

**Evento:** XXVI Jornada de Extensão ▾

EDUCAÇÃO EM SAÚDE E MOVIMENTAÇÃO ATIVA NA GESTAÇÃO E NO TRABALHO DE PARTO: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UM PROJETO DE EXTENSÃO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA¹

**Ana Livia Gutkoski Zamo², Daniela Zeni Dreher³, Marinez Koller Pettenon⁴, Angélica
Cristiane Moreira⁵, Adriane Huth⁶, Ana Paula Loureiro⁷**

¹ Trabalho vinculado à bolsa do Projeto de Extensão Educação em Saúde pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI).

² Bolsista; estudante do curso Fisioterapia; Bolsista do programa de fomento: PROGRAMA INSTITUCIONAL DE EXTENSÃO – PIBEX/UNIJUI

³ Professora orientadora do projeto Educação em Saúde

⁴ Professora orientadora do projeto Educação em Saúde

⁵ Professora orientadora do projeto Educação em Saúde

⁶ Professora orientadora do projeto Educação em Saúde

⁷ Estudante do curso Fisioterapia

INTRODUÇÃO

A gestação é um período de intensas transformações físicas, emocionais e sociais, que demanda uma abordagem integral e estratégias de promoção da saúde capazes de favorecer o bem-estar da mulher e do bebê. Entre essas estratégias, destacam-se as ações educativas e a prática de exercícios seguros e orientados, que fortalecem a autonomia da gestante, contribuem para a preparação para o parto e promovem maior vínculo com os serviços de atenção básica.

Nesse contexto, o presente relato descreve uma ação desenvolvida no âmbito do projeto de extensão universitária “Educação em Saúde”, vinculado à UNIJUI, que tem como objetivo promover ações de cuidado, prevenção e educação em saúde junto à comunidade. A atividade teve como proposta principal incentivar a movimentação ativa durante a gestação e o trabalho de parto, por meio de práticas fisioterapêuticas seguras e acessíveis, favorecendo o bem-estar, a consciência corporal e o protagonismo das gestantes no processo de parto.

A experiência mostra-se relevante por fortalecer o empoderamento das gestantes em relação ao próprio corpo, incentivar a prática de atividade física no período gestacional e estreitar os laços entre universidade, serviços de saúde e comunidade. Tais ações contribuem para qualificar a atenção primária à saúde e consolidar práticas interdisciplinares comprometidas com o cuidado humanizado e centrado na mulher.



METODOLOGIA

A ação foi realizada como parte do projeto de extensão “Educação em Saúde” da UNIJUÍ e contou com a participação de gestantes atendidas pela ESF do bairro Luiz Fogliatto, em Ijuí/RS. A intervenção foi planejada por uma docente e uma bolsista do curso de Fisioterapia, responsáveis por estruturar os conteúdos, selecionar os exercícios e organizar os materiais utilizados.

A execução da atividade ocorreu em um encontro presencial, no dia 16 de julho de 2025, durante o turno da tarde, conduzido pela bolsista de Fisioterapia envolvida no planejamento. Também integraram a equipe uma bolsista do curso de Farmácia e uma voluntária do curso de Medicina, fortalecendo o caráter interdisciplinar da proposta. Participaram da ação cerca de 11 gestantes, em diferentes idades e entre o quinto e o oitavo mês de gestação. A atividade teve duração aproximada de 1h30 e foi organizada em três momentos principais: acolhimento inicial, prática corporal orientada e encerramento com relaxamento e diálogo final.

Para embasar a condução dos exercícios foi elaborado um folder com orientações fisioterapêuticas voltadas à movimentação ativa na gestação e no trabalho de parto. Cada gestante recebeu uma cópia impressa do material, que continha instruções e ilustrações dos exercícios propostos. A prática foi composta por duas séries de exercícios, incluindo aquecimento, mobilidade articular, alongamentos, fortalecimento de membros inferiores e períneo, ativação abdominal leve, exercícios respiratórios e relaxamento final. Todas as atividades foram conduzidas respeitando os limites e o ritmo de cada gestante, com atenção especial à escuta ativa e ao acolhimento das demandas individuais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Observou-se uma recepção positiva por parte das gestantes, que demonstraram envolvimento e disposição durante toda a prática. Todas acompanharam as orientações com atenção e realizaram os exercícios com empenho, respeitando seus próprios limites e tirando dúvidas ao longo do encontro.

Essa participação ativa reflete a importância de promover ambientes acolhedores, nos quais as gestantes se sintam motivadas e confiantes para adotar práticas saudáveis.



Estudos demonstram que a adesão à atividade física durante a gestação está relacionada a diversos fatores, incluindo o desejo de proporcionar benefícios ao bebê, a busca por bem-estar físico e emocional (MIELKE, 2021).

Aspectos psicológicos, como o sentimento de pertencimento, apoio social e a percepção de autoeficácia, também influenciam positivamente a continuidade dessas práticas. Programas que favorecem a socialização e o acolhimento, como os realizados em grupo, tendem a aumentar a motivação e o comprometimento das gestantes com a atividade proposta (RIBEIRO, 2022). Dessa forma, a experiência contribuiu não apenas com orientações práticas, mas também com o fortalecimento do vínculo entre profissional e participante, favorecendo a construção de um espaço seguro e motivador para a adoção de comportamentos saudáveis durante a gestação.

Ao final da atividade, de forma espontânea, as participantes relataram satisfação com a proposta e destacaram a importância de momentos como esse para seu bem-estar durante a gestação. Algumas mencionaram a intenção de repetir os exercícios em casa, utilizando o material impresso como apoio, o que indica que a ação cumpriu seu papel educativo e de incentivo ao autocuidado.

