

MONOGRAFIA

TCC/UNICAMP

B12b

1860 FEF/498



UNICAMP

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA PARA GESTANTES

ANAÍ BACCI

CAMPINAS - SP, 1999



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA PARA
GESTANTES.**

Monografia apresentada como exigência parcial para obtenção do título de **Bacharel em Educação Física**, na modalidade de **Treinamento em Esporte**, pela Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, sob orientação da Prof. ^a Dra. Vera Aparecida Madruga Forti.

ANAÍ BACCI

CAMPINAS - SP, 1999

DEDICATÓRIA

*Dedico este trabalho ao
meu noivo José Afonso, que sempre
esteve ao meu lado, participando dos
momentos de alegria e me acalutando
nos momentos de crise, com todo seu amor
e compreensão.*

Agradecimentos

Aos meus pais Ana e Nelson, pelo amor e compreensão em todos esses anos.

À Deus, pelo Dom da vida, que me deu.

À minha orientadora Prof.ª Dra. Vera Ap. M. Forti, por mostrar-me o caminho para a realização deste trabalho.

À amiga Fernanda "o Anjo", sempre presente.

Às amigas Gisela, Mônica, Célia, Adriana, Patrícia e Rose, pela amizade durante estes cinco anos de faculdade.

Ao Reginaldo, por me emprestar o computador, quando estava jogando paciência, e ao meu cunhado Áureo, por ajudar na confecção dos gráficos.

Aos profissionais de educação física, que tornaram possível a aplicação dos questionários, para realização deste trabalho, em especial ao prof. Barbini, que sempre solucionou minhas dúvidas

Resumo

Quando o Dom Divino de conceber uma vida é anunciado, enche o corpo e alma de felicidade da futura mamãe. Mas diante de tantas dúvidas e transformações, físicas, psicológicas e emocionais, como integrar essas ações durante nove meses, beneficiando a si e ao bebê. A busca da atividade física, pelas futuras mamães, vem crescendo nos últimos tempos, pois a necessidade de sentir-se útil está presente neste período. Com a prática de exercícios físicos, haverá uma diminuição da ansiedade, um relaxamento do corpo. Quando esses exercícios são aplicados na água, sendo está grande fonte de energia e vida, proporcionará a gestante um grande bem estar, dando-lhe segurança e conforto. Este trabalho, tem como objetivo saber quais os motivos que levaram essas gestantes a procurar a hidroginástica, como uma alternativa para manter-se bem. Através de questionários aplicados e das leituras feitas, pretendo deixar alguma contribuição aos futuros interessados por esta clientela que busca em nós profissionais de educação física, um apoio para atravessar este período tão importante e especial na vida da mulher.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

Sumário

1. Introdução.....	1
1.1. A Gestação.....	3
1.2. Benefícios do Exercício Físico para Gestante.....	9
1.3. Benefícios da Hidroginástica para Gestantes.....	11
1.3.1. Cuidados Para se Trabalhar com Gestantes	13
1.3.2. Contra Indicações ao Exercício Físico.....	14
1.3.3. Quando Interromper a Atividade Física.....	15
2. Objetivo.....	17
3. Materiais e Métodos.....	19
3.1. Voluntárias Estudadas.....	20
3.2. Material.....	20
3.3. Metodologia.....	23
4. Análise dos Resultados.....	24
5. Considerações Finais.....	30
6. Referências Bibliográficas.....	32



L. INTRODUÇÃO

Atualmente os meios de comunicação tem enfatizado cada vez mais sobre como manter o corpo sempre em movimento tendo como uma das metas, a melhora da qualidade de vida das pessoas./ Dessa forma, temos percebido cada vez mais uma grande busca por atividades físicas nas academias. Dentro dessas atividades físicas oferecidas por estas instituições, percebemos que a hidroginástica é uma atividade muito procurada, e quando vai chegando o verão essa busca aumenta ainda mais.

A procura da modalidade hidroginástica, fez com que a dinâmica das aulas evoluíssem bastante, onde a especificidade dos exercícios vão de encontro aos objetivos de cada grupo e muitas vezes de cada pessoa. Também temos observado uma crescente procura da hidroginástica pelas futuras mães, pois essa atividade tem sido estudada por vários pesquisadores e os resultados dessas pesquisas tem comprovado que ela traz benefícios tanto para a mãe quanto para o feto.

No item 1.1 dessa introdução, faremos uma explanação sobre as fases da gestação e nos itens posteriores abordaremos sobre os benefícios dos exercícios físicos e da hidroginástica para gestantes.

1.1. A Gestação

Segundo a definição de MAURICEAU, apud BRIQUET (1981, p.35), a fase da gestação é:

"mar encapelado sobre o qual a grávida e o filho navegam nove meses, e o parto - único porto - tão cheio de escolhos, que muito, freqüentemente, depois de o terem alcançado, e de nele haverem desembarcado, têm ambos necessidade de auxílio para se livrarem de numerosos incômodos que, ordinariamente, sucedem aos trabalhos padecidos."

