

# RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO DE EXTENSÃO “ARTE DE NASCER”

XXV Encontro de Extensão

Mariana Guimaraes Capelo, Yara Luiza Freitas Silva, Luzia Vanessa Alves de Lima, Isabelle Cristina Sampaio Ribeiro, , Ricardo Hugo Gonzalez

Introdução: na gestação a mulher sofre mudanças físicas e emocionais, todo o corpo da mãe se transforma para que ela possa abrigar o seu bebê, alimentá-lo e permitir o seu desenvolvimento até a hora do nascimento. Muitos estudos mostram que uma atividade física na gestação, diminui a probabilidade de complicações durante o parto e melhor recuperação pós-parto, produzindo bem estar e um melhor relacionamento com o bebê. O projeto Arte de Nascer foi idealizado para incluir a atividade física, hidroginástica como mais um benefício a ser acrescentado no pré-natal como um meio de melhorar a qualidade de vida da gestante durante todo o período gestacional e conseqüentemente levá-la a ter um parto normal. Objetivo: implementar atividades de hidroginástica, como a prática preventiva à saúde, durante o período de gestação. Metodologia: as aulas de hidroginástica são ministradas na terças e sextas com duração de 50 minutos, no Hospital e Maternidade Dra. Zilda Arns Neumann, as participantes são gestantes de baixo risco acompanhadas no pré-natal, na Casa de Parto/CEDEFAM. As atividades desenvolvidas se iniciam com um aquecimento, seguido de um a combinação de atividades aeróbias envolvendo grandes grupamentos musculares e atividades que desenvolvem força de determinados músculos, terminando com um relaxamento. Resultados: as gestantes afirmam que já na segunda semana de aula as dores nas costas e cansaço nas pernas foram amenizadas, bem como houve uma melhora na qualidade de vida visto que elas acordam mais dispostas para suas práticas diárias. Conclusão: a prática de exercício físico moderado durante a gestação contribui para melhoras positivas na saúde da mãe e do feto, tanto na parte biológica como na psicológica, sendo a hidroginástica uma aliada na qualidade de vida das gestantes e posteriormente do bebê.

Palavras-chave: Relato de experiencia. Hidroginástica. Gestantes.