

# A saúde da gestante: hidroginástica e sedentarismo

Julia Klas Mello  
Suziane Maris Ventura  
Juliana Landolfi Maia  
Eliana Patricia Pereira

## Resumo

**Gênese do problema estudado:** A prática de atividade física tem sido incentivada por várias organizações nacionais e internacionais visando à promoção de saúde. Entretanto, não há consenso na literatura a respeito da relação do nível de atividade física em gestantes e a continuidade da prática durante a gestação; **Justificativas de estudo:** O nível de atividade física interfere na continuidade da prática de hidroginástica. O nível de atividade física não interfere na continuidade da prática de hidroginástica; **Objetivos de análise:** Analisar o nível de atividade física da gestante praticante de hidroginástica e identificar os fatores motivacionais para esta prática e identificar as principais consequências que a prática da hidroginástica traz à gestante, bem como as motivações para a prática. Analisar a prescrição dos exercícios, compreender os seus benefícios e contraindicações para esse público na prática de hidroginástica; **Desenvolvimento da investigação:** Será incluída no estudo uma amostra intencional de gestantes, constatadas em 12 academias de Curitiba - independente do mês gestacional, em decorrência do fato de que gestantes em prática de atividade física, já possuem liberação médica para tanto. A idade gestacional, bem como o nível de atividade física, serão identificados por meio de entrevista semi-estruturada. O planejamento do estudo prevê uma amostra de 40 mulheres no período de 3 a 9 meses, e a realização da entrevista será realizada pontualmente nos estabelecimentos, ao longo de duas semanas; **Resultados:** Até o momento não há resultados; **Conclusão ou considerações finais:** Até o momento não há conclusão.

**Palavras-chave:** Gravidez, Alterações Fisiológicas e Hidroginástica.