A gestação é um fato normal e vital na vida de todos os seres vivos, fazendo parte do ciclo biológico. Dessa forma, essa fase na vida das mulheres é considerado um fenômeno normal e corriqueiro. *"A gestação é o estado peculiar à mulher que concebeu e o produto da concepção"* (BRIQUET, 1981, p. 35). Apesar de ser um fato normal, devemos ter em mente, que as modificações fisiológicas que ocorrem durante a gravidez fazem com que os órgãos da reprodução sofram alterações gerais no organismo como um todo. No entanto, estas modificações são essenciais para a manutenção da gravidez, principalmente em relação ao desenvolvimento do feto, o parto e a lactação subsequente.

REZENDE (1995) relata que, após mais ou menos uma semana da fecundação do óvulo pelo espermatozóide, ocorrido nas trompas e a fixação do ovozigoto na cavidade uterina, inicia-se um novo ciclo envolvendo os processos para o desenvolvimento do novo ser. Segundo o autor este período leva em média 280 dias, conforme descrições do quadro 1.1.

A partir da concepção, a gestante passa a ter alterações físicas e hormonais decorrentes desse período. O sistema endócrino passa a produzir hormônios que até então não produziam ou produziam em pequenas quantidades. Esses hormônios são:

Relaxina: é produzida em maior quantidade nos três primeiros meses de gestação e está presente nos momentos que antecedem ao parto, provocando uma maior frouxidão nas articulações e nos ligamentos, para facilitar o parto.

Progesterona: é produzida no decorrer da gravidez, vai provocar a diminuição do tônus da musculatura lisa, aumentar a temperatura corporal em (0,5° C), promover o desenvolvimento de células glandulares da mama.

Estrogênio: é produzido no final da gravidez, promove aumento uterino e dos ductos mamas, aumentando a retenção de líquidos, vai promover também o acúmulo de relaxina na articulação pélvica.

QUADRO 1.1. Desenvolvimento das mudanças e crescimento do bebê em relação aos nove meses de gestação. (extraído do site: A importância do exercício físico na gravidez em 16/10/98, p.4)

Mês	Início da	Crescimento do Bebê	Transformação da mãe
1º	3ª Semana	Fecundação concluída, a célula se dividiu, o embrião Está se desenvolvendo.	Aumento do volume uterino, seios mais sensíveis, azia e náuseas pela manhã.
2º	5ª Semana	Formação dos membros, Face, orelhas, nariz e olhos.	Náuseas, sonolência, prisão de ventre, alteração de humor.
3º	9ª Semana	Completa formação física	A barriga começa a aparecer
4º	14ª Semana	Crescimento pela nutrição Através da placenta.	Aumento do apetite, diminuição de náuseas, aumento da disposição e da sensação de energia,
5º	19ª Semana	O Bebê se mexe e percebe o Mundo através dos sentidos	Aumento da barriga , produção de colostro, redução das náuseas.
6º	23ª Semana	O Bebê chuta, chupa o dedo, Engole líquido amniótico, é Capaz de urinar e escutar.	Fase mais tranqüila da gestação, apesar do ganho de peso.
7º	27ª Semana	Amadurecimento do bebê como um todo, está quase pronto Para nascer.	Enrijecimento da barriga devido a contrações do útero, que antes eram muito discretas. Cãibras.
8º	32ª Semana	Se nascer prematuramente não correrá maiores riscos	Cansaço, sensação de calor desconforto, expansão pélvica.
9º	36ª Semana	O Bebê está pronto para o Nascimento. Você também Estará se...	...seguir as orientações de seu médico, dividiu as alegrias e as dificuldades com sua família e com o bebê.
O número de semanas é contado a partir da data da última menstruação			

Devido a presença desses hormônios, o corpo da mulher sofrerá alterações físicas diretamente proporcionais durante a gestação.

Segundo (MELEM, 1997), a parede abdominal é a primeira a sentir essas modificações corporais. O útero modifica seu eixo para vertical, exigindo uma maior sustentação, com isso ocorrerá o deslocamento do centro de gravidade da mulher, provocando uma rotação pélvica e uma progressiva lordose lombar, como pode ser visualizado na figura 1.1.

A cintura pélvica tem sua mobilidade aumentada em aproximadamente 60%, pois seus ossos, unidos por fibrocartilagens, sofrem diretamente a ação da relaxina. O tamanho do quadril é aumentado para ampliar o espaço e abrigar o bebê.

