

RESUMO DA GRADUAÇÃO (ENSINO, PESQUISA, EXTENSÃO OU  
CREDITAÇÃO DA EXTENSÃO) - CIÊNCIAS DA SAÚDE

**PROJETO DE EXTENSÃO “BEBE A BORDO- FISIOTERAPIA AQUÁTICA  
PARA GESTANTES”**

*Maria Luiza Oliveira De Menezes (menezes.maria@ufvjm.edu.br)*

*Analuiza Alves Diniz (analuiza.alves@ufvjm.edu.br)*

*Antonielly Rocha De Souza Pereira (antonielly.rocha@ufvjm.edu.br)*

*Lívia Bechelene Guimarães Silva (bechelene.livia@ufvjm.edu.br)*

*Gabrielle Aparecida Oliveira Da Silva (gabrielle.aparecida@ufvjm.edu.br)*

*Sueli Ferreira Da Fonseca (sueli.fonseca@ufvjm.edu.br)*

*Débora Vitorino (debora.vitorino@ufvjm.edu.br)*

A gestação é um momento de grandes alterações músculo-esqueléticas, físicas e emocionais, abrangendo diversos sistemas. A prática regular de atividade física é realidade para muitas mulheres que a mantêm ou até a iniciam na gestação e a fisioterapia aquática tem sido indicada como uma atividade adequada, pois tem como característica o baixo impacto articular, o aumento do retorno venoso devido à pressão hidrostática. Nesse sentido o projeto Bebê a bordo- Fisioterapia Aquática propõe o fortalecimento de um trabalho direcionado às gestantes no período pré-natal, como uma forma de oferecer cuidado especializado que este período requer. O projeto já está em desenvolvimento desde 2012 e seu registro na PROEXC, via SIEXC atualmente é: nº 2023101202322841. Na versão de 2023, participaram do

projeto 25 gestantes, sendo 8 do 1º trimestre de gestação, 9 do 2º e 9 do 3º trimestre gestacional. A média de idade foi de 33 anos e da idade gestacional de 20,28 semanas. A maioria (56%) era casada, e mais da metade (52%) encontra-se na primeira gestação. Um dado relevante foi que 16% delas tinham histórico de aborto. Quanto à educação, 32% tinham ensino médio, 40% ensino superior, 4% pós-graduação, 16% mestrado e 8% doutorado. Dentre as gestantes, 64% relataram dor lombar, embora apenas 36% já a tivessem antes da gravidez. A incontinência urinária foi mencionada por 33% das participantes, e 70% se consideravam sedentárias. Além disso, 12% apresentaram edema em membros inferiores no início do dia, com 33% ao final do dia. Apenas 25% classificaram sua qualidade de sono como excelente. Os resultados indicam que a maioria das gestantes busca o projeto em estágios avançados da gravidez, com apoio dos parceiros e frequentemente em sua primeira gestação. Todas tiveram acesso à educação, apesar da desigualdade social na região, demonstrando interesse em uma gestação saudável.

Palavras-chave: gestante; fisioterapia aquática; pré natal.