

Recurso pedagógico

A gestão das emoções durante a gravidez no meio aquático



Apolonia Albarracín Pérez

Professor de Educação Física e Ciclo de Formação na IES Europa de Águilas (Murcia).
Secretária da Associação Ibero-Americana de Educação Aquática, Especial e Hidroterapêutica (AIDEA).
Editora associada do Revista de Investigación en Actividades Acuáticas (RIAA).
Autora de diversos capítulos de livros relacionados às atividades aquáticas na gravidez e na fase escolar.

A gestão das emoções durante a gravidez no meio aquático

Apolonia Albarracín Pérez



Introdução

A gravidez é um estado natural em que a mulher se prepara para uma grande mudança na sua vida, receber um primeiro ou novo filho. Isto, geralmente é uma razão de grande alegria, podendo estar associado a momentos ou humores distintos, uma vez que as diferentes circunstâncias que podem ocorrer influenciarão, sem dúvida, o desenvolvimento destas 40 semanas.

O contexto e a situação vão influenciar muito, mas também o grande "alvoroço" hormonal a que a grávida está sujeita, e que dia após dia se altera, assim como a sua aparência física e mental. Isto, juntamente com o referido anteriormente, gera momentos com diferentes emoções que vão acompanhando o processo de gestação, e que, apesar de muito descrito e mesmo normalizado, não deixa de surpreender e até assustar as próprias mulheres e as suas famílias (Sánchez et al, 1997).

Para além disso, existem muitas evidências, que comprovam que as emoções sentidas pela mãe são transmitidas ao feto, tanto as positivas como as negativas, podendo afetar o seu desenvolvimento. Por exemplo, uma elevação da secreção do cortisol causada pelo stress ou ansiedade pode afetar o crescimento fetal, gerar patologias fetais, e está relacionado com a possibilidade de partos prematuros, baixo peso no nascimento, etc. (Albarracín, 2017; Sousa Pérez & Soto González, 2021).

//

Receber um primeiro ou novo filho é, geralmente, uma razão de grande alegria, podendo estar associado a momentos ou humores distintos, uma vez que as diferentes circunstâncias que podem ocorrer influenciarão, sem dúvida, o desenvolvimento destas 40 semanas.

//



Intervención sobre las emociones en las clases acuáticas

Em primeiro lugar, recomenda-se que o educador aquático se interesse por seu estado anímico e físico, perguntando como se estão tanto emocionalmente como no geral.

Podemos planificar la atención de las emociones a lo largo de la sesión, se propone el siguiente proceso, que incluido en el desarrollo normal, puede propiciar una intervención específica hacia las mimas. Consta de 4 pasos, empezando en el mismo comienzo de la sesión, y concluyendo al salir las mujeres del agua:

Passo 1

Manter uma conversa durante o trabalho em seco ou durante a receção ou chegada à piscina para perguntar como está/como se sente. Dependendo da resposta, avança-se para o passo 3 se não se pretender dedicar mais tempo na procura de mais informações sobre o assunto.

Passo 2

Se se pretender recolher mais informação sobre o estado emocional e que este seja visível para as mulheres e para o professor, é possível proceder



de várias formas. Pode-se propor, a construção de um painel com os seus nomes e que as mesmas de acordo com objetos com cores (atribuindo anteriormente a cada cor um estado de ânimo, como referido por Llenas, 2012, no Monstro das Cores) ou de forma escrita detalhando o seu estado, sensações, sentimentos, deixando-o em aberto (por vezes, é difícil identificar a emoção certa); é igualmente possível apresentar diferentes opções e elas identificam-se com uma ou outra alternativa.



Como por exemplo, propomos uma experiência muito barata e simples com molas da roupa, onde escrevemos o nome das alunas num painel perto da piscina e elas colocam um papel com diferentes emoções, identificando aquela que mais se aproxima do seu estado (tanto antes como depois da sessão), ou também com molas coloridas, em que cada cor representa uma emoção previamente definida, colocando-a no quadrado onde está o seu nome no mural.