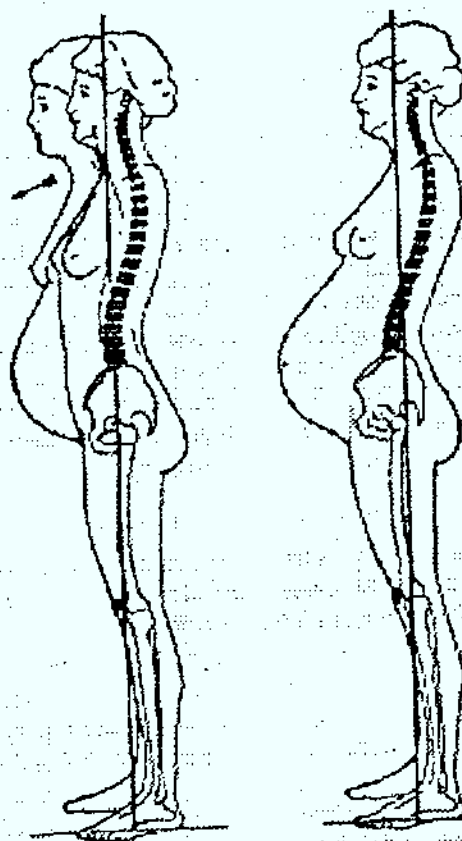


Figura 1.1 Estática da mulher gestante e não gestante (extraída de ARTAL & WISWELL, 1987, p. 60).

Com a presença do hormônio estrogênio, as glândulas mamárias têm seu volume aumentado, ocasionando uma maior solitação dos músculos dorsais e peitorais, além de uma flexão anterior da coluna cervical aumentada (MELEM, 1997). Com os seios aumentados pela presença do leite, ocorrerá modificações, que vão provocar mudanças na postura, além de provocar um desconforto em manter a mesma posição por muito tempo.

Outra mudança que ocorre durante a gravidez é um aumento do metabolismo basal. Podemos citar como exemplo uma pessoa não grávida em repouso, onde a mesma tem seus batimentos cardíacos em torno de 70 a 80 bpm. Já uma mulher grávida apresenta um batimento cardíaco por volta de 80 a 90 bpm. Através desses dados podemos inferir que esta mulher parece estar em freqüente estado de "exercício", (MELEM, 1997). Também ocorre um aumento do volume sangüíneo que gira em torno de 30% e do volume plasmático cerca de 40%.

Esse aumento significativo da freqüência cardíaca no início da gravidez tem sido relatado por vários autores (LOTGERING, GIBERT, LONGO, 1985; SPÄTLING et al apud BACIUK, 1999). Esta elevação segue progressivamente até o último trimestre, com um aumento médio em torno de 15 bpm, permanecendo esta elevação até por volta da trigésima semana. A seguir a freqüência cardíaca reduz até próximo dos valores pré-gestacionais, sendo que as causas destas variações ainda são incertas (ARTAL & WISWELL, 1987).

Durante a gestação, também ocorre um aumento do consumo de oxigênio, em função dele estar sendo também absorvido pelo feto. Com isso, ocorre uma pressão maior nos músculos responsáveis pela respiração, fazendo

com que a gestante sinta-se sempre cansada, ofegante. Esse comportamento fisiológico por sua vez faz com que ocorra um aumento na capacidade inspiratória e uma queda na reserva expiratória (MELEM, 1997).

Com a prática de exercícios, a produção total de calor pode aumentar vinte vezes em relação aos valores de repouso. Somente 20 a 25% dessa energia é usada para o trabalho, enquanto 75 a 80% é transformado em calor. A maior parte do calor é dissipado para o meio ambiente e o restante é retido, resultando em aumento da temperatura corporal (LOTGERING, GIBERT, LONGO, 1985). Durante a gestação, devemos ter precauções para não ocorrer um aumento exagerado da temperatura corporal materna, pois se isso ocorrer o feto entrará em sofrimento fetal. Dessa forma, não atingiremos os objetivos do exercício físico, que é proporcionar o bem estar da mãe e do feto.

Neste período gestacional, é importante que a mulher grávida faça um controle do peso corporal, sendo que seu aumento durante a gestação é natural. O ideal é que a gestante tenha um ganho de peso médio de ± 9 kg, sendo distribuídos em: ± 3 kg de peso feto ao nascer; ± 3 kg de peso entre útero, placenta e líquido amniótico; ± 1 kg de peso devido ao aumento das mamas e ± 2 kg de peso devido inchaços e retenção de líquido (água) (ARTAL & WISWELL, 1987).

1.2. Benefícios do Exercício Físico Para Gestantes

Sabe-se que as atividades físicas regulares, trazem benefícios fisiológicos para todas as pessoas, independente da faixa etária e estado de saúde. Na fase gestacional as atividades físicas são cada vez mais recomendadas pelos médicos, pois proporcionarão à gestante, uma preparação do seu corpo para essa nova fase de sua vida e principalmente no pós-parto.

