UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAIBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

A HIDROGINÁSTICA E SUA PRÁTICA DURANTE A GRAVIDEZ

CLAUDICÉIA DOS SANTOS SILVA

JOÃO PESSOA-PB
2007

CLAUDICEIA DOS SANTOS SILVA

A HIDROGINÁSTICA E SUA PRÁTICA DURANTE A GRAVIDEZ

Monografia apresentada ao Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física.

Profª. Ms. Fernanda Maria Chianca da Silva
Orientadora

JOÃO PESSOA-PB
2007

S 586h Silva , Claudicéia dos Santos.
A hidroginástica e sua prática durante a gravidez / Claudicéia dos Santos Silva.- João Pessoa ,2007.
54 p.

Orientadora : Fernanda Maria Chianca da Silva
Monografia (Graduação) – UFPB/CCS
1. Educação Física . 2. Hidroginástica - gestantes . 3. Gestantes-hidroginástica.

UFPB / BC CDU : 796.4 (043.2)

CLAUDICÉIA DOS SANTOS SILVA

A HIDROGINÁSTICA E SUA PRÁTICA DURANTE A GRAVIDEZ

Aprovado em_____de_____de_____

Banca Examinadora

_____

Orientadora- Profª. Ms.Fernanda Maria Chianca da Silva (UFPB-CCS-ETS)

_____

Professor convidado- Profª Drª Maria do Socorro Cirilo de Sousa(UFPB-CCS-DEF)

_____ _____

Professor convidado- Profº Ms. Luciano Klostermann (UFPB-CCS-DEF)

JOÃO PESSOA-PB
2007

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por minha vida e pelas oportunidades que me possibilitam.

A meu pai José Gomes, pelo seu incentivo ao estudo.

A minha mãe Iracy, por seu investimento.

A minha avó Clotilde, por seu carinho.

A minha amiga Claudine que muito me ajudou e apoiou na digitação deste trabalho.

Ao meu marido Antonio, por sua paciência, incentivo e carinho.

Aos meus colegas de curso, por serem companheiros nesta longa jornada.

Á professora Elizalva que em momentos difíceis, muito me ajudou.

Á professora Betânia , pela sugestão do título final.

Á professora Fernanda pela orientação, dedicação e atenção para a realização deste trabalho acadêmico.

Á Escola Técnica de Saúde da Universidade Federal da Paraíba, que muito me serviu como suporte para o aprendizado experimental em minha formação profissional.

As gestantes que participaram desta pesquisa, contribuindo para o meu conhecimento profissional.

Aos professores examinadores da banca de defesa desta monografia, por contribuírem com o enriquecimento junto deste trabalho.

Á Karol Michelle por sua amizade e colaboração na correção desta monografia.

Ao professor Pedro Rogério pela correção do português nesta obra.

Á Elisângela Gomes , minha prima , pelo apoio e elaboração do abstract , nesta monografia.

Ao professor Drº William Eugene Artz , pela correção e adequação do abstract.

Á Débora , funcionária da Biblioteca Central-UFPB , pelo auxílio na correção das referências contidas nesta monografia .

RESUMO

A hidroginástica é uma das modalidades do Fitness Aquático mais antiga,baseada nos princípios físicos da água que atende um público diversificado de forma eficiente.A atividade aquática abrange um universo de pessoas como: idosos, obesos,sedentários, lesionados e gestantes. Atualmente, observa-se uma procura crescente do público feminino pela hidroginástica e sobretudo as gestantes, que tem procurado formas de amenizar os desconfortos proporcionados pela gravidez de maneira a ter uma gestação saudável e prazerosa. O presente estudo teve como objetivos identificar a saúde de grupos de mulheres grávidas praticantes e não-praticantes de hidroginástica , analisar a resposta de um grupo de mulheres quanto a prática de hidroginástica durante a gravidez e averiguar alterações de saúde relatadas por um grupo de mulheres não-praticantes de hidroginástica durante a gravidez.O estudo de natureza qualitativa foi realizado junto a dezoito gestantes praticantes e não-praticantes de hidroginástica, que responderam a uma entrevista , no mês de Abril de 2007 utilizando para tanto um roteiro com questões norteadoras . Os dados obtidos foram analisados mediante a técnica do Discurso do Sujeito Coletivo . Dentre as idéias centrais obtidas destacam-se: ajudando na hora do parto ; demonstrando tranqüilidade e relaxamento , melhorando o peso , melhorando a respiração , faltando tempo , referindo falta de condições financeiras e sentindo dificuldade em respirar. A partir da análise pretende-se que as mulheres se conscientizem da importância de se praticar hidroginástica durante a gravidez,da mesma forma que os profissionais envolvidos na saúde da mulher, sobretudo os que acompanham o pré-natal possam perceber a hidroginástica como um componente adicional a saúde e qualidade de vida das gestantes, para que os órgãos públicos ofereçam espaço físico para prática de hidroginástica.

Palavras-Chave: Hidroginástica; Gestante; Saúde

ABSTRACT

Hydrogymnastics is a form of Aquatic Fitness, an ancient method based on the physical principles of exercise in water that provides the public in general with an efficient form of exercise. This aquatic based activity can encompass a wide range of individuals; the elderly, the obese, sedentary individuals, the infirm and pregnant females.Currently, there is a search for exercise methods, such as hydrogymnastics, that will be helpful for pregnant women, that minimizes the discomfort of pregnancy and which provides an improved and healthy pregnancy. The objectives of the present study was to compare the health of two groups, pregnant women that use hydrogymnastics with pregnant women that do not use the method. In addition, the objectives included identifying the benefits of hydrogymnastic exercise during each stage of pregnancy and to identify the problems faced by both groups. A qualitative study was completed on a total of eighteen women in the two categories, in April! , 2007 using an interview method with a script to guide the questions asked based on the responses given. The resulting data was analyzed to identify the words and phrases used most often by the subjects. From this analysis, we can identify the advantages and importance of practicing hydrogymnastics during pregnancy. As a result, medical professionals will be able to advise women on hydrogymnastics during pregnancy, thereby further improving the health and quality of life of pregnant women.

Keywords : Hydrogymnastics ; Pregnant ; Health

SÚMARIO

1. INICIANDO A TEMÁTICA 08
2. FUNDAMENTANDO TEORICAMENTE O ESTUDO 11
2.1 Hidroginástica: Origem e Evolução 11
2.2 Benefícios da Hidroginástica 12
2.3 Hidroginástica para Gestantes 15
3. CAMINHANDO METODOLOGICAMENTE 19
3.1 Caracterização da pesquisa 19
3.2 Local da pesquisa 19
3.3 População e amostra 19
3.4 Instrumentos 20
3.5 Coleta de dados 20
3.6 Análise dos dados 21
4.ANALISANDO OS RESULTADOS DA PESQUISA 23
4.1Caracterizando o grupo do estudo 23
4.2Dados referentes à pesquisa 25
4.3Discurso do Sujeito Coletivo 27
5. TECENDO CONSIDERAÇÕES FINAIS 41
REFERÊNCIAS
APÊNDICES
Apêndice A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
Apêndice B- Roteiro de Entrevista- Praticantes de Hidroginástica
Apêndice C- Roteiro de Entrevista – Não-praticantes de Hidroginástica
ANEXO
ANEXO A – Parecer do Comitê de Ética e Pesquisa da UFPB

1.Iniciando a Temática

Atualmente, tem-se observado uma grande adesão às atividades físicas realizadas no meio líquido como a natação, a hidroterapia e sobretudo a hidroginástica, especialmente pelas propriedades físicas da água,permitindo assim aos indivíduos realizarem movimentos na água dentro das suas capacidades físicas , sem riscos de sobrecarga

Dentre as atividades físicas mencionadas ,a hidroginástica é uma das mais indicadas e consiste numa ginástica em meio líquido;que utiliza o empuxo da água para reduzir a ação da gravidade, é uma das poucas atividades indicadas para quem tem pouco ou nenhum condicionamento físico. Apesar disso, pessoas de todas as idades e níveis podem praticá-la, como gestantes, atletas em recuperação de lesão a fim de fortalecer a musculatura protegendo assim, as articulações, bem como os idosos para aumentar a força muscular (COOPERATIVA DO FITNESS, 2006).

A hidroginástica foi trazida para o Brasil no ano de 1980, por J. Cleber, que defendia a tese de que o que é executado em muitos lugares em nada se parece com a metodologia que desenvolveu. Agora chama sua terapia de [1]*Hywoa,* uma técnica inteiramente nova, onde se obtém um excelente condicionamento cardio-respiratório e muscular (método J. Cleber de hidroginástica), associado a exercícios específicos de respiração da yoga e finalizando com técnicas de destencionamento do [2]*watsu*.

1.Hywoa : técnica de hidroginástica que engloba exercícios respiratórios da yoga , juntamente com o watsu.

