

PROJETO BEM GESTAR: RELATO DE EXPERIÊNCIA ACADÊMICA

WELL-GESTAR PROJECT: ACADEMIC EXPERIENCE REPORT

Cláudia Diniz de Moraes Heleno¹

Brenda Lucynayra de Paula Mota²

Maria Bertucci de Araújo³

Resumo: O presente relato tem como objetivo apresentar reflexões acerca das práticas extensionistas vivenciadas pelos acadêmicos do curso de Educação Física no projeto de extensão Bem Gestar da Universidade Católica Dom Bosco em Campo Grande/MS. Para tanto, ao longo do texto, tecemos algumas apresentações das ações desenvolvidas no projeto pela equipe multiprofissional entre os cursos de graduação em Fisioterapia, Educação Física, Enfermagem, Nutrição e Farmácia. O Projeto de acompanhamento multidisciplinar da gestação, tem por finalidade desenvolver ações de Educação em Saúde materno-infantil com foco no período gestacional, por meio de formação de uma rede de apoio estrutural. O projeto é desenvolvido dentro das dependências da Instituição universitária, as terças e quintas, no período vespertino e noturno (das 13h00 às 19h00). Participam do Projeto gestantes das comunidades próximas a universidade e regiões adjacentes, além das funcionárias e acadêmicas da própria instituição. Acreditamos que, por meio de práticas colaborativas da equipe multiprofissional do projeto, a experiência pode ocorrer de forma mais prazerosa e significativa tanto para acadêmicos extensionistas quanto para as gestantes participantes do Projeto.

Palavras-chave: Gestantes. Multiprofissional. Atividade Física.

Abstract: This report aims to present reflections on the extension practices experienced by the students of the Physical Education course in the Bem Gestar extension project of the Catholic University Dom Bosco in Campo Grande / MS. For that, throughout the text, we made some presentations of the actions developed in the project by the multidisciplinary team among the undergraduate courses in Physiotherapy, Physical Education, Nursing, Nutrition and Pharmacy. The purpose of the multidisciplinary pregnancy monitoring project is to develop maternal / child health education actions focusing on the gestational period, through the formation of a structural support network. The project is developed within the Institution's premises, on Tuesdays and Thursdays, in the afternoon and evening (from 1 pm to 7 pm). Participants in the Project are pregnant women from communities close to the university and adjacent regions, in addition to the employees and academics of the institution itself. We believe that, through the collaborative practices of the multiprofessional team of the project, the experience can occur in a more pleasant and meaningful way for both academic extension workers and pregnant women participating in the Project.

Keywords: Pregnant women. Multi-professional. Physical activity.

¹Mestre em Educação, UCDB. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4729972026297046>. ORCID: 0000-0001-6813-3430. E-mail: claudiadiniz@ucdb.br

²Graduanda em Educação Física, UCDB. E-mail: breenda.paulla@gmail.com

³Graduanda em Educação Física, UCDB. E-mail: bertuccimaria79

Introdução

Este texto tem como principal objetivo apresentar algumas reflexões acerca do trabalho que vem sendo desenvolvido pelas acadêmicas extensionistas do curso de Educação Física em um projeto de extensão universitária, a partir de práticas colaborativas.

O projeto de extensão Bem Gestar é um projeto interdisciplinar, desenvolvido entre os cursos de graduação em Fisioterapia, Educação Física, Enfermagem, Nutrição e Farmácia, da Universidade Católica Dom Bosco (UCDB). O Projeto de acompanhamento multidisciplinar da gestação tem por finalidade desenvolver ações de Educação em Saúde materno/infantil com foco no período gestacional, por meio de formação de uma rede de apoio estrutural.

As atividades ocorrem dentro das dependências da instituição de ensino, nos consultórios da clínica escola, como também nas salas de aula, na piscina de Hidroterapia e no Ginásio coberto, as terças e quintas, no período vespertino e noturno (das 13h00 às 19h00). Participam do Projeto gestantes das comunidades próximas a universidade e regiões adjacentes, além das funcionárias e acadêmicas da própria instituição. Durante o segundo semestre de 2019, o projeto realizou o acompanhamento de cerca de trinta gestantes em diferentes idades gestacionais.

Metodologia

Para o desenvolvimento das atividades é utilizados o agrupamento das gestantes, conforme a idade gestacional e a metodologia, a ser utilizada na fisioterapia aquática, denominam-se de Jornada de Desbloqueio Geral e a técnica de Watsu. São técnicas de relaxamento que visam proporcionar melhora na qualidade de vida, prevenir complicações, preparar para o parto e a maternidade.

Os acadêmicos de Educação Física desenvolvem atividades em solo e piscina com foco no aumento da capacidade respiratória, força muscular com ênfase em exercícios que preparam para o parto.

Na farmácia são realizadas a detecções de problemas relacionados com medicamentos (PRMs), para a prevenção e resolução de resultados negativos associados ao medicamento.

Os acadêmicos de Nutrição desenvolvem palestras semanais sobre a importância de uma boa orientação alimentar de acordo com os sinais e sintomas do período gestacional, além disso, promovem oficinas de receitas funcionais para a gestação.