Antigamente, as mulheres que tinham como profissão, ser donas de casa, não contavam com os recursos tecnológicos em relação principalmente aos eletrodomésticos. Dessa forma podemos supor que elas eram fisicamente mais ativas que as mulheres de hoje.

No entanto, existe uma tendência das mulheres nesses últimos anos, compensarem sua condição sedentária, buscando algum tipo de atividade física (ARTAL & WISWELL, 1987), qualquer que seja a fase de sua vida, inclusive durante a gravidez, mesmo sabendo que as exigências físicas impostas pelo exercício, irão associar-se às sobrecargas orgânicas, existentes na própria gravidez (HENRIQUES, 1996).

Ao associar-se exercícios físicos à gravidez, deve-se considerar que este por si só, aumenta drasticamente o metabolismo, o que resulta em aumento da produção de energia aos músculos em atividade, deslocando obrigatoriamente maior fluxo sangüíneo para estas áreas, (WASSERMAN et al., 1994), competindo com a distribuição fisiológica existente na gestação, ou seja, na gravidez, ocorrem

muitas modificações, de modo que a necessidade de energia, deve contemplar o sistema reprodutor em crescimento, o feto e os sistemas envolvidos no exercício físico (ARTAL & WISWELL, 1987). Sendo assim, supõem-se que os ajustes fisiológicos que ocorrem neste processo, podem interferir, significativamente, na capacidade de realizar trabalho físico, ou na performance da gestante para o exercício. Assim sendo, a realização de atividade física vigorosa, pode modificar o crescimento e/ou desenvolvimento do feto (GARRIS et al, 1985).

Vários estudos tem relatado que a prática da atividade física neste período, parece proporcionar à gestante uma melhor disposição física para as atividades do seu dia a dia (BONACHELA, 1994; HENRIQUES, 1996; BACIUK, 1999).

Há uma diferença da capacidade física aeróbia entre gestantes sedentárias e gestantes que já praticavam atividade física, (BACIUK, 1999).

Vemos uma crescente procura da atividade física, pelas gestantes que buscam uma forma de manter um bom condicionamento físico, seja ele estético ou no preparo para o parto, facilitando dessa forma o retorno de uma boa forma física, através de um corpo leve, forte e saudável o mais rápido possível.

1.3. Benefícios Da Hidroginástica Para Gestantes

Durante a gestação, a mulher sofre algumas alterações no seu organismo, que irão gerar modificações físicas e psicológicas intensas.

Essa nova fase de vida, requer da gestante, um grande esforço, para se adaptar a todas as transformações que irão ocorrer, e com resultado conseguir ter uma gravidez normal.

Dessa forma, a hidroginástica tem sido empregada como uma atividade física que será uma grande aliada da mulher nesta conquista, acrescentando condições para gerar um bebê forte, tranqüilo e saudável (MELEM, 1997).

A água é considerada, uma grande fonte de vida e energia. Todo ser humano já inicia esse contato maravilhoso com a água no ventre materno, e permanece por cerca de nove meses, envolto pelo líquido amniótico, a uma temperatura de 36,5 °C.

Por isso, esse líquido traduz tanta "magia", pois a água, desde o período de formação no ventre materno, até os últimos dias da vida de um homem, revela seu importante papel, como elemento essencial à vida.

O meio líquido, pode então, criar condições favoráveis tanto no que diz respeito à postura, quanto ao descanso muscular e mental da gestante, proporcionando-lhe um grande conforto.

MELEM (1997) relata que, a hidroginástica proporciona momentos terapêuticos de extrema importância, em relação à:

Dor e edema: a água aquecida reduz a sensibilidade das terminações nervosas aferentes, proporcionando a diminuição da dor, e pela ação hidrostática a diminuição do edema.

Musculatura: a partir do aquecimento muscular ocorre a diminuição da tensão muscular favorecendo o relaxamento e diminuição dos espasmos, além do alongamento, fortalecimento e aumento da resistência muscular.

Articulação: facilita a mobilidade e a manutenção da amplitude articular com menor esforço.

Equilíbrio e postura: utilizando-se as propriedades físicas da água, trabalha-se o desenvolvimento do equilíbrio, a recuperação e a conscientização corporal.

Reeducação da marcha: a relação entre a profundidade e a descarga do peso corporal favorece a etapa de suporte na reeducação da marcha (alterada pelas modificações pélvicas).

Esses efeitos terapêuticos proporcionam à gestante alguns benefícios como por exemplo, minimizando o cansaço físico, promovendo o relaxamento físico e mental (MELEM, 1997).

A hidroginástica, irá proporcionar à gestante uma leveza total do corpo, pois uma queixa comum entre as mulheres, é em relação ao "corpo pesado". Dentro da água, são capazes de executar os exercícios de maneira adequada, sem prejudicar o feto e a si mesma.