2. Watsu : é a união da técnica de massagem shiatsu com a água , sendo realizada em piscina aquecida à 35ºC .

Alunos que participaram de trabalhos de pesquisa e aprimoramento da técnica, afirmam que os benefícios transcendem o corpo, pois a sensação de bem estar é ainda mais duradoura que a do método anterior (EQUIPE ABC DO CORPO SALUTAR,2007).

Todavia o exercício na água, proporciona bem-estar ao indivíduo, pois a água é boa, revigorante, rejuvenescedora e, principalmente, divertida, proporciona ânimo ao cansaço e tranqüilidade à tensão. Não importa se o seu interesse é um treinamento suave ou desafiante, a água se adapta às suas necessidades.

Nos últimos tempos, tem-se observado uma procura crescente pelas aulas de hidroginástica, especialmente pelo público feminino talvez por essa atividade proporcionar bem-estar físico e mental, evitar lesões, bem como ser gostoso, divertido e eficaz fazer exercícios na água.

Os exercícios aquáticos, algumas vezes, têm sido incorporado como forma de substituição dos treinamentos em terra para água. De acordo com White (1998;p.34) os exercícios aquáticos " promovem no indivíduo relaxamento global e manutenção da amplitude dos movimentos, havendo menos impacto em relação aos exercícios no solo" onde a água permite equacionar , melhorando o desgaste ósseo , muscular e articular, aliviando assim o stress e auxiliando no planejamento de evolução da performance das pessoas.

Nesse caminhar, um grupo que merece destaque na procura pela atividade física na água são as gestantes, que cada vez mais têm procurado formas de amenizar os efeitos naturais proporcionados pela gravidez de maneira a ter uma gestação saudável e prazerosa.

Como é sabido no período gestacional há transformações naturais do corpo humano, tanto fisiológicas como anatômicas, onde o exercício físico é indicado, porém anteriormente a praticidade do mesmo durante a gravidez era considerado um tabu, onde a mulher era aconselhada a ficar em pé o mínimo possível; desse modo, uma vida sedentária era incentivada.

Com o decorrer dos tempos um novo olhar está sendo deslumbrado ,a futura mamãe deve curtir esse momento maravilhoso e único , com disposição , prazer, alegria e o exercício físico, especialmente a hidroginástica, proporciona essa satisfação imensa, pois a prática dessa atividade durante a gestação melhora as condições cardiorespiratórias , proporcionando coração e pulmões fortes, bem como eficiente circulação e utilização de oxigênio, componentes importantes para uma gravidez confortável e para um trabalho de parto ideal.

Com o intuito de conhecer de perto o desenvolvimento da gestação, relacionando com a prática da hidroginástica e a inquietude de saber como desenvolve esse processo maravilhoso da gravidez , sem a prática da hidroginástica é que despertou a curiosidade em realizar uma pesquisa nesta temática, tendo como questões norteadoras: 1) Como é a saúde das gestantes que praticam e as que não praticam hidroginástica? 2) Quais os resultados proporcionados pela hidroginástica no período gestacional? 3) Quais são as alterações de saúde perceptíveis nas gestantes não-praticantes de hidroginástica?

Para responder essas questões , o estudo teve como objetivos:

Geral:

- Identificar a saúde de grupos de mulheres grávidas praticantes e não-praticantes de hidroginástica.

Específicos:

- Analisar a resposta de um grupo de mulheres quanto a prática de hidroginástica durante a gravidez.
- Averiguar alterações de saúde relatadas por um grupo de .mulheres não-praticantes de hidroginástica durante a gravidez.

2.FUNDAMENTANDO TEORICAMENTE O ESTUDO

2.1. Hidroginástica : origem e evolução

A ginástica na água surgiu na antiguidade: gregos e romanos, em suas famosas termas, já a utilizavam para tratar doenças. Mas foi só em meados do século XIX que médicos americanos desenvolveram a fisioterapia na água, objetivando enriquecer os programas terapêuticos para a terceira idade, nessa época, surgiu a hidroginástica (PRÁTICAS CORPORAIS,2007).

A atividade aquática é muito antiga, praticada há mais de mil anos pelos romanos e gregos. Há relatos mencionando esta prática em piscinas públicas onde as pessoas se reuniam para sessões de hidroterapia. Na Grécia antiga isso era tão comum quanto a sauna e proporcionava bastante bem-estar.

Existem relatos de massagens e movimentos feitos por japoneses e chineses em banheiras e piscinas, e por isso, a hidroterapia é dita como a mãe da hidroginástica. Autores afirmam que a hidroterapia era utilizada com uma freqüência significante na recuperação de atletas com problemas musculares, idosos e acidentados, antes do surgimento das sessões com formato de uma aula de hidroginástica (COOPERATIVA DO FITNESS , 2006).

Acredita-se que a origem da hidroginástica vem da Alemanha. Um grupo de pessoas com mais idade precisava praticar uma atividade física segura, sem causar riscos ou lesões às articulações e que lhes proporcionasse bem estar físico e mental. Os exercícios aquáticos, como são praticados atualmente, iniciaram-se a partir de 1958, e o Dr. Kenneth Cooper contribui muito com esse processo (PAULO , 1994 ; BONACHELA , 1994).

A hidroginástica teve sua ascensão no Brasil e no mundo no início da década de 80,devido ao elevado número de lesões provocadas pela prática da ginástica aeróbica que levaram vários especialistas dos Estados Unidos a estudar os exercícios aquáticos como forma de minimizar as conseqüências do impacto com o solo. Dentre os problemas encontrados os especialistas puderam : reduzir o impacto, corrigir a execução dos movimentos de maior intensidade e estimular o uso de tênis como efeito amortecedor. A hidroginástica, veio então, como alternativa de auxílio nesta linha de pensamento (COOPERATIVA DO FITNESS,2006).

O trabalho na água leva vantagem sobre os exercícios no solo , porque quase não apresenta impacto, e por isso, é muito procurado por pessoas de todas as faixas etárias, que podem, assim, descobrir os outros benefícios das atividades aquáticas como aumento da resistência, condução de energia e efeito massageador.

A hidroginástica é uma atividade que por sua natureza mecânica pode promover a melhora da aptidão física, por isso, nos últimos anos, a procura por essa atividade vem crescendo , por ser uma atividade de baixo impacto e também por ser realizada na água, já que esta tem efeito relaxante (BONACHELLA, 1994).

2.2. Benefícios da hidroginástica

A hidroginástica é uma atividade física que promove a melhora do condicionamento físico, proporcionando ao ser humano boa forma física e bem-estar. De acordo com Bonachella (1994), esse exercício físico por ser realizado no meio líquido facilita a execução dos movimentos beneficiando a todos os praticantes por seus aspectos físicos ,terapêuticos, psicológicos e fisiológicos.

Portanto, essa atividade permite uma redução no esforço, por exemplo uma pessoa que pesa oitenta quilos na água, fará os exercícios como se não pesasse mais que oito quilos. Esta perda aparente de peso reduz, de forma efetiva, a tensão nas articulações; desse modo, a hidroginástica é, para muitas pessoas, uma das atividade de condicionamento mais segura que existe (EQUIPE ABC DO CORPO SALUTAR, 2007).

Praticar hidroginástica regularmente melhora todos os cinco componentes do condicionamento físico, que são:

- aeróbico, melhorando o coração, os pulmões e o sistema circulatório;
- força muscular, capacitando o corpo de modo que chegue até mesmo a segurar uma caixa mais pesada e empurrar um móvel;
- resistência muscular, possibilitando repetir várias vezes atividades que requerem resistência;
- flexibilidade, tornando as articulações capazes de se movimentarem dentro da normalidade;
- composição corporal, ou seja, a proporção da gordura em relação à massa magra (EQUIPE ABC DO CORPO SALUTAR,2007).

Essa modalidade é ótima para qualquer pessoa e, ao contrário de algumas outras, não tem nenhuma contra-indicação para quem está com o peso acima do padrão normal ou em idade mais avançada e precisa de atividades que não exijam contato com o solo para não causar impactos fortes, evitando assim lesões nas articulações e ligamentos, principalmente na coluna e nos joelhos (LOBO, 2007).

É comum ouvirmos a afirmação de que o contato com água nos dá sensação de leveza, isso é fisicamente provado, pois dentro da água nós usamos não mais que dez por cento de nosso peso corporal. Esse fato acaba facilitando a atividade para muitos que não têm uma aptidão física suficiente para suportar o peso do próprio corpo numa situação normal (CARDOSO, 2007).

Também um outro argumento muito forte é que o meio líquido elimina o stress e o cansaço do dia a dia, pois, a água realiza uma massagem na musculatura aliviando as tensões, relaxando assim o corpo (FERNANDEZ, 2001).

Do ponto de vista prático,um fator que agrada na hidroginástica é que o suor e alta temperatura do corpo não são percebidos, pois em dias mais quentes o calor acaba sendo um fator de desânimo para uma ginástica convencional. A melhora da postura é notória, pois o exercício realizado dentro da água faz com que o corpo, naturalmente, fique sempre alinhado, levando o praticante a fazer disso um hábito mesmo estando fora da água.