Embora possam ser muitas as emoções identificadas, resumiremos aqui as que tendem a manifestar-se na generalidade,

sendo umas mais positivas e outras mais negativas, todas elas associadas a diferentes cores (Llenas, 2012):

- **Alegria/euforia.** Associada à cor amarela.
- **Tranquilidade.** Associada à cor verde.
- **Depressão/cansaço.** Associada à cor negra.
- **Medo.** Associada à cor vermelha.
- **Ansiedade/expectativa.** Associada à cor azul.

Paso 3

Todas estas emoções podem ser geridas através de possíveis modificações em vários âmbitos, tais como:

- **A própria tarefa.** Pode ser apresentada a tarefa e de acordo com o estado emocional começar ou abordar uma progressão ou optar por uma fase mais avançada. Neste sentido, a maioria dos exercícios podem variar a dificuldade ou interesse à medida que são realizados: na borda da piscina, estático sem suspensão com apoio dos pés em piscina rasa, em suspensão com flutuador tubular de apoio, em suspensão, mas com apoio de um material mais instável que o anterior (prancha, bola, pullbuoy, etc, sem suspensão livre em piscina profunda.



- **A estrutura da sessão.** Na sessão pode ser dada mais ou menos importância a uma parte da mesma, ou começar ou finalizar por uma tarefa ou parte concreta. Assim, pode-se propor aumentar ou eliminar o trabalho em seco, prolongar a fase de aquecimento por ser de menor intensidade, modificar exercícios para integrá-los noutra parte (mobilidade articular com música e algo com mais intensidade, alongamentos com um certo ritmo, etc), aumentar a fase de atividade ou de relaxamento de acordo com as necessidades, etc.
- **Na atenção/direção.** Apesar de ser uma atividade grupal, ainda que com um número de mulheres que permita uma atenção personalizada, podem-se planejar objetivos e tarefas específicas segundo a situação geral ou pessoal de cada uma. Deste modo, propomos a individualização de tarefas ou sessões, realizar tarefas a pares o dissociar um pouco da sessão (seja quando se trata da visita do parceiro ou de outra mulher que se encontre num estádio anímico semelhante), o mesmo pode acontecer em grupos reduzidos (dividindo a turma em dois ou três grupos), em que o professor entra para a água para dirigir e corrigir melhor os exercícios, etc.

// Apesar de ser uma atividade grupal, ainda que com um número de mulheres que permita uma atenção personalizada, podem-se planejar objetivos e tarefas específicas segundo a situação geral ou pessoal de cada uma. Deste modo, propomos a individualização de tarefas ou sessões.

//



Na tentativa de conseguir dar exemplos concretos para cada uma das emoções, apresentamos algumas propostas que após serem analisadas as emoções, levariam à adaptação da sessão.

Alegria/ euforia. Como é um sentimento positivo, pretende-se que aumente e que seja transmitido ao resto das mulheres. A classe deve ser muito ativa, mantendo a alegria com música. São propostas tarefas com as seguintes características:

- Atividades de ritmo com música que seja do agrado e do gosto das alunas.
- Jogos de corridas nas tarefas de deslocamentos, onde, dando atenção à intensidade para não ultrapassar as *guidelines* recomendadas, se motiva a chegarem em primeiro.
- É ocasião para realizar tarefas em suspensão, já que as emoções positivas incentivam desafios.
- Dar prioridade a exercícios dinâmicos, ativos e com deslocamentos em comparação com os estáticos e passivos.

- Pode introduzir-se o trabalho de força, porque se não existe sensação de cansaço é bem acolhido.
- Introduzir momentos de natação para as mulheres que saibam nadar, pois vão sentir-se fisicamente ativas e que a normalidade se mantém no seu corpo.

Tranquilidade. Quando a mulher começa a tomar consciência da sua nova maternidade, chegam momentos de tranquilidade e sendo uma emoção bastante positiva, também se pretende mantê-la. Por isso, apresentamos as seguintes propostas:



- Dar tempo suficiente para a execução da tarefa, tentando que cada uma desfrute da sua execução pessoal y reconheça os movimentos, os progressos, as suas necessidades, etc.
- Apesar de ser possível utilizar música, o ritmo dos deslocamentos pode ser lento, guiando a consciência para o próprio movimento. Recomendamos músicas lentas e introspetivas.
- Proporcionar momentos de intimidade, tanto no momento de relaxamento como durante o resto da sessão.