Já os acadêmicos de Enfermagem acompanham o desenvolvimento gestacional, realizam cursos de cuidados com a gestação e com o recém-nascido, preparatório para parto humanizado, exploram a dança materna e realizam visitas de puerpério.

Segundo Alves (2001) diz que para educar em saúde implica dar prioridade às intervenções preventivas e promocionais, seja em grupos educativos nos espaços coletivos ou por meio de consultas, nos espaços individuais.

Neste sentido o projeto de acompanhamento multidisciplinar da gestação e puerpério: Bem Gestar tem como meta promover a educação em saúde na gestação e pós-parto às gestantes da comunidade UCDB e regiões adjacentes, tornando-as protagonistas nessa fase de vida da mulher tão importante que é a gestação. Assim como, aproximar a universidade da comunidade e fortalecer o compromisso social da universidade na real interação ensino, serviço e comunidade.

Resultados e discussões

Um dos princípios da extensão universitária é a interlocução entre as diferentes áreas do conhecimento, conforme está previsto pelas Diretrizes para a Extensão no Ensino Superior, publicada em 2018 pelo Ministério da Educação. Especificamente no inciso II do artigo 5º, fica estabelecido que a extensão universitária deve proporcionar a formação cidadã dos estudantes, marcada e constituída pela vivência dos seus conhecimentos, que, de modo interprofissional e interdisciplinar, seja valorizada e integrada à matriz curricular” (BRASIL, 2018).

Neste sentido, o diálogo e a colaboração entre as distintas áreas de conhecimento (Fisioterapia, Educação Física, Enfermagem, Nutrição e Farmácia) torna-se uma estratégia essencial para o enfrentamento de desafios do cotidiano como, por exemplo, o planejamento e monitoramento das atividades realizadas pelas gestantes. Sendo assim, de acordo com Boavida e Ponte (2002, p. 3), “a colaboração não é um fim em si mesma, mas sim um meio para atingir certos objetivos”.

A diversidade entre os cursos que compõem a equipe do projeto vem ao encontro dos aspectos defendidos pelos autores:

Apesar das dificuldades acrescidas que poderão surgir nestas equipes, elas têm, no entanto, a vantagem de possibilitar olhares múltiplos sobre uma mesma realidade, contribuindo, assim, para esboçar quadros interpretativos mais abrangentes para essa mesma realidade (BOAVIDA E, PONTE 2002, p. 5).

Neste sentido, a diversidade na equipe se justifica pela diversidade de ações que são propostas e desenvolvidas com as gestantes. É importante salientar que antes das gestantes realizarem as atividades físicas elas passam pela liberação da equipe de enfermagem, o registro das atividades desenvolvidas é efetuado em uma ficha de acompanhamento colaborativo do projeto.

Quando pensamos em atividade física na gestação sempre vem à mente a relação com os benefícios, entretanto, vale destacar que a prática de atividade física ou exercício físico realizado no período de gestação nem sempre foram apontados como benéficos. De acordo com Matsudo e Matsudo (2000), notadamente, observa-se que, antes grande parte das pesquisas relacionadas à prática de exercício físico no período gestacional, estava atrelada a riscos tanto para a futura mamãe quanto ao bebê. Com o decorrer do tempo, novas pesquisas foram sendo exploradas e direcionada para os benefícios que a atividade física poderia oportunizar para ambos.

Sendo assim, antes de iniciar as atividades práticas com as gestantes foram necessárias horas de empenho nos estudos, para a elaboração de cronogramas de atividades, e principalmente para se estabelecer um diálogo colaborativo entre as diversas áreas envolvidas, apesar do receio e da ansiedade em se iniciar as atividades o período de capacitação com os professores foi extremamente a proveitoso.

Vale destacar que uma das premissas da extensão universitária é a busca pelo trabalho interdisciplinar e colaborativo, de modo que professores e estudantes formem uma comunidade de saberes, na qual ocorra o diálogo, a troca e o compartilhamento de experiências, possibilitando assim, a ampliação de conhecimentos e a socialização com as comunidades atendidas.

Sendo assim, com o objetivo de proporcionar bem-estar e melhoria de qualidade de vida as futuras mães, as aulas ocorrem semanalmente as quintas das 18h às 19h30 e as atividades desenvolvidas pelas acadêmicas extensionistas foram divididas em dois momentos com duração de 45 minutos cada, sendo o primeiro momento composto por atividades desenvolvidas no solo para que a gestantes aprimore a força e a flexibilidade do corpo, a consciência corporal e a preparação perineal. Permitindo assim, que a mulher vivencie maior conhecimento do seu corpo, além de preparar para uma gestação mais saudável. Já no segundo momento são realizadas atividades na piscina com o objetivo de ampliar a resistência cardiorrespiratória por meio de atividades aeróbicas e de relaxamento promovendo melhora em suas capacidades físicas.