Estudos demonstram que intervenções educativas durante a gestação aumentam a autoeficácia, promovem a adesão à atividade física, aliviam sintomas psicológicos e melhoram a qualidade de vida das gestantes. Materiais impressos, como folhetos e cartilhas, funcionam como reforço às orientações verbais, favorecendo o conhecimento, a satisfação e o autocuidado, mesmo na ausência do profissional (MORAIS, 2023). Ainda, intervenções em grupo fortalecem a autoestima, reduzem a ansiedade e a criação de um ambiente de apoio e escuta, aspectos fundamentais para a continuidade das práticas saudáveis durante a gestação (SANTOS, 2022).

Do ponto de vista fisioterapêutico, a realização de exercícios específicos contribui para a prevenção de dores lombares e pélvicas, melhora da mobilidade, fortalecimento do assoalho pélvico e promoção da consciência corporal e respiratória, especialmente por meio de técnicas como a respiração diafragmática. Essas práticas estão alinhadas com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (2020), que destaca os benefícios dos exercícios físicos regulares na promoção da saúde materna e fetal, ou seja, está diretamente conectada à ODS 3: **Saúde e Bem-estar**.



A literatura destaca que as atividades extensionistas funcionam como uma ponte essencial entre universidade e sociedade, favorecendo a integração entre ensino, pesquisa e extensão, pilares fundamentais da formação acadêmica em saúde. Essa vivência em contextos reais promove o desenvolvimento de competências profissionais, como autonomia, trabalho em equipe, reflexão crítica, comunicação eficaz e atitude ética diante das demandas sociais (BRITO, 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência desenvolvida no projeto de extensão “Educação em Saúde” revelou-se significativa tanto para as gestantes quanto para as acadêmicas envolvidas, especialmente por promover o fortalecimento do autocuidado e o vínculo entre a comunidade e os serviços de saúde. A atividade atingiu seus objetivos ao proporcionar acolhimento, bem-estar e educação em saúde por meio de práticas corporais seguras e acessíveis durante o período gestacional, destacando-se pela abordagem interdisciplinar e centrada na mulher.

Observou-se boa adesão e engajamento das gestantes, cujo feedback destaca benefícios imediatos e interesse em manter as práticas em casa. O material impresso mostrou-se um recurso eficaz para estimular autonomia e autocuidado, enquanto o vínculo entre universidade, serviço de saúde e comunidade reforçou a qualificação da atenção primária e a formação de profissionais humanizados.

A ação proporcionou aprendizados significativos para as bolsistas e voluntárias, especialmente no desenvolvimento da escuta ativa, habilidade fundamental para captar as necessidades individuais das gestantes, e na condução de atividades em grupo que valorizam a humanização do cuidado à saúde da mulher. Essas experiências contribuem de maneira efetiva para a formação profissional e pessoal, ampliando competências essenciais como comunicação, empatia e trabalho interdisciplinar.

Portanto, esta experiência reafirma a importância dos projetos de extensão universitária como estratégias eficazes para a promoção da saúde, a formação de profissionais comprometidos e o fortalecimento da rede de cuidados. Além disso, destaca o papel social da extensão como agente transformador, capaz de ampliar a integralidade e a humanização na atenção à saúde da mulher e na relação universidade-serviço-comunidade.



Palavras-chave: Gestação. Promoção da saúde. Extensão universitária. Exercícios físicos. Atenção primária.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRITO, Hávila Rachel do Nascimento Gomes et al. Extensão universitária e ensino em saúde: impactos na formação discente e na comunidade. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 3, p. 29895-29918, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv7n3-622>

GUIMARÃES, Vitória Gabrielle Teixeira et al. Construção de uma tecnologia educacional de exercícios domiciliares e orientações sobre saúde do assoalho pélvico para gestantes e puérperas. *Revista Foco*, v. 18, n. 3, p. e7235-e7235, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v18n3-047>

MIELKE, Gregore Iven et al. Atividade física para gestantes e mulheres no pós-parto: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 26, p. 1-10, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.12820/rbafs.26e0217>

MORAIS, Gleiciane Ingrith Lins de. Construção e validação de uma cartilha educativa para promoção a saúde mental da gestante e puérpera. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/items/37e4ecf2-6e3e-412d-9ef5-181b2ca5944c>

PEREIRA, Daniela Sobral et al. Efeitos dos exercícios terapêuticos no tratamento da dor lombar, pélvica e lombo pélvica no período gravídico. 2024. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/74237/3/TCC%20-%20Versa%CC%83o%20Final%20com%20revis%C3%A3o%203.pdf>

RIBEIRO, Luisa Colares. O impacto da prática de atividade física na saúde mental das mulheres durante o ciclo gravídico-puerperal: revisão integrativa. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.13037/ras.volXXnXXX.XXXX>

SANTOS, Ezilaine Albino Monteiro et al. A relevância do grupo de gestantes na Atenção Primária à Saúde: uma revisão da literatura. *Revista eletrônica acervo enfermagem*, v. 17, p. e9837-e9837, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reaenf.e9837.2022>

SATURNINO, Rosiane Soares et al. Os benefícios do exercício físico na gestação: uma revisão de literatura. *Caderno Pedagógico*, v. 22, n. 5, p. e15180-e15180, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.54033/cadpedv22n5-264>

SATURNINO, Rosiane Soares et al. Os benefícios do exercício físico na gestação: uma revisão de literatura. **Caderno Pedagógico**, v. 22, n. 5, p. e15180-e15180, 2025. Disponível em <https://doi.org/10.54033/cadpedv22n5-264>