As aulas de hidroginástica podem ser muito variadas tanto na intensidade como nos movimentos, possibilitando ao instrutor a liberdade de adequar à aula conforme a sua turma, pois os exercícios executados no ambiente aquático podem ser mais moderados, por apresentarem efeitos fisiológicos.

Portanto é possível associar esses confortos às propriedades físicas da água, que são: flutuação, pressão hidrostática, viscosidade e densidade. A flutuação, é a força de empuxo para cima que atua em sentido oposto à força da gravidade,facilitando a execução dos movimentos, com isso as articulações ficam livres de atritos diminuindo assim as lesões (BONACHELA,2001).

Pressão hidrostática é a pressão da água exercida por todos os lados do corpo, tornando-se maior, quando o corpo está submerso na posição vertical e quando há maior profundidade.”... o efeito da pressão hidrostática depende da profundidade a que o corpo está submetido. Quando maior for a profundidade, maior será a pressão exercida...” (BONACHELA, 2001; p.166).

Viscosidade é o atrito exercido na água conforme os movimentos, ou seja a água da piscina possui menos viscosidade do que a água do mar, com isso os exercícios praticados na piscina possuem menos atrito que na água do mar. A viscosidade é a propriedade da água responsável, por proporcionar resistência nos exercícios aquáticos(LINDLE,2001).

Densidade da água é a relação entre a massa de uma substância e seu volume. Quanto maior a massa e menor o volume existe densidade e assim vice-versa. Porém, a densidade está ligada com a flutuação, pois quanto maior for a densidade de um corpo, ele afundará e quanto menor for a densidade de um corpo, ele flutuará (DI MASI,2001).

2.3. Hidroginástica para gestantes

Estudos realizados pelo Centro de atenção integral à saúde da mulher , situado na Unicamp, onde foram acompanhadas 78 grávidas , puderam comprovar que as gestantes que realizaram atividades aquáticas se mostraram mais preparadas para suportar as contrações do trabalho de parto ; assim como , obtiveram alívios nos desconfortos durante a gravidez , em relação ao aumento de peso e dores lombares .

Para que não houvesse interferência nos resultados ,todas as mulheres participantes do trabalho de pesquisa eram sedentárias; sendo portanto , divididas em dois grupos: um grupo que praticou hidroginástica e outro que não-praticou hidroginástica durante a gestação. (UNICAMP , 2005).

Durante os nove meses antes do nascimento ficamos super protegidos e flutuando tranqüilamente. Este é o nosso primeiro contato com o meio líquido, tornando-o muito familiar para todos nós, facilitando assim a prática da hidroginástica (FERNANDEZ, 2001).

Entretanto, profundas alterações fisiológicas ocorrem no corpo materno durante a gravidez. Esses ajustes funcionais em resposta à carga fisiológica aumentada começam na primeira semana e continuam durante todo o período gestacional. Após a liberação do feto e da placenta, o corpo da mãe começa a retornar a seu estado anterior à gravidez. Algumas alterações revertem-se

rapidamente, outras estarão completas em aproximadamente seis semanas, com exceção das mamas, que continuam a secretar leite por alguns meses se a mãe amamentar o filho (ZIEGEL; CRANLEY, 1985).

Portanto, segundo Fernandez (2001), o trabalho de hidroginástica também é recomendado para as futuras mamães, por todos os benefícios que contribuem para que o parto seja realizado com mais tranqüilidade e o pós-parto seja muito menos traumático. Em suma, os benefícios são inúmeros, como: melhora do sistema cardio-respiratório, fortalecimento da massa muscular, diminuição do percentual de gordura, redução do stress, eliminando lesões e ainda trazendo momentos de descontração e alegria.

Os exercícios possibilitam, entre outras coisas, a redução do percentual de gordura, o fortalecimento da musculatura, o relaxamento muscular, a melhora da capacidade cardiorespiratória e a diminuição da percepção de dor na hora do parto (MATARUNA, MELEM, NETO, 2001).

Geralmente, as gestantes, estão aptas para a prática de hidroginástica após o terceiro mês de gestação, contudo é importante ressaltar, que para iniciar essa modalidade, se faz necessário uma autorização do obstetra. A gestante poderá praticar hidroginástica durante toda a sua gestação, exceto se a recomendação médica impedir (LOBO, 2007).

Uma parte das aulas de hidroginástica direcionadas às gestantes é reservada para os alongamentos, exercícios respiratórios, fortalecimento muscular do períneo e do abdômen, além do relaxamento. Autores recomendam essa atividade para todas as gestantes com pouquíssimas restrições (MATARUNA,MELEM, NETO, 2001).

Deste modo, durante a gestação as mulheres podem e devem praticar atividades físicas proporcionando assim benefícios a saúde, com rotina de exercícios leves e moderados; de no mínimo três vezes por semana sendo preferível à atividades intermitentes (POWERS,HOWLEY, 2000).

Porém, muitas grávidas ainda não sabem, que praticar exercícios durante a gravidez é fundamental para uma gestação tranqüila e um bom trabalho de parto (OBSIDIANA,2007).

Cardoso afirma que (2007,p.01)

> a queixa mais comum no período gestacional é a do corpo pesado, o que na água é reduzido devido a flutuação. A coluna, as articulações e os músculos ficam livres de impacto.

Entretanto, o peso corporal dentro da água é aliviado de acordo com a profundidade em que se encontra; no tocante as gestantes, a água deve estar ao nível do peito, o que reduz o peso em até 80% do peso normal. A temperatura da água deve estar entre 28ºC e 31ºC, facilitando assim o trabalho de flexibilidade devido a vaso dilatação (CARDOSO,2007).

E ainda, devido ao menor potencial de trauma, os exercícios sem sustentação do peso como é o caso da hidroginástica, são recomendados para a mulher grávida. No entanto, por motivo da possibilidade de hipertermia em uma piscina aquecida, as mulheres grávidas devem se exercitar em água fria (< 85ºF ou 30ºC) (ROBERGS, ROBERTS ,2002).

Desta maneira, para as mulheres que desejam manter o condicionamento físico durante a gravidez, recomenda-se programas de treinamento aquático, uma vez que a natação ou a hidroginástica permitem o treinamento cardiovascular num meio que oferece suporte ao corpo e transferência acelerada do calor (POWERS, HOWLEY, 2000).

O aumento da capacidade respiratória adquirida pelas gestantes ao praticarem hidroginástica as tornará capazes de realizar esforços de seu dia-a-dia, uma vez que estas possuem um trabalho de expiração menor do que o de inspiração, o que resulta numa aparência sempre cansada devido a este déficit respiratório (CARDOSO, 2007).

> Segundo Hanlon (1999;p.32) o diafragma, um músculo que separa a cavidade abdominal e que auxilia na respiração é pressionado e movido para cima pela expansão do útero, dificultando o seu movimento para baixo quando se inspira.Aumentando o consumo de oxigênio de 15% a 20% durante a gravidez; por isso, os exercícios podem ampliar a sua capacidade aeróbia durante a gravidez; se você não se exercita, ela provavelmente diminuirá.

Por meio da hidroginástica, a circulação também é beneficiada, pois, através dos movimentos os músculos exercitados funcionam como bomba de impulso, otimizando a circulação sanguínea e diminuindo os edemas das pernas. De acordo com Grelle e Amaral (1981, p. 75) “o volume sanguíneo durante a gestação aumenta cerca de 30%, com isto, elevando a freqüência cardíaca e a pressão venosa nas pernas devido a compressão parcial da veia cava inferior”.

Portanto, exercícios feitos pela mulher grávida podem desenvolver uma melhor capacidade para manter o feto, como melhoria da função cardiovascular e do metabolismo de carboidratos. Tendo ainda, o respaldo médico afirmando que o treinamento físico poderia diminuir a duração do trabalho de parto, e consequentemente os riscos associados a ele (ROBERGS, ROBERTS, 2002).

3. CAMINHANDO METODOLOGICAMENTE

3.1 Caracterização da pesquisa

Este estudo foi do tipo exploratório descritivo numa abordagem qualitativa, onde a pesquisa exploratória tem por objetivo proporcionar uma visão geral do tipo aproximativo acerca de um fato e a qualitativa parte do pressuposto de que o conhecimento dos indivíduos é possível a partir da experiência humana (GIL,1995; POLIT, HUNGLER,1995).

3.2 Local da pesquisa

A pesquisa foi realizada no Hospital de Guarnição , no setor de Reabilitação Física e em uma Unidade de Saúde da Família(USF) onde desenvolve o Programa de Saúde da Família(PSF) ambos situados na cidade de João Pessoa.

3.3 População e amostra

A população desse estudo compreendeu mulheres grávidas e a amostra foi composta por 18 gestantes sendo 9 praticantes e 9 não-praticantes de hidroginástica na cidade de João Pessoa. A quantidade de gestantes participantes do estudo se deu pela disponibilidade dessas em participar da pesquisa e no período da coleta de dados estarem praticando a hidroginástica no local onde realizavam o pré-natal, ou freqüentando a USF, já mencionada. Foi necessário pesquisar dois tipos de sujeito, para poder compreender com precisão os resultados da hidroginástica no período gestacional.

