

## **Atividade Física e bem estar na gestação**

**ÉRICA PEREIRA NETO, SABRINA BONZI DA CONCEIÇÃO, BLENER MENDONÇA PESSANHA e  
DJANE DA SILVA GOMES ROSA**

A gestação é um período no qual a mulher passa por diversas mudanças psicofísicas que influenciam diretamente em suas atividades diárias durante a gravidez. Dentre essas alterações, a atuação do hormônio relaxina, o aumento de peso e a mudança do centro de gravidade tendem a acarretar dores na região lombar e pélvica, sendo esses incômodos um dos mais relatados pelas gestantes. A prática de atividade física durante a gestação, por sua vez, tem sido citada como um dos fatores a contribuir na diminuição das dores lombo-pélvicas e na promoção do bem-estar, tanto no período gestacional como também na recuperação no pós-parto. Nesse sentido, o Projeto de Extensão Yogilates desenvolvido no Instituto Federal Fluminense campus Campos Centro tem como objetivo promover a prática de atividades de Yoga e Pilates para as gestantes buscando melhora do seu estado geral. O Projeto Yogilates pretende avaliar a influência da prática da atividade física durante a gestação na diminuição das dores lombo-pélvica e na variação da pressão arterial neste período. Para tanto, são acompanhadas gestantes a partir da 13<sup>a</sup> semana de gravidez e são administradas aulas de Yoga e Pilates com duração de uma hora sendo cada modalidade praticadas uma vez por semana, totalizando dois encontros semanais. A pressão arterial das gestantes são aferidas no início e no final de cada aula e a cada dois meses de prática é aplicado o questionário "ÍNDICE DE OSWESTRY SOBRE INCAPACIDADE (VERSÃO 2.0)" para acompanhamento da dor lombo-pélvica e sua influência na atividades diárias das gestantes. O estudo ainda está em andamento, buscando em sua conclusão serem apresentados os dados coletados e discutidos com a literatura científica. O projeto ainda se encontra em andamento, mas como resultados almeja-se melhora da postura, das condições cardiocirculatórias, das dores lombo-pélvicas, auxiliar no parto e no pós-parto, ampliar o ganho de força para tarefas do dia a dia, aumentar a sensação de bem estar para a futura mãe. Além desses resultados esperados, pretende-se fazer uma análise da pressão arterial de cada gestante, para que assim se possa analisar através de planilhas essas possíveis alterações. Conclui-se então que este projeto busca promover o bem estar das gestantes de maneira que amenize alguns sintomas que a gestação costuma trazer consigo, isso, por meio da prática da Yoga e do Pilates.

Palavras-chave: Gestantes. Pilates. Yoga.