Podemos relatar algumas das vantagens da hidroginástica, citadas por (MELEM, 1997):

- diminuição da incidência de varizes;
- controle da frequência cardíaca materna e fetal;
- aumento da resistência muscular;
- controle postural;
- sociabilização.

1.3.1. Cuidados Para Se Trabalhar Com Gestantes

Para se prescrever atividades físicas para gestantes, é preciso ter precauções e seguir algumas recomendações gerais, citadas a seguir, (MELEM, 1997):

- Evitar alto impacto, mudanças brusca de direção e exercícios de duração muito longa;
- Trabalhar o alongamento, sem chegar ao limite máximo da resistência;
- Trabalhar o equilíbrio na água, de forma lenta e gradativa;
- Evitar elevação da perna à frente e ao lado, muito repetitivamente (em função do encurtamento da musculatura do quadríceps);
- Evitar flexões e extensões articulares (devido a frouxidão ligamentar);

- Checar a frequência cardíaca (batimentos por minuto) das gestantes a cada 5 minutos de exercício;
- Ensinar a forma correta de entrar e sair da água;
- Evitar exercícios com grande amplitude articular (respeitando o limite individual).

1.3.2. Contra Indicações ao Exercício Físico

Segundo o American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG, 1985, 1994), algumas contra indicações ao exercício físico, podem ser abordadas sob dois aspectos:

Contra Indicações Relativas: onde se incluem as gestantes que, apesar de apresentarem algum sintoma diferenciado, têm a permissão médica para a prática da atividade física, estando sempre sob controle médico e tendo cuidados especiais do profissional de educação física. São gestantes que apresentam sintomas tais como:

- hipertensão arterial;
- anemia ou outros distúrbios sangüíneos;
- disfunção tireoidial;
- disritmia cardíaca;
- diabetes;
- obesidade excessiva;

- histórico anterior de vida excessivamente sedentária;
- placenta prévia.

// **Contra Indicações Absolutas:** onde se incluem as gestantes que não podem realizar atividade física de forma alguma, necessitando em alguns casos de repouso total, quando for detectado alguns sintomas ou anomalias, do tipo:

- diagnóstico de placenta prévia sem acompanhamento médico anterior;
- doenças cardíacas graves e em evidência;
- trabalho de parto prematuro;
- histórico de três ou mais abortos espontâneos;
- tromboflebite;
- hipertensão arterial severa;
- ruptura de bolsa e/ou sangramento;
- falta de controle pré-natal. //

1.3.3. Quando Interromper a Atividade Física

O profissional deve orientar a gestante, a reconhecer e estar atenta a ao aparecimento de qualquer sintoma diferenciado no seu dia-a-dia, sempre comunicando a ocorrência, ao seu médico, imediatamente. Devendo interromper a atividade física quando sentir:

- qualquer tipo de dor no peito;
- contrações uterinas repetidas em intervalos pequenos (20 minutos);

- perda de líquido (intenso ou leve);
- vertigens ou fraquezas;
- palpitações ou taquicardias contínuas;
- inchaços que não diminuem;
- dor nos quadris ou no púbis;
- dificuldade excessiva em caminhar;
- dor nas costas intermitentes ou que não aliviam na água ou em posições confortáveis;
- falta ou diminuição nos movimentos fetais.

A partir destas constatações, fica claro a importância da hidroginástica no sentido de que esta atividade física, traz benefícios para todas as pessoas de um modo geral, mas principalmente para as mulheres que estão passando essa fase maravilhosa e especial, que é a concepção e geração de um filho.

2. OBEJTIVO

Este trabalho teve como objetivo levantar quais as razões que levam as futuras mães, à procurarem a modalidade de hidroginástica como atividade física durante a gravidez.

3. MATERIAL E MÉTODOS

3.1. Voluntárias Estudadas:

- 20 mulheres gestantes, sendo: 4 da Academia Cia Atlética; 5 Academia Corpo e Vida; 3 da Academia Sport Center; 3 da Academia Aquasport; 2 da Academia Fórmula do Corpo e 3 da Academia Nade Bem.

3.2. Material:

Questionário contendo 10 questões que foram aplicadas nas voluntárias das cinco academias selecionadas para o estudo.