Esta pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa,do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba, sob o protocolo de nº.991/07. Anexo A

Para efetivação da pesquisa, obedecemos aos critérios estabelecidos ,na Resolução 196/96 de 10 de outubro de 1996, que regulamenta a pesquisa em seres humanos.Os participantes do estudo foram informados sobre o teor da investigação, da garantia do seu anonimato, da liberdade de desistir da pesquisa sem prejuízo para o trabalho e assistência da mesma, e sendo a coleta dos dados somente realizada,após o consentimento livre e esclarecido dos participantes do estudo, conforme o Apêndice A (BRASIL,1996).

3.4 Instrumentos

Para a coleta dos dados, utilizou-se a técnica da entrevista estruturada, que proporciona uma interação social e obtém dados em profundidade acerca do comportamento humano. O instrumento utilizado nesta pesquisa para a coleta de dados foi um roteiro de entrevistas constando de duas partes: a primeira, com dados de identificação das gestantes e a segunda, referente aos objetivos do estudo, sendo dois roteiros, um encaminhado para as gestantes praticantes de hidroginástica e outro para as não-praticantes conforme os Apêndices B e C .

O entrevistado tem a possibilidade de dissertar sobre o tema proposto, sem respostas ou condições pré-fixadas pelo pesquisador, permitindo-lhes desenvolver um raciocínio próprio a respeito do tema, o que é fundamental para estudos do tipo exploratório (GIL , 1995).

3.5 Coleta de dados

Para coletar os dados da pesquisa inicialmente os locais à serem utilizados foram visitados, a fim de solicitar autorização por extenso dos responsáveis para

encaminhamento juntamente com o projeto de pesquisa ao Comitê de Ética em Pesquisa.

O projeto elaborado foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde, da Universidade Federal da Paraíba, como já mencionado e após análise e posterior aprovação, a amostra foi contactada para agendamento do dia para coleta de dados.

A coleta de informações registradas manualmente pela pesquisadora foi realizada no mês de Abril de 2007, no período da manhã.

Para entrevistar as gestantes não-praticantes de hidroginástica, a pesquisadora compareceu ao PSF-Mangabeira VII-C e acompanhada pelas Agentes Comunitárias de Saúde, visitou as gestantes em seus domicílios. Já, para coletar os dados referentes as gestantes praticantes de hidroginástica, a pesquisadora compareceu ao Setor de Reabilitação Física do Hospital de Guarnição de João Pessoa , nos dias e horários fornecidos pela instituição que estas praticavam tais atividades.

3.6 Análise dos dados

Para análise dos dados, foi utilizado a técnica do Discurso do Sujeito Coletivo, que consiste num conjunto de procedimentos de tabulação e organização de dados discursivos, provenientes dos depoimentos dos participantes, permitindo resgatar a compreensão acerca de um determinado tema num dado universo (LEFÉVRE, LEFÉVRE,2003).

Os procedimentos envolveram os seguintes passos:

1. Inicialmente realizamos uma leitura de cada um dos depoimentos, e em seguida selecionamos as expressões-chave de cada discurso particular, por exemplo,de cada resposta a uma pergunta;

2. No segundo passo identificamos a idéia central de cada uma dessas expressões-chave, procurando extrair a síntese do conteúdo dessas expressões, ou seja, o que elas querem efetivamente dizer;

3. No terceiro momento identificamos as idéias centrais semelhantes ou complementares;

4. Para finalizar reunimos as expressões-chave referentes às idéias centrais semelhantes ou complementares em um discurso síntese, construindo o discurso do sujeito coletivo.

O discurso do sujeito coletivo representa, um recurso metodológico destinado a tornar mais claras e expressivas as representações sociais, permitindo que um determinado grupo social possa ser visto como autor e emissor de discursos comuns compartilhado entre seus membros. Com o sujeito coletivo os discursos não se anulam ou se reduzem a uma categoria comum unificadora, já que,o que se busca fazer é precisamente o inverso,ou seja, reconstruir com pedaços de discursos individuais, como em um quebra-cabeça,tantos discursos-síntese quantos se julguem necessários para expressar uma dada “figura”,um dado pensar ou uma representação social sobre um fenômeno (LEFÉVRE, LEFÉVRE.,2003).

4 ANALISANDO OS RESULTADOS DA PESQUISA

Neste momento apresentamos os resultados coletados e analisados nessa pesquisa, sendo composto de duas fases: a primeira com dados referentes a caracterização do grupo de estudo e a segunda com dados pertinentes a pesquisa.

4.1 Caracterizando o grupo do estudo

Os grupos foram caracterizados a fim de que o leitor torne-se mais próximo destes.

Com relação a idade das participantes do estudo, variou entre 21 a 35 anos, sendo a maioria casada, de cor morena, católica.

Dentre as participantes do estudo, houve o predomínio da raça morena. A prevalência da hipertensão arterial em negros é uma das mais elevadas no mundo, da mesma forma que o risco de mortalidade é de duas a seis vezes maior do que em brancos; já os brancos, possuem níveis de pressão que se elevam mais e precocemente (SILVA , apud KOCHAR , WOODS , 1990 ; SANTOS , 2004).

Em relação as grávidas, um dos desconfortos que podem se manifestar com a gravidez é a DHEG -Doença Hipertensiva Específica da Gravidez, que geralmente surge a partir do 3º trimestre de gestação,podendo acarretar várias complicações,levando a gestante ao estado de eclâmpsia ou até mesmo a morte (GRELLE; AMARAL, 1981).

Ao se praticar hidroginástica, o indivíduo por estar em contato como meio líquido, faz com que os vasos cutâneos contraiam-se causando a elevação momentânea da pressão arterial, contudo após alguns minutos, os vasos

dilatam-se ocasionando a redução da pressão arterial, retornando ao normal (BONACHELA,1994).

No tocante a escolaridade das mulheres grávidas que praticam hidroginástica a maioria mencionou possuir o 3º grau completo e das não-praticantes de hidroginástica, a maioria citou ter o ensino médio completo. Com relação a renda familiar, as praticantes da atividade física em estudo recebem até 5 *salários mínimos; enquanto que as não-praticantes, a maioria possui uma renda familiar de até 2 salários mínimos.

Observa-se que as gestantes que praticam hidroginástica ,em sua maioria possuem um maior nível de escolaridade e renda familiar mais elevada, o que as favorecem, pois , elas dispõem de recursos para pagar as aulas de hidroginástica e no caso das que tem filhos podem arcar com babás, empregadas domesticas, para cuidar dos mesmos; enquanto que as grávidas não-praticantes tem renda familiar inferior, bem como o nível de instrução. Por possuírem renda menor, provavelmente não podem custear as aulas de hidroginástica, além de que teriam de dispor de transportes coletivos o que aumentaria muito os seus gastos.

Em relação à ocupação, das nove gestantes entrevistadas e praticantes de hidroginástica,variou entre farmacêutica, relações públicas, donas de casa, professora, enfermeira, pedagoga e chefe de departamento pessoal. No entanto, das nove gestantes que não praticam hidroginástica, variou entre donas de casa, vendedora autônoma, professora, doméstica e trabalho na indústria.

* Salário mínimo no período da pesquisa R$350,00

4.2 Dados Referentes à Pesquisa

No referido estudo , de cada entrevista analisada foram coletadas as expressões-chaves e suas respectivas idéias centrais que emergiram das questões elaboradas no roteiro das entrevista, desenvolvendo-se dessa forma, o Discurso do Sujeito Coletivo. Após a análise das características sócio-demográficas dos participantes do estudo, foi analisado as questões objetivas referentes à pesquisa.

As gestantes praticantes de hidroginástica ,quando questionadas em relação ao número de filhos, a maioria disseram não ter outros filhos além da gravidez atual; enquanto que as não-praticantes de hidroginásticas, a maioria referiu-se ter outros filhos.

Pelo fato das gestantes praticantes de hidroginástica, em seu maior número, relatarem não ter outros filhos além desta gravidez , se torna muito mais fácil e prático para estas aderirem a prática da hidroginástica,pois, não precisam se preocupar com quem deixar seus filhos; enquanto que as não-praticantes por terem outros filhos e não dispor de alguém para cuidar destes, tornando-se assim empecilho talvez para prática de atividade física.

No tocante ao tipo de parto realizado nas gravidezes anteriores, os dois grupos do estudo em sua maioria afirmaram terem sido parto cesário.

É comprovado que crianças nascidas através de parto cesário, no decorrer de suas vidas, têm maior probabilidade de desenvolver doenças de caráter respiratório ,como por exemplo a asma (LOBO, 2007).