No decorrer da gestação, são comuns as queixas sobre a redução da capacidade de realizar as atividades cotidianas. Nessa fase o exercício na água é excelente, pois proporciona a redução dos edemas, um maior controle da frequência cardíaca materno-fetal, controle do aumento do peso, aumento da resistência muscular, melhoria da capacidade respiratória, controle postural e melhoria da socialização e autoestima das gestantes.

Lima e Oliveira (2005) destacam que, para uma boa gestação é necessário à prática de atividade física, pois, diminui o impacto relacionado às mudanças que ocorrem no corpo, além de diminuir as probabilidades de complicações durante o parto e acelerar o processo de recuperação pós-parto, o que possibilitará uma sensação de bem estar e fortalecendo os vínculos afetivos com o bebê.

Durante as atividades, os extensionistas controlam a intensidade do exercício através da avaliação da frequência cardíaca e, em com a verificação da pressão arterial antes e após cada sessão. Tem-se como recomendação a troca de informações com a equipe (professores e demais acadêmicos) por meio de reunião de feedback ao término de cada dia.

Em concordância com o que afirmam Ribeiro e Porfiro (2012), que é necessário se ter comprometimento e respeito pelo que se propõe a fazer, compreendendo assim, que o profissional de Educação Física oportuniza mudanças de hábitos na vida de diversas pessoas com distintos objetivos. Sendo assim, durante o período gestacional, o profissional deve objetivar não o condicionamento físico, mas a promoção de conforto e qualidade de vida para a gestante.

Segundo Matsudo e Matsudo (2000) o exercício físico é considerado um tipo de atividade física mais estruturada, que envolve intensidade, frequência, duração, tendo como objetivo a melhora da aptidão física e, por consequência a saúde.

Mensalmente os acadêmicos extensionistas do curso de Educação Física realizam uma avaliação física nas gestantes para acompanhar os possíveis desconfortos gerados pelas mudanças fisiológicas, adequando assim o planejamento das atividades propostas.

O planejamento das atividades é organizado pelos acadêmicos extensionistas e revisado pela professora responsável pela supervisão e orientação em Educação Física. Vale destacar que, apesar da elaboração de um cronograma previamente traçado, os temas são reajustados conforme a necessidade da idade gestacional das participantes.

Além das atividades práticas, são realizadas ações de Educação em saúde, através de palestras em forma de roda de conversa juntamente com a equipe multiprofissional, semanalmente são abordados temas como: exercício físico e a gestação; parto humanizado; pós-parto, lactação; posicionamento de bebês, alimentação, entre outras dúvidas que surgem nas rodas de conversas semanais.

Figura 1. Registro de atividades do projeto de extensão.



Fonte: Dos autores (2020).

Vale destacar o aprendizado que ocorre nas rodas de conversas são extremamente significativos, pois cada área apresenta suas especificidades e suas competências, contribuindo assim para o desenvolvimento das ações. Pois, quando as áreas se socializam e se integram, os resultados alcançados são mais significativos tanto para os acadêmicos quanto para as gestantes.

Nesse sentido, vale ressaltar que a equipe de professores que integra o Projeto de Extensão Bem Gestar é composta por uma professora coordenadora e quatro professores colaboradores.

Considerações Finais

As experiências vivenciadas, com a participação no projeto Bem Gestar proporcionou além de mais conhecimentos, o aprimoramento de habilidades pessoais como a autonomia, a responsabilidade, perseverança e principalmente a empatia, pois, por meio das ações multiprofissionais a arte de se estabelecer um diálogo interprofissional é essencial e esses aprendizados tão significativos por mais que possam ser comentados em sala jamais superam a vivência da prática.

Dessa forma, destacamos a compreensão de práticas extensionistas não apenas oportunizam aos acadêmicos a colocarem em prática os conhecimentos que adquirem em sala durante a graduação, mas que por meio dessas atividades possam dialogar com diferentes áreas do conhecimento, permitindo assim a ampliação dos seus saberes e enriquecendo sua formação acadêmica e pessoal.

Referências

BOAVIDA, A. M; PONTE, J. P. Investigação colaborativa: potencialidades e problemas (p. 43-55). Em GTI (Orgs). **Refletir e investigar sobre a prática profissional**. APM: Lisboa, 2002.

BRASIL. Resolução cne/ces nº 7. **Estabelece as Diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira e regimenta o disposto na Meta 12.7 da Lei nº 13.005/2014, que aprova o Plano Nacional de Educação - PNE 2014-2024 e dá outras providências**. Brasília/DF, 18 de dezembro, 2018.

LIMA, F.R.; OLIVEIRA, N. Gravidez e exercício. **Rev. Bras. Reumatol.**, São Paulo, v. 45, n. 3, p. 188-190, maio/jun. 2005

MATSUDO, V.K.R; MATSUDO, S.M.M. **Atividade física e esportiva na gravidez**. Publicado no livro: A Grávida. Tedesco JJ (Editor), São Paulo, Atheneu, 2000.

RIBEIRO, E. M.; PORFIRO, G. **Exercícios Físicos e Gestantes**. 2012.

Recebido em 29 de setembro de 2020.

Aceito em 20 de agosto de 2021.