Questionário

1. Identificação.

Nome: _____

Data nasc.: ___/___/___ Estado civil: _____ no. De filhos _____

Nível de instrução: _____ Profissão: _____

Nome da Academia: _____

2. Histórico de doenças.

Cirurgias: _____

Doenças cardiovasculares: _____

Diabetes mellitus: _____

Lesões músculo - esqueléticas: _____

Outras doenças: _____

3. Com que frequência vai ao médico. 1 x por mês 1x por bimestre 1 x por trimestre Outros**4. Faz uso de medicamentos?** SIM NÃO

Quais medicamentos? _____

Por quê? _____

5. Hábitos.Cigarro SIM NÃOBebida SIM NÃO OcasionalmenteFaz uso de dieta vegetariana SIM NÃOFaz uso de dieta macrobiótica SIM NÃOFaz uso de adoçantes SIM NÃO

Outros: _____

6. Praticava atividade física antes da gestação?

SIM NÃO

Se a resposta do SIM, responda:

- a) Qual atividade física praticava? _____
- b) Quantas vezes por semana? _____
- c) Qual seu objetivo com a prática da atividade física? _____

7. Por quê escolheu a hidroginástica durante a gravidez?

- recomendação médica
- manter a forma, estética
- ficar mais calma
- Outros _____

8. Devido a gravidez, você tem sentido algum sintoma, tipo:

- dores nas pernas
- dores na região lombar
- falta de sono
- outros _____

9. Após as aulas de hidroginástica, como você se sente em relação aos sintomas mencionados acima? _____**10. Pretende continuar com a prática da hidroginástica após o nascimento do bebê? Por quê? _____**

3.3. Metodologia

Este trabalho desenvolveu-se através de uma pesquisa de campo, que foi realizada com aplicação de um questionário em um grupo de mulheres gestantes, com idades entre 18 e 39 anos, escolhidas aleatoriamente em algumas academias de Campinas.

Entramos em contato com algumas academias por telefone e pessoalmente, sendo que três delas ofereciam um trabalho de hidroginástica específico para grupos de gestantes e as outras duas incluíam suas gestantes nas turmas onde o trabalho abrangia exercícios gerais, não específicos para gestantes.

Deixamos os questionário com os professores responsáveis pelas aulas de hidroginástica, pegando-os respondidos posteriormente. Dessa forma, não tive oportunidade de ter contato com as alunas gestantes.

Após coletarmos as respostas dos questionários, procedemos a análise dos mesmos, afim de verificarmos quem são essas gestantes, e quais são os objetivos que elas buscam nas atividades de hidroginástica.

4. ANÁLISE DOS RESULTADOS

Através da análise da questão em relação a identificação dessas voluntárias, observamos que: 90% das mulheres possuem nível superior, 5% delas tem segundo grau completo e somente 5% possuem o primeiro grau.

Em relação ao estado civil: 90% das mulheres responderam que são casadas e 10% são solteiras. Quanto a questão relativa ao número de filhos: 30% delas já tem filhos e 70% responderam ser a primeira gravidez. A faixa etária das voluntárias que elas se encontram variou de: 18 à 39 anos, o que nos levou a separá-las em grupos definidos por década. A figura 4.1, demonstra a distribuição etária das voluntárias entrevistadas, em porcentagens.

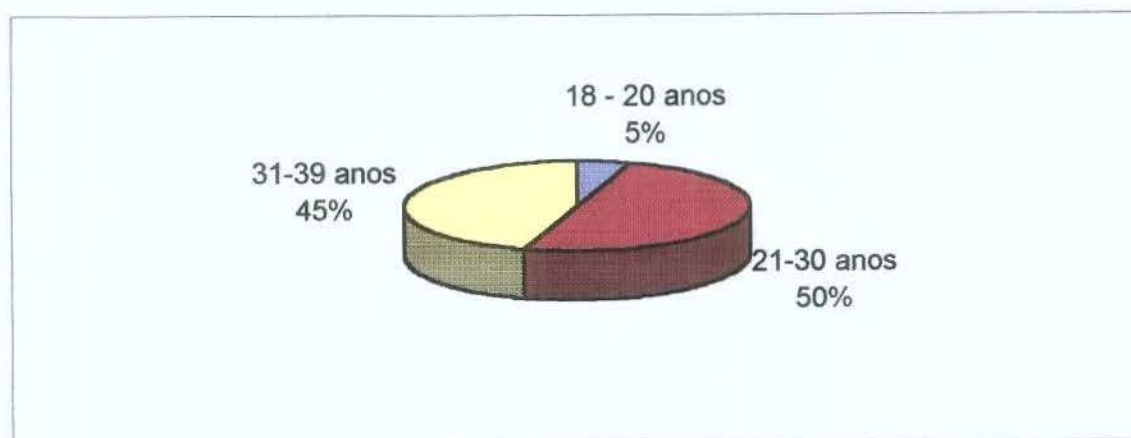


Figura 4.1. Distribuição das voluntárias gestantes por faixa etária.

Na questão número 2, sobre o histórico de doença, observamos uma grande incidência em cirurgias (75%), sendo: 40% das gestantes responderam

que fizeram cirurgia de apendicite, 25% operaram da amigdalite, 20% fizeram cesariana e 15% outras cirurgias.

Mas por outro lado detectamos um baixo índice em relação a doenças, pois poucas mulheres apresentavam alguns sintomas, tais como: doenças cardiovasculares (prolapso da valva mitra) 5%, lesões músculo esqueléticas 5%, outras doenças 15%.