Em relação a possuir algum problema de saúde, as mulheres praticantes de hidroginástica relataram não ter nenhum problema. Já as não-praticantes de hidroginástica, em sua maioria responderam da mesma forma. No entanto, foi observado pela pesquisadora que o grupo pesquisado associa “problema de

saúde” a uma modificação ou alteração de caráter físico,que seja perceptível a observação;ou seja ,uma doença.

Além de que, no grupo de mulheres não praticantes de hidroginástica, foi observado pela pesquisadora em conversas paralelas com essas mulheres que algumas possuíam sim problemas de saúde, como: anemias, leucorréia, dentição extremamente cariada, membros inferiores edemaciados, dores na coluna, cansaço ao esforço físico.

O desencadear de algumas doenças, ou desconfortos durante a gravidez, podem surtir complicações para o desenvolvimento fetal, como: má formações fetais, distúrbios neurológicos e abortamentos (ZIEGEL, CRANLEY, 1985).

Quando questionado o período que as gestantes iniciaram a hidroginástica a maioria das entrevistadas afirmaram ter iniciado esta prática a partir do 2º trimestre da gravidez. E com relação à freqüência afirmaram praticar três vezes por semana.

A atividade aquática durante a gravidez deve ser moderada, com uma freqüência de três vezes semanais e uma duração de 30 a 40 minutos no máximo, para não sobrecarregar as futuras mamães (KATZ, 1999).

Enquanto que as mulheres grávidas não-praticantes de hidroginástica, a maioria relataram não praticar nenhuma outra atividade física; porém, algumas referiram freqüentar ginástica de academia.

Em relação, a recomendação do obstétra em praticar alguma atividade física durante a gravidez, os dois grupos do estudo em sua maioria afirmaram não ter recebido tal aconselhamento, e sim as praticantes solicitaram a este especialista uma autorização, pois como é sabido as mulheres gestantes só podem praticar a hidroginástica com autorização do obstetra.

Percebe-se que no setor de saúde pública os benefícios de praticar atividade física durante a gravidez ainda não é muito disseminado, o que

impossibilita as gestantes de terem acesso a esta informação; além de que não dispõem deste serviço próximo de sua residência. Enquanto que as gestantes que utilizam serviços privados, mesmo que em pequena quantidade, são aconselhadas a praticar atividade física, sobretudo hidroginástica.

4.3 Discurso do Sujeito Coletivo

Após a análise das questões objetivas referentes à pesquisa, foram analisadas as questões subjetivas através da técnica do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC), por entender-se que foi o método que melhor se adequou ao propósito desse estudo. Para facilitar o entendimento, foi uitlizado o DSC das mulheres gestantes praticantes e não-praticantes de hidroginástica.

Gestantes praticantes de hidroginástica

Quadro 1. Porque a senhora optou pela prática de hidroginástica?
Idéia Central (1.1)
Ajudando na hora do parto
Discurso do Sujeito Coletivo
Ajudar na hora do parto, facilitar na hora do parto, ouvi dizer que é bom.
Idéia Central (1.2)
Gostando de atividades na água
Discurso do Sujeito Coletivo
Gosto do ambiente aquático, por ser na água agente fica mais leve, é refrescante, gostosa, divertida, é mais leve, menos esforço.

Quadro1. Idéias centrais e discurso do sujeito coletivo das gestantes em resposta a questão 1, João Pessoa -PB, 2007.

A primeira idéia central 1.1 do quadro 1, ajudar na hora do parto, expressa que as gestantes praticantes de hidroginástica, entendem a importância dessa prática como facilitadora no trabalho de parto e o próprio parto em si.

A hidroginástica, como forma de atividade física é recomendada durante a gravidez, pois além de proporcionar inúmeros benefícios contribui para que o parto seja mais eficiente e o pós-parto menos traumático (FERNANDEZ, 2001).

Praticar exercícios durante a gravidez é de fundamental importância, pois aumenta a disposição física, mantém o corpo cuidado, minimiza incômodos da gravidez e proporciona melhores condições para o parto (OBSIDIANA, 2007).

Na segunda idéia central 1.2 do quadro 1 retrata o prazer encontrado, propiciado na prática de atividades aquáticas.

As gestantes afirmaram praticar a hidroginástica por ser um ambiente prazeroso e entre outros, divertido. Observa-se portanto, que a hidroginástica , por ser uma atividade física dentro d`água, transmite sensação de leveza, prazer e descontração, facilitando assim a atividade para pessoas que não tem aptidão física para suportar o peso do próprio corpo.

Exercícios realizados no ambiente aquático, dão sensação de leveza, o que é comprovado fisicamente pois quando estamos dentro da água, utilizamos não mais que dez por cento do nosso peso corporal.Isto acaba facilitando a atividade para pessoas que não tem aptidão física para suportar o peso do próprio corpo (FERNANDEZ,2001).

Quadro 2. Como a senhora se sente nas aulas de hidroginástica?
Idéia Central (2.1)
Demostrando Tranqüilidade e relaxamento
Discurso do Sujeito Coletivo
Bem, disposta, tranqüila, relaxada,nada dói, durmo melhor,me sinto muito bem, de bem com a vida.

Quadro 2.Idéia central e discurso do sujeito coletivo das gestantes, em resposta a questão 2. João Pessoa -PB, 2007.

De acordo com a idéia central 2.1, referente ao quadro 2, o discurso do sujeito coletivo das gestantes praticantes de hidroginástica mostra a compreensão destas em relação aos efeitos proporcionados pela hidroginástica, como :

- melhor disposição;
- tranqüilidade e relaxamento;
- ausência de dor após a atividade física, o que não ocorre em outras atividades;
- auxilia no processo do sono;
- atua de forma geral para o bem-estar do indivíduo.

A hidroginástica por se tratar de uma atividade de natureza mecânica promove melhoras na aptidão física. Deste modo ,vem ocorrendo uma frequência maior na procura dessa atividade nos últimos anos, talvez por ser uma atividade de baixo impacto e por realizar-se na água, bem como por ser relaxante, prazerosa (BONACHELA,1994).

> Segundo Rocha (1994,p.12) A hidroginástica, além de "curar", dá prazer e estimula pessoas a progredirem na vida como um todo. Portanto ,o contato da água com o corpo, relaxa,limpa,desintoxica a pele eliminando o suor, refresca,massageia o corpo, diminui a ação da gravidade sobre o corpo imerso,evitando assim problemas de coluna, e é recreativa .

Os efeitos da prática de hidroginástica podem também ser percebidos ao dormir, tornando o sono mais agradável e auxiliando na realização das atividades diárias,eliminando o cansaço evitando lentidão da capacidade de decisão o que diminui a produtividade (ALMEIDA, apud GUISELINI,2003).

Todavia como se sabe, é notório que a gravidez leva a mulher a ter dores na coluna, um sono intranqüilo, sobrecarga nos membros inferiores (MMII), trazendo a sensação de peso e dor, sendo nessa esfera que a hidroginástica atua como uma atividade que poderá minimizar esses desconfortos.

Quadro 3. A senhora percebeu alguma melhora com a prática de hidroginástica?
Idéia Central (3.1)
Melhorando o peso
Discurso do Sujeito Coletivo
Perda de peso, não aumentei muito de peso, não engordei muito, meu peso não aumentou muito, peso normal (engordei apenas 12 quilos).
Idéia Central (3.2)
Melhorando a respiração
Discurso do Sujeito Coletivo
Melhorou minha respiração com os exercícios, a respiração melhorou, respiração, quase não sinto mais dificuldade para respirar**.**

Quadro 3. Idéias centrais e discursos do sujeito coletivo das gestantes em resposta a questão 3 , João Pessoa - PB,2007.

Observa-se na primeira idéia central 3.1 do quadro 3, que o discurso do sujeito coletivo aponta como melhoria através da prática de hidroginástica o peso corporal. As entrevistadas referem não terem aumentado muito de peso durante a gravidez, algumas dizem ter ocorrido perda de peso e outras estarem com o peso ideal às transformações gestacionais naturais.

Ao se praticar hidroginástica regularmente, todos os cinco componentes do condicionamento físico são melhorados, dentre os quais podemos citar; a composição corporal, ou seja ocorre uma proporção da gordura em relação à massa magra (EQUIPE ABC DO CORPO SALUTAR,2007).

Dentre os inúmeros benefícios percebidos com a prática de hidroginástica, ocorrem: melhorias cardio-respiratórias, fortalecimento da massa muscular, diminuição do percentual de gordura, diminuição do stress, diminuição de lesões, com favorecimento a descontração e alegria (FERNANDEZ, 2001).

Segundo, Obsidiana (2007;p.01),

> além de ajudar ao organismo,a hidroginástica também evita o aumento exagerado de peso durante o período gestacional.É por isso,que toda a mulher grávida deve fazer exercícios e cuidar do seu corpo. Mas, nada deve ser feito por conta própria, faça o pré-natal,discuta todas as suas atividades com o seu obstetra e tenha uma gravidez saudável.

