

OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA PARA GESTANTES

CAIXETA , FRANCIELE MARIA.¹, COSTA, DAYANE ALVES ¹; FENATO, LAÍS DE MELO¹; SOUSA, THATYANE DE FÁTIMA ¹;

1. Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM, Patos de Minas/MG.

A mulher durante o período de gestação passa por uma série de modificações no organismo devido as demandas funcionais e metabólicas do organismo, alterações orgânicas e psicológicas, causadas pelo aumento hormonal, que a torna diferente das outras mulheres. Na maioria das vezes, por recomendação médica, é aconselhável a prática da atividade física nesse período a fim de minimizar os efeitos negativos que possam ter. São indicadas atividades que sejam de baixo impacto e que visam benefícios, para a mulher e para o bebê, destacando, a hidroginástica. A hidroginástica para gestante visa à manutenção do trabalho corporal oferecendo conforto e baixo impacto na execução dos exercícios, que proporciona um bem estar físico, psíquico e social. Tendo em vista estes fatos, o presente trabalho teve por objetivo analisar os benefícios da prática da hidroginástica para gestantes. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica através de artigos retirados dos bancos de dados *scielo*, *google acadêmico* e *lilacs*. Nesse sentido, pode-se constatar que, a prática da hidroginástica promove muitos benefícios, tais como: trabalha o fortalecimento do abdome e do músculo do períneo, o que ajuda na hora do parto, minimiza o cansaço físico, ajuda no controle do aumento do peso corporal, melhora a circulação periférica, diminui dores e edemas, diminui a tensão muscular, facilita a mobilidade e a manutenção da amplitude articular com menos esforços, diminuição das câimbras nas pernas e prevenção de diabetes gestacional, assim garantindo uma melhor qualidade de vida nesse período gestacional. Verificou-se também que, devido ao aumento de peso, a mulher fica mais suscetível a lesões ortopédicas e dores na lombar e, com a prática da hidroginástica, estes problemas tendem a ser minimizados. Assim, conclui-se que, a prática da hidroginástica é indicada por ser segura e também por trazer inúmeros benefícios no período gestacional. Portanto, a gestante que se exercita regularmente se beneficiará tanto esteticamente, quanto na evolução saudável da gestação e no trabalho de parto.

Área Temática: Educação Física.