

ACÇÃO EDUCATIVA COM GESTANTES EM UM CENTRO COMUNITÁRIO DA PAZ: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE DISCENTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

Vítor José Monteiro Borges da Silva Valente¹; Jéssica Silva Vianna²; Welyson de Lima Santana³; Débora Priscila Lima de Oliveira⁴

valenteg497@gmail.com

Introdução: A gestação é marcada por alterações fisiológicas que impactam o cotidiano da mulher, muitas vezes levando à adoção de comportamentos baseados em mitos e crenças populares. Nesse contexto, a educação em saúde torna-se fundamental para a disseminação de informações baseadas em evidências científicas, promovendo a autonomia das gestantes.

Objetivo: Relatar a experiência de discentes do curso de Educação Física em uma ação educativa realizada com gestantes. **Metodologia:** Este estudo caracteriza-se como um relato de experiência acerca de uma ação educativa realizada em 2025 em uma unidade do Centro Comunitário da Paz, voltada para gestantes. A ação foi desenvolvida por discentes do curso de Bacharelado em Educação Física de uma instituição privada, sob a supervisão de uma docente vinculada ao Laboratório de Atividade Física e Gestação. As atividades realizadas incluíram aferição da pressão arterial, mensuração da glicemia capilar, palestra interativa, entrega de material educativo (folder) e a realização de uma aula coletiva de exercício físico. **Resultados e discussão:** A ação mostrou-se de grande relevância para a formação acadêmica dos estudantes e também para a compreensão acerca do processo de gravidez pelas gestantes. A realização da palestra interativa possibilitou o desenvolvimento de habilidades como a capacidade de análise e avaliação crítica quanto aos conteúdos científicos, a didática verbal e a empatia, ao reconhecer as reações do público e ajustar a abordagem conforme a participação das gestantes. A construção do folder educativo contribuiu para o aprimoramento de competências relacionadas à síntese, seleção e validação de informações, bem como à organização textual e ao design educativo. Por fim, a condução do aulão de exercícios físicos favoreceu o desenvolvimento de conhecimentos em fisiologia da gestação, em exercícios terapêuticos e na atuação pautada no cuidado e zelo pela saúde materno-fetal. A ação realizada, possibilitou às gestantes a aquisição de conhecimentos relacionados aos hábitos diários no período gestacional e ao monitoramento da saúde, bem como a vivência de benefícios físicos e emocionais, incluindo melhora da disposição física, alívio agudo de dores corporais autorreferidas, redução do estresse e promoção do bem-estar. **Conclusão:** A ação educativa mostrou-se benéfica tanto para a formação dos discentes quanto para a promoção da saúde materno-fetal, contribuindo para a desmistificação de crenças populares e para o fortalecimento do cuidado durante a gestação.

Palavras-chave: Educação; Saúde; Gestantes.

Área Temática: Relato de Experiência