Medo. Ainda que não seja medo das atividades nem concretamente do meio aquático, é natural surgir insegurança durante a gravidez, o parto ou qualquer outra situação fora do controlo podendo originar uma certa resistência/rejeição à realização de algumas tarefas mais novas ou com maior risco subjetivo. Por isso, diante esta emoção há que ser conservador na água, e realizar tudo sob acompanhamento e sem nenhum tipo de novidade. Neste caso o acompanhamento deve ser máximo, com progressões lentas e com muita atenção individual. Apresentam-se as seguintes propostas.

- Realizar grande parte das tarefas junto à borda da piscina, pois vai proporcionar-lhes segurança e proximidade com o professor, caso este esteja fora de água.
- Dar prioridade à piscina rasa, já que, como na proposta anterior, proporcionará maior segurança.
- Modificar os materiais, introduzindo uns mais seguros, com mais fluabilidade, menos instáveis. Por exemplo, trocar uma prancha por um cinto para se sentar o realizar força, pois é mais adaptável e cómodo (pode-se utilizar para sentar, moldando-se melhor; em posição longitudinal, ao longo das costas, para deitar; para estar ou em posição transversal na zona lombar, pois adapta-se perfeitamente à curvatura desta zona). Não utilizar bolas como meio de auxílio à flutuação ou apoio, etc.
- Baixar o ritmo da sessão, baixar as pulsações, para que em nenhum momento se questione se está a superar a intensidade recomendada ou sinta cansaço excessivo.
- Aumentar a parte do relaxamento, já que pode ajudar a reverter sensações negativas. Se a água está um pouco fria para prolongar este período, pode-se realizar vários momentos de relaxamento durante a sessão, tentando, sem referir a palavra "medo", levar a mulher a um estado pessoal de maior segurança.
- Nesta situação pode-se convidar o companheiro a assistir à aula e a entrar na água com ela, pois é garantido que lhe servirá de grande ajuda e a animará a superar a sensação de angústia.
- Uma maior atenção do professor para esta mulher, inclusive entrando na água e colaborando ou ajudando na realização dos exercícios.

Depressão/ cansaço. Normalmente, a depressão não é própria da gravidez, já o cansaço sim, assim como a sensação de carga excessiva desta nova condição, a incerteza, etc. Para além disso, a perceção de esforço altera-se e em muitos casos a mulher sente-se esgotada física e mentalmente. Se, por sua vez, tem mais filhos, este é um peso extra na gravidez, e quando começam as classes aquáticas e desaceleram a sua atividade quotidiana, acabam por sentir uma espécie de “colapso”. Para estes casos, propomos:

- Aumentar o trabalho em seco para adaptar-se à sessão e deixar que se introduza na água no momento em que o considere conveniente.
- Dar prioridade à piscina rasa, já que é menos exigente e necessita de menos trabalho mental para realizar as tarefas básicas.
- Aumentar os momentos de relaxamento, sendo mais direcionada para a tensão-distensão muscular e proprioceptiva.

Ansiedade/expetativa. É muito comum, e ao contrário do medo, que a mulher tenha expetativa diante tudo o que está para acontecer e isso pode gerar uma ansiedade controlada, mas impede-lhe de relaxar convenientemente. Por isso, propomos as seguintes ações:

- Explicar todas as fases do parto com a intervenção muscular e ativa em cada uma, para lhes dar protagonismo e segurança nas mesmas.
- Realizar feedback constante, para que se sinta segura do que está a fazer e que nada do que está a fazer pode prejudicar o seu bebé ou a ela própria.
- Explicar a razão da estrutura da sessão e também dos exercícios em si, para que entenda o porquê de os estar a realizar e sinta maior segurança. Não exagerar com informação desnecessária, sobretudo sobre situações extremas negativas, mas é importante sim que entenda a necessidade da tarefa, assim como clarificar as contraindicações relativas.
- Alargar o momento de intimidade individual com o seu companheiro para baixar o nível de stress e relaxar-se ao máximo. Normalmente, quando sentem o bebé e a pulsação mais baixa, seguido de um momento de interiorização, tende a baixar esta sensação negativa de ansiedade.