Na segunda idéia central do quadro 3, o discurso do sujeito coletivo faz referência a respiração como um dos fatores beneficiados pela hidroginástica. Durante o período gestacional um dos sistemas mais exigidos é o respiratório, pois o diafragma, um músculo que separa a cavidade abdominal e é de extrema importância para a respiração é pressionado e movido para cima devido a expansão do útero, dificultando assim o movimento inspiratório (ZIEGEL; CRANLEY, 1985).

Com o consumo de oxigênio aumentando de 15% a 20% durante a gestação, os exercícios podem ampliar a capacidade aeróbia nesta fase; portanto quem não se exercita, terá esta capacidade diminuída (HANLON, 1999).

Como já foi mencionado durante as aulas de hidroginástica direcionadas às gestantes são reservados momentos especiais para os alongamentos, exercícios respiratórios, fortalecimento muscular do períneo e do abdômen, além do relaxamento, tudo isso tentando proporcionar a gestante uma gravidez tranqüila, prazerosa (MATURANA, MELEM, NETO, 2001).

Quadro 4. Quem lhe recomendou a prática de hidroginástica?
Idéia Central(4.1)
Demonstrando o próprio interesse

Discurso do Sujeito Coletivo
Fui eu mesma, por conta própria,mas pedi autorização ao obstetra, eu mesma.

Quadro 4. Idéia central e discurso do sujeito coletivo das gestantes em resposta a questão 4, João Pessoa - PB,2007.

Na idéia central do quadro 4, o discurso do sujeito coletivo indica que as entrevistadas optaram por praticar hidroginástica por vontade própria, sem receber tal recomendação por parte de um profissional de saúde durante o pré-natal, sobre a importância de se praticar atividades físicas,sobretudo hidroginástica no desenvolvimento gestacional.

Com isto, observa-se o entendimento das gestantes da gama de benefícios vivenciados através da prática de hidroginástica nesta fase espetacular e inovadora , cheia de descobertas e transformações vivenciadas pela mulher que é a gravidez.

Após o 3º mês de gestação, a mulher já pode iniciar a prática da hidroginástica; porém, se faz necessário autorização do obstetra para dar início a esta modalidade. Esta atividade poderá estender-se durante toda a gestação, salvo se a recomendação médica impedir (LOBO,2007).

Quando a grávida realiza exercícios físicos,ela pode desenvolver uma melhor capacidade para manter o feto, como melhorar a função cardio-respiratória e o metabolismo de carboidratos (ROBERGS, ROBERTS,2002).

Gestantes não-praticantes de hidroginástica

Quadro 5. Por que a senhora não pratica hidroginástica?
Idéia Central (5.1)

Faltando tempo
Discurso do Sujeito Coletivo
Tempo que não tenho, falta de tempo, não tenho tempo , trabalho 8 horas por dia , o tempo foi passando.
Idéia Central (5.2)
Demonstrando desinteresse
Discurso do Sujeito Coletivo
Aqui perto não tem, precisa pegar autorização e já estou com 6 meses , nunca me interessei , detesto água só para tomar banho , não acho legal ficar o tempo todo na piscina , não tenho conhecimento aonde tem.
Idéia Central (5.3)
Referindo falta de condições financeiras
Discurso do Sujeito Coletivo
Não tenho condições financeiras, o pré-natal não oferece, aqui perto não têm.

Quadro 5. Idéias centrais e discursos do sujeito coletivo das gestantes, em resposta a questão 5. João Pessoa-PB,2007.

A primeira idéia central 5.1, do quadro 5 no discurso do sujeito coletivo mostra a dificuldade das entrevistadas em disponibilizar seu tempo para a prática da hidroginástica.

Isto , provavelmente se deve , ao fato de que das entrevistadas não-praticantes de hidroginástica em sua maioria são donas de casa e possuem outros filhos além da gravidez atual . Deste modo , o tempo disponível é utilizado nos afazeres domésticos , cuidando dos filhos e nas atribuições profissionais ; indisponibilizando assim , tempo para cuidados com a qualidade de vida e o bem-

estar físico e mental , fazendo com que estes indivíduos tornem-se mais estressados , cansados e irritados por viverem uma rotina diária sem usufruir dos benefícios proporcionados por momentos relaxantes e para preparar-se com tranqüilidade para aguardar o futuro bebê.

Na idéia central 5.2, do quadro 5. do discurso do sujeito coletivo , apresenta a falta de interesse das entrevistadas em praticar hidroginástica , assim como as demais atividades físicas , como mostra o D.S.C.

Percebe-se que nas camadas sociais menos favorecidas às vezes não ocorre com freqüência significante preocupação com a qualidade de vida e o bem-estar físico e mental das pessoas. Algumas talvez não se interessem, por não terem o conhecimento específico dos benefícios proporcionados pela prática de hidroginástica na sua qualidade de vida, pois sabemos que ao se praticar uma atividade física com regularidade o risco de desenvolver várias doenças crônicas é reduzido (KATZ,1999).

Muitas outras, não se importam em adquirir este conhecimento, talvez por já estarem habituadas a seus próprios conhecimentos que em sua maioria são repassados de geração em geração por seus familiares , que de um certo ponto de visto lhes dão estabilidade. Portanto , não sentem necessidade de adquirir novos ensinamentos . Diante do contexto, é válido salientar que nos dias atuais a mídia vem tentando disseminar informações sobre a prática regular de atividade física , e a todo momento dando ênfase sobre a importância dessa praticidade .

O Discurso do Sujeito Coletivo da terceira idéia central, do quadro 5 , apresenta a falta de condições financeiras, esta realidade em sua maioria , deve-se ao fato de que as entrevistadas possuírem renda familiar de até 2 salários mínimos em uma freqüência significante o que dificulta em muitos casos disponibilizar de suas finanças para a execução da atividade física , que nestes casos , em muitas vezes é visto como superfúlo . Estas famílias costumam a ter um número maior de filhos, consequentemente tendo custeios maiores.

De acordo com Silva apud Nahas (2006)

> pesquisas populacionais em diversos países tem demonstrado que apenas um número relativamente pequeno(entre 7% e 15% dos adultos), pratica exercício de forma regular, ou seja,três ou mais vezes por semana,e os motivos é que as pessoas não conseguem ou querem manter um programa de exercícios, por falta de tempo,de recursos ou oportunidades,vontade ou por não gostar de realizar esforços mais rigorosos.

Do mesmo modo, como foi referido por algumas mulheres grávidas na comunidade onde elas residem não há local público que possibilite a prática de hidroginástica , tendo estas que se deslocar para outros locais , na dependência do uso de coletivos, aumentando os seus gastos, comprometendo assim a renda familiar e até mesmo a alimentação.

Quadro 6 . Como a senhora está se sentindo durante esta gravidez ?
Idéia Central (6.1)
Inchaço e dor
Discurso do Sujeito Coletivo
Pernas inchadas, cansada, excesso de peso, quando ando muito os pés doem, os pés doem, dores nas pernas, dores nas costas, dores na região pélvica, dor na região de baixo.
Idéia Central (6.2)
Dificuldade de respirar
Discurso do Sujeito Coletivo
Dificuldade para respirar, às vezes falta o fôlego.

Idéia Central (6.3)
Alterações emocionais
Discurso do Sujeito Coletivo
Desengano, não estou me sentindo bem, não estou curtindo a gravidez, mais emotiva, não fiquei muito sensível, às vezes estou bem, às vezes estou mal, no início chorava muito, às vezes me sinto ótima, outras vezes ruim, às vezes estressada.

Quadro 6. Idéias centrais e discursos do sujeito coletivo das gestantes , João Pessoa - PB,2007.

No tocante a idéia central 1, do quadro 6.1 , o discurso do sujeito coletivo,aponta os seguintes fatores como desconfortos da gravidez : pernas inchadas, o cansaço e inúmeras dores, nas costas , nos pés e na região pélvica.

O surgimento das dores e dos edemas no período gestacional se dá pelo fato do organismo estar sobrecarregado em todas as suas funções; a circulação está mais lenta e o fluxo de sangue nesta fase é maior, com isto quando o sangue atinge os membros inferiores o retorno venoso torna-se dificultoso ocasionando em alguns momentos, pernas e pés edemaciados e o aparecimento de varizes. Com relação as dores, as articulações estão sendo pressionadas pelo peso corporal que é maior nessa fase, provocando dores, desconfortos, desequilíbrio e posturas incorretas.

Durante a gestação, as pernas geralmente ficam edemaciadas o que tende a melhorar quando a hidroginástica é feita com regularidade, pois, com os exercícios os vasos sanguíneos são irrigados com mais facilidade, beneficiando assim a circulação (LOBO,2007).

Por meio da hidroginástica o corpo todo da gestante é trabalhado, respeitando os limites fisiológicos do período, a circulação sanguínea é otimizada e diminuem os edemas das pernas, posturas corretas são ensinadas, bem como

padrões para respiração o que minimiza as dores, principalmente das costas (OBSIDIANA, 2007).