Em relação a questão 3, onde questionamos com que frequência elas iam ao médico, todas as voluntárias responderam que iam ao médico pelo menos uma vez por mês, durante o período gestacional. Quanto ao uso de medicamentos nessa fase: 50% responderam que não utilizam nenhum tipo de medicamento e as outras utilizam somente vitaminas como complemento alimentar.

Questionadas a respeito dos hábitos alimentares, pudemos perceber através das respostas, que os seus hábitos eram os mais saudáveis, relatando terem uma alimentação balanceada através da ingestão de muitas frutas, verduras, evitando a ingestão de comidas gordurosas e muito apimentadas, o fumo e bebidas alcoólicas.

Sendo objetivo deste trabalho, saber quais os motivos que levaram essas gestantes a buscar a hidroginástica, questionamos sobre a prática de atividades físicas antes da gravidez.

90% das respostas das gestantes foram positivas no sentido de que praticavam algum tipo de exercícios físicos antes da gravidez. Podemos observar a figura 4.2 que nos mostram, quais eram as modalidades mais praticadas pelas mulheres antes da gravidez.

Observamos que: 50% das gestantes responderam que faziam natação pelo menos duas vezes por semana, 25% delas praticavam hidroginástica, 20% faziam caminhada/ginástica ou musculação e 5% ginástica aeróbia ou step. A grande maioria das voluntárias responderam que praticavam exercícios físicos pelo menos em duas das atividades acima citadas, de três à cinco vezes por semana.

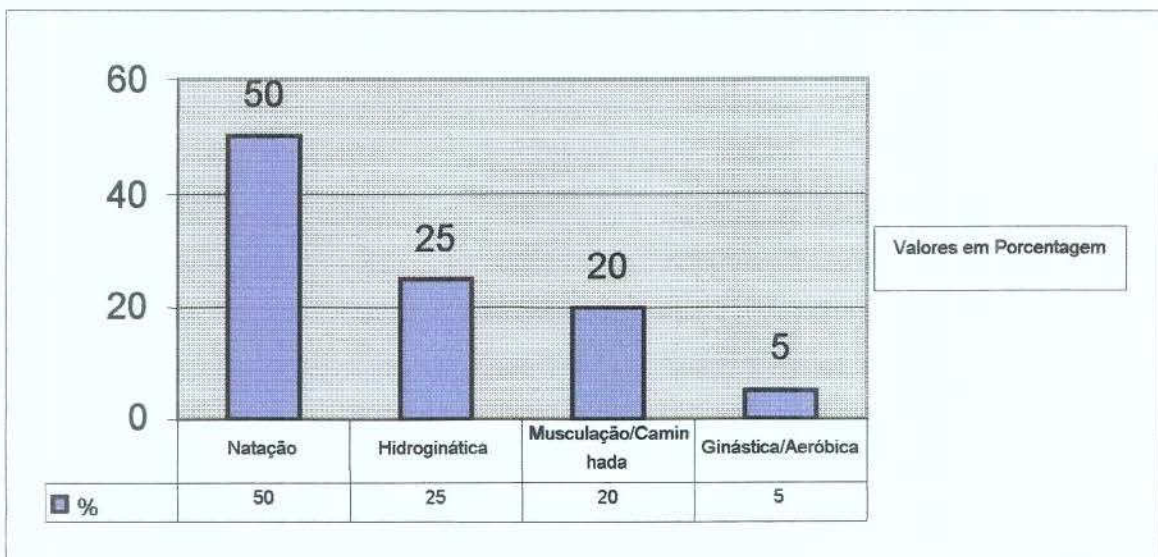


Figura 4.2. Porcentagem (%) das atividades físicas mais praticadas pelas gestantes antes da gravidez.

Quando as gestantes foram questionados a respeito do porque da escolha da hidroginástica, durante este período de suas vidas, as respostas foram: 50% das gestantes querem com a hidroginástica manter a forma e a estética, 30% querem ficar mais calma, 15% alegaram outros motivos e 5% por recomendação médica, como pode ser visualizado através da (Figura 4.3.).