Passo 4

Uma vez realizado todo este processo, o importante é voltar a analisar as emoções no final da aula para verificar se foi cumprido o objetivo de influenciar positivamente o estado de ânimo.

Para isso, pode-se voltar a realizar o teste rápido das molas, das perguntas, para saber onde se encontram tanto a nível geral como pessoal. Não há dúvida de que a classe foi um êxito se para além de terem sido realizados os exercícios programados, se conseguiu que a grande maioria das mulheres se encontrem em “alegria” o em “tranquilidade”.



Não há dúvida, que estas sensações continuarão depois de terminar a aula, porque tanto em casa como na qualidade do sono vai poder continuar a desfrutar dos benefícios da sessão vivenciada (Albarracín, 2017; Sousa Pérez & Soto González, 2021).

Podemos assegurar que, depois desta experiência, a alegria e a tranquilidade, são as emoções que indubitavelmente são mais repetidas após as sessões aquáticas.

//

Não há dúvida de que a classe foi um êxito se para além de terem sido realizados os exercícios programados, se conseguiu que a grande maioria das mulheres se encontrem em "alegria" o em "tranquilidade". Não há dúvida, que estas sensações continuarão depois de terminar a aula, porque tanto em casa como na qualidade do sono vai poder continuar a desfrutar dos benefícios da sessão vivenciada.

//

Conclusão

Está demonstrado que as emoções são um aspeto muito valorizado durante o processo de gestação da mulher. Por isso, nas classes aquáticas não só é importante atender ao aspeto meramente físico como também, é de vital importância influenciar positivamente o estado anímico da mulher grávida.

Nesta publicação, é apresentado um processo simples, ameno e direto para intervir sobre este aspeto, começando por analisar as emoções antes de entrar na água. São sugeridas diferentes formas de atuação, com base nos resultados obtidos no passo anterior, e o mesmo procedimento de análise é repetido no fim da sessão comprovando o resultado da mesma. Sempre que a mulher estiver menos cansada e mais alegre transmitirá melhores sensações ao bebé e a si mesma, podendo afirmar que, a nível emocional, a classe foi um êxito.



Referencias

- Albarracín, A. (2017). Beneficios de las actividades acuáticas durante el embarazo: Revisión sistemática. *Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*, 1(2), 75-90
- ACOG. American College of Obstetricians and Gynecologists. Committe Opinion (2020) Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. *Obstetric & Gynecology*, 804(135), 178-188.

- Llenas, A. (2012). *El monstruo de los colores*. Editorial Flamboyant.
- Sánchez, A. I., Bermúdez, M. P., & Buela-Casal, G. (1997). Efectos del estado de gestación sobre el estado de ánimo. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 2, 2-3.
- Sousa Pérez, A. & Soto González, M. (2021). Efectos del ejercicio acuático en el embarazo, una revisión sistemática. *Fisioterapia*, 44(1), 51-61. <https://doi.org/10.1016/j.ft.2021.03.007>



Se pretende aceder a mais conteúdos de divulgação sobre recursos pedagógicos, convidamo-lo a entrar na web, inscrever-se na nossa associação ou seguir-nos nas nossas redes sociais.

asociacionaidea.com

info@asociacionaidea.com



Associação Ibero-Americana de Educação Aquática, Especial e Hidroterapêutica (AIDEA)

Partida Valverde Bajo, 105. 03138 Elche (Alicante) España

info@asociacionaidea.com

asociacionaidea.com



Este trabalho está sob uma licença Creative Commons

Não é permitido o uso comercial da obra original ou possíveis obras derivadas, cuja distribuição deve ser feita com licença igual à que regula a obra original.

Texto e desenho © AIDEA 2022

Fotografias por Paula Melo

Cómo citar este documento

Albaracín, A. (7 de fevereiro de 2022). A gestão das emoções durante a gravidez no meio aquático. AIDEA.

<http://asociacionaidea.com/recursos/recursos-pedagogicos/>