Na segunda idéia central, do quadro 6.2,o discurso do sujeito coletivo refere a dificuldade para respirar, que corresponde a um dos maiores problemas enfrentados durante a gravidez, caracteriza-se com sendo uma espécie de asfixia ,como se faltasse oxigênio; pelo fato do organismo estar executando suas funções num trabalho redobrado e por haver a expansão uterina com o desenvolvimento do feto, isto faz com que o diafragma seja pressionado , dificultando assim a respiração (KATZ,1999).

Durante a hidroginástica, são praticados exercícios de respiração que melhoram a circulação do oxigênio, aliviando estados de tensão e ansiedade; pois, quando se respira corretamente,aumentam as chances de ocorrer um parto mais tranqüilo (LOBO,2007).

Como é sabido, ocorre um aumento da capacidade respiratória pelas gestantes ao praticarem hidroginástica, tornando-as capazes de realizar esforços do seu dia-a-dia, pois nesse período, a grávida apresenta um trabalho de expiração menor que o de inspiração , apresentando assim um desconforto no ato de respirar (CARDOSO,2007).

A terceira idéia central,do quadro 6.3, o discurso do sujeito coletivo cita diversas alterações emocionais como agravos pertinentes aos estado gravídico, o que incomoda muito as gestantes.

Um momento de extrema felicidade para muitas, e também de grandes descobertas, transformações, é normal que a mulher sinta-se diferente, mas o que não se pode é deixar que esta experiência possa vir a se tornar desagradável.A mulher precisa de momentos de tranqüilidade, relaxamento, interação prazerosa com seu companheiro, familiares e com outras gestantes e através desta troca possam compartilhar vivências e assim curtir essa fase maravilhosa de sua vida.

No tocante aos aspectos emocionais, a hidroginástica oferece exercícios respiratórios, que visam melhorar o aporte circulatório, deixando a gestante mais relaxada,menos ansiosa, ajudando assim a melhorar a auto-estima e o auto-controle (LOBO,2007).

Ainda, de acordo com Cardoso (2007),

> a socialização existente nas aulas de hidroginástica promove uma integração maior entre alunos e professores,pois as queixas e anseios muitas vezes são expressos em busca de um conforto emocional, tornando seus lamentos comuns a outras mulheres nas mesmas condições.

As gestantes, com a prática da hidroginástica , tornam-se mais felizes por estarem realizando uma atividade que lhes proporciona um estado de melhoria na qualidade de vida, tentando, manter sua forma dentro dos padrões normais de gravidez (CARDOSO,2007).

Quadro 7. A senhora considera a hidroginástica importante para a gestante?
Idéia Central (7.1)
Benefícios da hidroginástica
Discurso do Sujeito Coletivo
Exercita bem as pernas, os músculos e é relaxante, fica mais fácil para descansar , mover todos os músculos dentro da água, a respiração, é completo, um conjunto, o exercício absorve o impacto, ouvi dizer que influencia no parto, só não sei se é verdade, estimula mais a gestante na hora do parto, o povo fala que é

bom, falam que facilita o parto, a respiração e todos essas coisas, uma prima já fez.

Quadro 7. Idéia central e discurso do sujeito coletivo das gestantes , João Pessoa - PB,2007.

A última idéia central 1, do quadro 7.1, o discurso do sujeito coletivo das gestantes mostra que estas ,reconhecem a importância de se praticar hidroginástica no período gestacional.

Ainda, de acordo com Hanlon (1999),

> O aumento da resistência pode ajudar durante o trabalho de parto e fortalecer os músculos mais afetados pela gravidez: os músculos da pelve, os abdominais e os lombodorsais .Os exercícios para fortalecer os músculos das nádegas,costas, ombros e barriga podem ajudar manter o corpo alinhado e reduzir o desconforto associado a má postura.

Estudos mostram que as mulheres que haviam se exercitado com moderação e regularidade durante o último trimestre da gravidez acharam o parto menos doloroso. Em parte, isso se deve ao aumento no nível das endorfinas no corpo das praticantes de exercício : as endorfinas agem como um analgésico natural (HANLON , 1999).

Para Katz (1999) ," O exercício aquático conhecido como hidroginástica é uma atividade que visa o condicionamento físico,trabalha a força e a resistência muscular , a flexibilidade , a coordenação motora , rítmica e a agilidade . Em resumo , a hidroginástica é uma atividade física como qualquer outra , só que sem preocupações com impactos , sem o desconforto da transpiração , do cansaço físico (stress muscular) e auxilia no relaxamento."

O reconhecimento das gestantes, mesmo sem praticarem hidroginástica, dos seus benefícios está associado a informações repassadas boca-a-boca , por

conhecerem pessoas que já praticaram e perceberam estes benefícios ou através da mídia , principalmente a televisão que atinge a população de massa , facilitando o repasse de informações.

5 TECENDO CONSIDERAÇÕES FINAIS

. Nos discursos do sujeito coletivo , percebemos a compreensão das entrevistadas sobre a importância de se praticar uma atividade física durante o período gestacional, sobretudo hidroginástica que é capaz de amenizar ou até mesmo anular inúmeros fatores relacionados aos exercícios no solo.

As praticantes de hidroginástica em sua maioria ; possuem uma renda familiar acessível de até cinco salários mínimos e têm menor número de filhos, o que lhes possibilitam dispor de recursos e tempo para praticar esta atividade.

Em contra partida as não-praticantes de hidroginástica têm renda de até dois salários e possuem mais filhos, dificultando assim a prática de hidroginástica, pois para este grupo poderia vir a comprometer sua renda.

Para as gestantes entrevistadas praticantes de hidroginástica os benefícios foram inúmeros como : melhoria respiratória , estabilização do peso corporal , ausência de membros edemaciados , ausência de dores na coluna e disposição para os afazeres do dia-a-dia , relaxamento , melhora do sono , entre outros.

Enquanto que as gestantes que não praticavam hidroginástica , apresentaram dores na coluna , na região pélvica baixo , dispnéia , cansaço , membros inferiores edemaciados , dores nos pés, excesso de peso . Os diversos motivos que impedem as gestantes de não praticarem hidroginástica estão , a falta de tempo , falta de interesse e falta de recursos financeiros para esta finalidade.

De uma maneira geral , este estudo foi de grande relevância , apontando a dificuldade de adesão a prática de hidroginástica durante a gravidez , da mesma forma que , nos possibilitou reconhecer os benefícios vivenciados pelas adeptas da hidroginástica por meio de seus depoimentos.

Após as observações e comentários , recomenda-se que as gestantes sejam incentivadas quanto a importância de exercitar-se o corpo , proporcionando assim ao organismo , suportar as transformações naturais anatomo-fisiológicas

ocorridas durante este período . E alertar os profissionais da área de saúde , principalmente os envolvidos com a saúde da mulher , para que possam estar inteirados sobre este tema e oferecer esclarecimentos junto as mulheres , bem como que os órgãos públicos ofereçam ao público menos favorecido financeiramente , oportunidade da realização dessa prática , durante o período gestacional.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA , Janaína Silva. **Qualidade de vida relacionada à saúde em mulheres praticantes de hidroginástica em academias**.2003. Monografia de conclusão de curso (Graduação em Educação Física) – Centro de Ciências da Saúde , Universidade Federal da Paraíba , João Pessoa.

BONACHELA , Vicente. **Manual básico de hidroginástica** . Rio de Janeiro: Sprint , 1994.

_____ . **. Hidro localizada** . Rio de Janeiro : Sprint , 2001 . 166 p.

BRASIL . Ministério da Saúde . Conselho Nacional de Saúde . Comissão Nacional de Ética e Pesquisa-CONEP . Resolução nº196/96 **sobre pesquisa envolvendo seres humanos .** Brasília , D.F. 1996.

CARDOSO , Letícia . **Hidroginástica para gestantes** . Disponível em www.parquesportivo.com.br . Acesso em : 15 Fevereiro 2007.

COOPERATIVA DO FITNESS .**Hidroginástica** . Disponível em : www.cdof.com.br. Acesso : 22 outubro 2006.

DI MASI, Fabrizio. **Hidro:** propriedades físicas e aspectos fisiológicos. Rio de janeiro: Sprint , 2001 . 97 p.

HIDROGINÁSTICA . Disponível em: www.Abcdocorposalutar.com.br(22/06/2004). Acesso em: 24 Janeiro 2007 .

ESTOU GRÁVIDA E QUERO FAZER HIDROGINÁSTICA . Disponível em : www.obsidiana.com.br . Acesso em : 15 Fevereiro 2007.

FERNANDEZ , Fernando S . **Hidroginástica** : uma jóia do fitness . Disponível em : www.uol.com.br.cyberdiet(11/12/2001) . Acesso em : 15 Fevereiro 2007.

GIL , Antônio Carlos . **Métodos e técnicas de pesquisa social** . 4. ed.São Paulo : Atlas , 1995.

GRELLE , Carlos Francisco ; AMARAL , Luiz Beethoven D . **Obstetrícia .** Rio de Janeiro : Atheneu , 1981.

HANLON , Thomas W. **Ginástica para gestantes** : o guia oficial da YMCA para exercícios pré-natais . São Paulo : Manole , 1999.