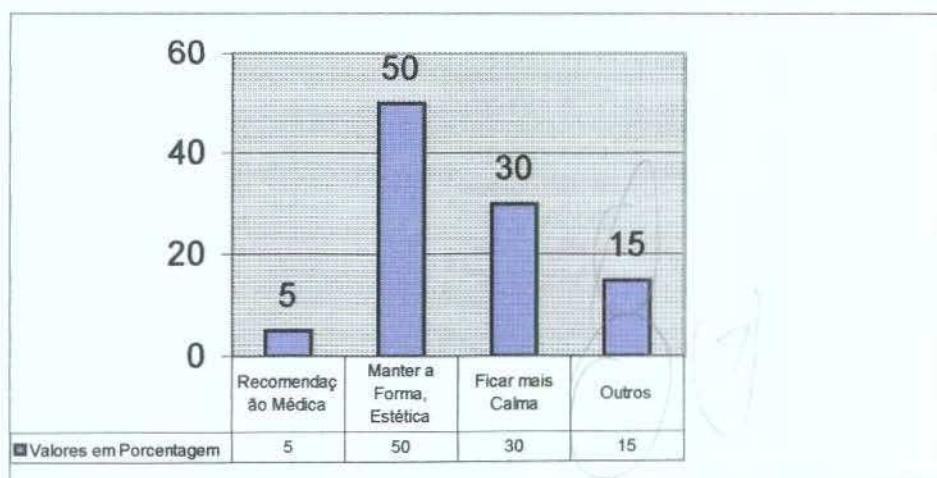


Figura 4.3. Porcentagem de respostas em relação a questão: qual o motivo que levou pela procura da hidroginástica durante a gestação.

Já em relação a questão referente à dores de um modo geral, houve um equilíbrio nas queixas, pois dependendo da fase em que se encontra a gestação, os sintomas referentes à dores, é em determinada região do corpo.

Indagamos também, como elas se sentiam após as aulas de hidroginástica e 100% das respostas das gestantes foram de que, saiam das aulas mais relaxadas, calmas e bem dispostas. Quanto a continuação dessa prática após o nascimento do bebê, 50% delas responderam que pretendem continuar praticando hidroginástica e 50% querem voltar a realizar as atividades físicas que praticavam antes.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a modernização do mundo, a busca pela atividade física vem crescendo, e dentro deste universo está se abrindo uma porta para as futuras mães, que buscam nesse período uma forma tranqüila para esperar a chegada de seu bebê.

Uma das formas de se praticar atividade físicas, é através da hidroginástica, que vem se mostrando nos últimos anos ser uma grande aliada na vida da gestante, pois como tem sido relatado por vários autores, que além de proporcionar bem estar físico e mental nesta fase gestacional onde estará ocorrendo alterações devido as mudanças hormonais e físicas. Também foi relatado pelas gestantes vários benefícios que esta atividade física proporciona.

Durante este trabalho observamos a escassez de material, sobre o assunto e a incompreensão de algumas academias em tornar possível a realização da pesquisa com suas alunas. No entanto conseguimos atingir o nosso objetivo que foi saber quais as razões que levam as futuras mães, à procurarem a modalidade de hidroginástica como atividade física, mostrando alguns fatores benéficos ligados à essa prática, já que este assunto é tão amplo e carente de pesquisas.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS (ACGO).

Guidelines of exercise during pregnancy and postnatal period. Washington, DC, 1985.

AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS (ACGO).

Exercise during pregnancy and postpartum period. Technical Bulletin. Washington, DC, 1994.

ARTAL, R. M.; WISWELL, R. A. Exercícios na gravidez. São Paulo: Manole, 1987.

BACIUK, E. P.; Função anatômica e resposta cardiorrespiratória ao exercício físico dinâmico em primigestas. Dissertação (Mestrado), Faculdade de Educação Física, UNICAMP, 1999.

BRIQUET, R. Obstetrícia normal Briquet. São Paulo: Sarvier, 1981.

BONACHELA, V. Manual básico de hidroginástica. São Paulo: Sprint, 1994.

GARRIS, D. R.; KASPEREK, G.J.; OVERTON, J. A. et al. Effects of exercise on fetal - placental growth uteroplacental blood flow in the rat. Biol. Neonate, v. 47, 1985.

- GÜNTHER, H.; KOHERANSCH, W. Ginástica médica em Ginecologia e obstetrícia. São Paulo: Manole, 1980.
- HENRIQUES, S. H. F. C. Respostas cardiorrespiratórias ao exercício físico dinâmico em mulheres sedentária no segundo trimestre de gravidez. Dissertação de (Mestrado), Faculdade de Educação Física, UNICAMP, 1996.
- LOTGERING, F. K., GIBERT, R., LONGO, L. D. Maternal and fetal responses to exercise during pregnancy. *Physiol. Rev.*, v. 65, n. 5, p. 1 - 36, 1985.
- MELEM, C. Natação para gestantes. São Paulo: Ícone, 1997.
- REZENDE, J. Obstetrícia. 3ª Ed., Guanabara, Rio de Janeiro, 1974.
- UNIMED. O que acontece com a gestante durante os nove meses [online].
Available: <http://unimedcomesp.com.br/caderno8A.htm> [1998, out.].
- WASSERMAN, K.; HANSEN, J. E.; SUE, D. Y. et al. Principles of exercise testing and interpretation. 2ª ed. Philadelphia: Lea & Febiger, 1994.