup>1</sup> (orientador)

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

### **Introdução**

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. 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 (BAPTISTA et al., 2003 apud WHO, 1995).

Atualmente, embora estudos e pesquisas que tratem desse assunto não sejam aprofundados, sabe-se que as grávidas que mantêm um ritmo de atividades, tomando as devidas precauções, têm um período gestacional e pós parto muito mais tranquilo e saudável (MANN et al., 2009 apud BROWN et al., 2002). Tanto os exercícios com sustentação de peso (caminhada aeróbica de baixa intensidade) quanto os exercícios com pouca sustentação de peso (natação e hidroginástica) são recomendados durante a gestação. Porém, a possibilidade de minimizar o impacto e o peso corporal facilita a execução de movimentos propiciando uma prática de atividades físicas mais saudáveis. 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, maior amplitude articular segura de movimento, diminuição do impacto e do estresse e aumento do retorno venoso pela pressão hidrostática o que propicia uma adesão a esta prática (CHISTÓTALO; MARTIN; TUMELERO; 2003 apud MITTELMARK et al., 1991).

Assim, este estudo pretende esclarecer a seguinte dúvida: a atividade física realizada durante o período gestacional é capaz de proporcionar benefícios para a mãe? Para responder a este questionamento, a pesquisa tem como objetivo geral: analisar os efeitos da atividade física no meio aquático no período gestacional; e como específicos: identificar os benefícios físicos e psicológicos na perspectiva da gestante praticante de exercícios no meio aquático; e as alterações comportamentais das praticantes pela perspectiva do professor de hidroginástica.

## **Metodologia**

O presente estudo se utiliza da pesquisa qualitativa, por ser desenvolvida ao longo de um processo que envolve inúmeras fases, desde a adequada formulação de problemas até a satisfatória apresentação dos resultados, e assim, por melhor se adequar aos objetivos da mesma. Também foi de campo, descritiva- exploratória, que teve por objetivo descrever completamente determinado fenômeno, podendo ser encontradas tanto descrições quantitativas e/ou qualitativas quanto a cumulação de informações detalhadas, como as obtidas por intermédio da observação participante (MARCONI; LAKATOS, 2002). A amostra foi composta, intencionalmente, por cinco mulheres, com idade entre 26 e 31 anos, gestantes saudáveis, com idade gestacional entre a 13 e a 30<sup>a</sup> semana, praticantes de aulas de hidroginástica da turma de hidrogestante da Escola de Natação do Parque Esportivo da PUCRS e pelo professor que ministrava as aulas. Para a coleta dos dados foram utilizadas as técnicas de interrogação: o questionário e a entrevista, e a observação não-participante (MARCONI; LAKATOS, 2002). O primeiro procedimento adotado para a realização da coleta de dados foi o contato com o coordenador da Escola de Natação para explicar os objetivos da pesquisa e solicitar a autorização da mesma. Após a autorização, foi agendada a observação das aulas de hidrogestante, a entrevista com o professor e a aplicação do questionário com as gestantes. Com os dados obtidos, foi feita a análise descritiva dos questionários e da observação, e a análise de conteúdo com os dados da entrevista.

## **Resultados e Discussão**

A amostra deste estudo foi composta por cinco gestantes e o seu professor. A média de idade das gestantes foi de 28,2 anos, sendo a mínima de 26 e a máxima de 31 anos; todas elas tinham profissões distintas o que caracterizou uma amostra com perfis diferentes. As gestantes freqüentavam as aulas de hidroginástica duas vezes por semana e cada aula tinha a duração de 45 minutos. A maioria das grávidas, 86%, já era praticante de algum tipo de atividade física, seja no meio aquático, como natação, ou na atividade física convencional, musculação e corrida. Apenas 14% não realizavam nenhuma atividade antes da gravidez. Quando questionadas sobre os benefícios da hidroginástica, a maioria relatou se sentir muito mais disposta para realizar as tarefas cotidianas, auxiliando na liberação do estresse, diminuição da ansiedade, além da ajuda para não engordar; e a minoria abordou o bem estar geral.

Perguntamos às gestantes se estas conseguiam realizar todas as atividades propostas pelo professor e se eram a favor da dinâmica da aula. Todas responderam SIM para ambas as perguntas, o que nos possibilita observar que, possivelmente, a aula é produtiva para todas. E isso fica mais evidente quando todas responderam que é de fundamental importância o incentivo do professor durante a realização das atividades, para que se sintam motivadas a retornarem na próxima aula.

Com relação à perspectiva do professor em relação às alunas, ele relatou que as suas expectativas com relação a turma eram atendidas, uma vez que as gestantes participavam ativamente das atividades propostas e davam um retorno positivo.

### **Considerações Finais**

Com este estudo, podemos concluir que os benefícios psicossociais da atividade física durante a gestação são os mais citados dentre as gestantes, entre eles estão a diminuição de dores nas articulações e na lombar e a melhora do condicionamento físico. Para o professor, a atividade física permite que a gestante realize suas tarefas cotidianas com mais autonomia, melhorando assim, a auto-estima e o crescimento fetal.

### **Referências**

BROWN W. et al, The benefits and risks of exercise during pregnancy. **Medicine Science Sports and Exercise**, v. 5, p. 11-29, 2002. Disponível em: <http://www.efdesportes.com/revistadigital>. Acesso em: xxxxxx

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

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.

WHO (World Health Organization). Maternal anthropometry and pregnancy outcomes: a WHO collaborative study. **Bull World Health Organization**, p. 1-98. 1995. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php>. Acesso em: 16 set. 2009.