KATZ , Jane. **Exercícios aquáticos na gravidez** . São Paulo: Manole , 1999.

LEFÉVRE , F. ; LEFÉVRE , A.M.C . **O discurso do sujeito coletivo** : um novo enfoque em pesquisa qualitativa (Desdobramentos). Caxias do Sul : Educs , 2003.

LINDLE , M. June . **Condicionamento físico** . Rio de janeiro : Shape , 2001 . 18 p. (Manual do profissional de fitness aquático).

LOBO , Cristiane. **Hidroginástica para gestantes** . Disponível em : http//guiadobebe.uol.com.br/gestantes/hidroginástica_para_gestante.htm . Acesso em : 26 Fevereiro 2007.

MATARUNA , Leonardo ; MELEM , Claudia ; LOBÃO NETO , Abner . **Grávida deve fazer hidroginástica e " tai-chi-chuan" , aconselham médicos .** Disponível em:www.folhaonline.com.br (30/05/2001) . Acesso em : 13 Fevereiro 2007.

PAULO , Mercês Nogueira . **Ginástica aquática** . Rio de Janeiro : Sprint , 1999.

POLIT , D.F ; HUNGLER , B.P.**Fundamentos de pesquisa em enfermagem .** 3.ed . Porto Alegre : Artes Médicas , 1995.

POWERS , Scott K ; HOWLEY , Edward T . **Fisiologia do exercício** : Teoria e Aplicação ao Condicionamento e ao Desempenho . 3. ed. São Paulo : Manole , 2000.

ROBERGS , Robert A. ; ROBERTS , Scott O**. Princípios fundamentais da fisiologia do exercício :** para aptidão , desempenho e saúde. São Paulo : Phorte , 2002.

ROCHA Júlio César Chaves . **Hidroginástica , teoria e prática**. Rio de Janeiro: Sprint , 1994.

SILVA , Késia Lane Chianca da. **Monitoramento da pressão arterial** : uma necessidade . 2006.51f.Monografia (Especialização em Fisiologia do Exercício)- Centro de Ciências da Saúde , Universidade Federal da Paraíba , João Pessoa .

WHITE , Martha D **. Exercícios na água**. , São Paulo : Manoli , 1998.

ZIEGEL , Erna E. CRANLEY , Mecca S. **Enfermagem obstétrica** . 8.ed. Rio de janeiro : Guanabara Koogar ,1985.

APÊNDICES

APÊNDICE A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Esta pesquisa intitula-se **A hidroginástica e sua prática durante o período gestacional** está sendo desenvolvida por Claudicéia dos Santos Silva , aluna do curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba , sob orientação da Profª Ms. Fernanda Maria Chianca da Silva.

A finalidade desta pesquisa é atingir os seguintes objetivos : identificar a saúde de grupos de mulheres grávidas praticantes e não-praticantes de hidroginástica ; analisar a resposta de um grupo de mulheres quanto à prática de hidroginástica durante a gravidez ; averiguar alterações de saúde relatadas por um grupo de mulheres não-praticantes de hidroginástica durante a gravidez.

A sua participação na pesquisa é voluntária e , portanto, não é obrigado fornecer as informações solicitadas pela pesquisadora. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo , não sofrerá nenhum dano.

Solicito sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos científicos e publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo.

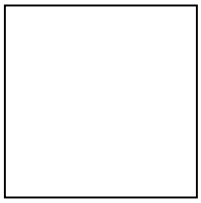
A pesquisadora estará a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Eu, _____, declaro que fui devidamente esclarecido (a) e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para publicação dos resultados.

João Pessoa, ____ de _____ de _____.

_____

Assinatura do Participante da Pesquisa



APÊNDICE B

ROTEIRO DE ENTREVISTA

Gestantes que praticam hidroginástica

I.Dados de Identificação:

1.Qual é a sua idade?

a)( ) 15 à 20 c)( ) 26 à 30 e) ( ) 36 à 40

b)( ) 21 à 25 d) ( ) 31 à 35 f) ( ) maiores de 40 anos

2.Qual é o seu estado civil?

a) ( ) solteira c) ( ) viúva e) ( ) outros

b) ( ) casada d) ( ) separada

3.Qual é a sua escolaridade?

a) ( ) analfabeta d)( ) 2º grau incompleto

b)( ) 1º grau incompleto e)( ) 2º grau completo

c)( ) 1º grau completo f)( ) 3º grau incompleto

g)( ) 3º grau completo

4.Qual é a sua renda familiar?

a)( ) menor que 1 salário b)( ) até 2 salários c) até 3 salários

d)( ) até 5 salários e) ( ) maior que 5 salários

5. Qual a cor da sua pele?

a)( ) branca b) ( )morena c) ( )negra d) ( ) parda

6.Qual é a profissão/ocupação da senhora?

---

7. Qual é a religião da senhora?

a)( ) católica b) ( ) evangélica c) ( )espírita d) ( ) outras

II. Dados da Pesquisa

1.A senhora tem outros filhos além dessa gravidez?

a)( )sim b)( )não

*Caso sim, quantos?

a)( ) 1 filho b)( ) 2 filhos c) 3 filhos

d)( ) 4 filhos e)( ) acima de 5 filhos

2.Qual foi o tipo de parto realizado em sua(s) gravidez(es) anterior(es)?

a) ( ) normal b) ( )fórceps c) ( ) cesário

3.A senhora possui algum problema de saúde?

a)( ) sim b)( )não

*Caso sim, qual?

4.O problema de saúde da senhora foi decorrente da gravidez?

a)( )sim b)( )não

5.Por que a senhora optou pela prática de hidroginástica?

_____

_____

6.Como a senhora se sente nas aulas de hidroginástica?

_____

_____

7.A senhora percebeu alguma melhora com a prática de hidroginástica?

a) ( ) sim b) ( )não

*Caso sim, que melhoras foram observadas com a prática da hidroginástica?

_____

_____

8.A partir de que trimestre da gestação a senhora iniciou a prática de hidroginástica?

a) ( ) 1º trimestre b) ( ) 2º trimestre c) ( ) 3º trimestre

9.Com que freqüência semanal a senhora pratica hidroginástica?

a) ( ) 1 vez b) ( ) 2 vezes c) ( ) 3 vezes

10.Quem recomendou-lhe a prática da hidroginástica?

_____

APÊNDICE C

ROTEIRO DE ENTREVISTA

Gestantes que não praticam hidroginástica

I.Dados de Identificação:

1.Qual é a sua idade?

a)( ) 15 à 20 c)( ) 26 à 30 e) ( ) 36 à 40

b)( ) 21 à 25 d) ( ) 31 à 35 f) ( ) maiores de 40 anos

2.Qual é o seu estado civil?

c) ( ) solteira c) ( ) viúva e) ( ) outros

d) ( ) casada d) ( ) separada

3.Qual é a sua escolaridade?

a) ( ) analfabeta d)( ) 2º grau incompleto

b)( ) 1º grau incompleto e)( ) 2º grau completo

c)( ) 1º grau completo f)( ) 3º grau incompleto

g)( ) 3º grau completo

4.Qual é a sua renda familiar?

a)( ) menor que 1 salário b)( ) até 2 salários c) até 3 salários

d)( ) até 5 salários e) ( ) maior que 5 salários

5. Qual a cor da sua pele?

a)( ) branca b) ( )morena c) ( )negra d) ( ) parda

6.Qual é a profissão/ocupação da senhora?

---

7. Qual é a religião da senhora?

a)( ) católica b) ( ) evangélica c) ( ) espírita d) ( ) outras

II.Dados da Pesquisa

1.A senhora tem outros filhos além dessa gravidez?

a)( )sim b)( )não

*Caso sim, quantos?

a)( ) 1 filho b)( ) 2 filhos c) 3 filhos

d)( ) 4 filhos e)( ) acima de 5 filhos

2.Qual foi o tipo de parto realizado em sua(s) gravidez(es) anterior(es)?

a) ( ) normal b) ( ) fórceps c) ( ) cesário

3.A senhora possui algum problema de saúde?

a)( ) sim b)( )não

*Caso sim, qual?

4.O problema de saúde da senhora foi decorrente da gravidez?

a)( )sim b)( )não

5.A senhora pratica alguma atividade física?

a) ( ) sim b) ( )não

*Caso sim,qual?_____

6.Por que a senhora não pratica hidroginástica?

_____

_____

7.Nesta gravidez, a sua saúde da senhora sofreu alguma alteração?

a) ( ) sim b)( ) não

*Caso sim, qual alteração sofreu a sua saúde , nesta gravidez?

8.Como a senhora está se sentindo durante esta gravidez?

_____

_____

9.O seu obstetra recomendou a prática de alguma atividade física?

a)( ) sim b)( ) não

Caso sim, qual?_____

10.A senhora considera a hidroginástica importante para a gestante ?

a)( ) sim b)( ) não

*Caso sim , por quê ?

ANEXO