

ATIVIDADES FÍSICAS NO BABYWEARING

Amanda Pala

Ana Covezzi

Mariana Lopes

Paula Grazielle

Renata Cerqueira

Sabrina Fetz

Orientação:

Marcela Gonçalves

1 TEMA

O tema deste projeto é Atividades físicas no Babywearing. Através de seis vídeos educativos abordando os benefícios das práticas de atividades físicas aliadas ao babywearing contendo informações sobre ergonomia, segurança, postura, conforto, etc.

Tem como público alvo pessoas que desejam praticar atividades físicas com os bebês e profissionais que buscam aprimoramento na área de babywearing.

2 JUSTIFICATIVA

Os benefícios provenientes da prática de atividade física para o adulto que realiza e para o bebê que acompanha. Facilitando com que as mães consigam voltar às suas atividades físicas sem ter que ficar longe do seu bebê, mostrando a elas as diversas possibilidades de práticas.

E também como utilidade social, orientar profissionais de atividades físicas para adaptarem de forma ergonômica sua aula/atividade para quem tem interesse em praticar com o bebê utilizando carregador.

3 OBJETIVO

O objetivo geral é levar informações adequadas do babywearing através de pesquisas, estudos, conhecimentos e experiências a todos interessados em práticas de atividades física com babywearing

E tem como objetivos específicos disseminar a importância da ergonomia no carregar nas modalidades físicas como a dança, o pilates, a caminhada e o yoga; além de apoiar famílias/profissionais/praticantes que buscam atividades físicas aliadas ao babywearing e visibilizar e incentivar a sua prática, trazendo informações sobre a posição adequada de carregar o bebê e os carregadores e amarrações adequadas para cada prática.

4 METODOLOGIA

Através de pesquisas sobre a ergonomia no carregar visando as atividades físicas apresentadas, fizemos 6 (seis) vídeos de 5 (cinco) minutos em média sobre os tipos de amarrações ideais, os tipos de carregadores e seus tecidos, indicando o mais adequado para cada atividade física, e como se portar em cada atividade. Além de trechos de um adulto praticando as atividades físicas propostas (dança, caminhada, pilates e yoga) utilizando o carregador de bebê.

Criamos um canal no Youtube com o nome de “Babywearing x Atividade Física” para divulgação dos vídeos, sendo um local de grande pesquisa sobre o tema e também postamos os vídeos diretamente em 6 (seis) diferentes páginas no Facebook (Sling Dança, Sling Moms, Carinho de Mamãe, Sling Viajante e Grudadinho Sling), um em cada página. Contamos com o apoio da página da Bebê no Pano que postou todos os vídeos diretamente em sua página.

Todas as postagens foram utilizadas palavras chave e hashtags específicas do assunto, como: #babywearing #slingdance #pilatesbaby #yogababy #sling #caminhadacombebe.

Avaliamos os resultados através das visualizações e público atingido no Youtube e no Facebook em cada vídeo.

5 HIPÓTESES E RESULTADOS ESPERADOS

Desejamos que os interessados que assistirem ao vídeo, conheçam e se identifiquem com os benefícios do uso ergonômico de carregadores na atividade física, difundindo esse novo olhar para todos que desejam realizar atividade física com os bebês.

6 RECURSOS

Utilizamos vários tipos de recursos para esse projeto, entre eles: recursos humanos, que são as alunas em Formação de Assessoras Bebê no Pano; recursos financeiros, através de patrocínio das empresas de carregadores de bebê: Babygrude, Grudadinho Sling, Jenipano e Mamy Mamy, onde cada uma colaborou com R\$130,00 (cento e trinta reais) para terceirizarmos a edição do vídeo, e obtermos um material de excelente qualidade, e também cada aluna impulsionou o valor de R\$30,00 (trinta reais) no Facebook; e recursos materiais, onde utilizamos os carregadores das marcas patrocinadoras que já possuímos para a prática das atividades físicas propostas.

7 RESULTADOS

O primeiro vídeo com o título **Babywearing na Atividade física: Seus Benefícios e Ergonomia #1** foi publicado no Youtube dia 13/11/2017, obtendo 526 (quinhentos e vinte e seis) visualizações. Já no Facebook foi publicado dia 11/12/2017, obtendo 9.213 (nove mil e duzentos e treze) visualizações. Já na página da Bebê no Pano obtivemos 284 (duzentos e oitenta e quatro) visualizações.



Figura 1- Resultado coletado no Facebook do vídeo 1.

O segundo vídeo com o título **Babywearing na Atividade física: Dançando com o bebê #2** foi publicado no Youtube dia 21/11/2017, obtendo 207 (duzentos e sete) visualizações. Já no Facebook foi publicado dia 13/12/2017, obtendo 4.662 (quatro mil e seiscentos e sessenta e dois) visualizações. Já na página da Bebê no Pano obtivemos 551 (quinhentos e cinquenta e um) visualizações.



Figura 2 - Resultado coletado no Facebook do vídeo 2.

O terceiro vídeo com o título **Babywearing na Atividade física: Pilates com o bebê #3** foi publicado no Youtube dia 28/11/2017, obtendo 98 (noventa e oito) visualizações. Já no Facebook foi publicado dia 13/12/2017, obtendo 3.457 (três mil e quatrocentos e cinquenta e sete) visualizações. Já na página da Bebê no Pano obtivemos 880 (oitocentos e oitenta) visualizações.

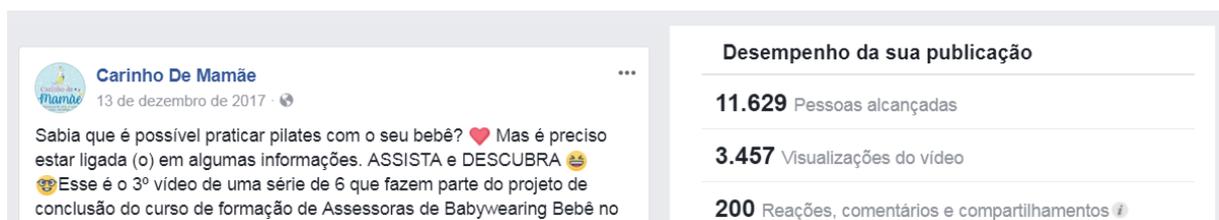


Figura 3 - Resultado coletado no Facebook do vídeo 3.

O quarto vídeo com o título **Babywearing na Atividade física: Yoga com o bebê #4** foi publicado no Youtube dia 07/12/2017, obtendo 83 (oitenta e três) visualizações. Já no Facebook foi publicado dia 11/12/2017, obtendo 713 (setecentos e treze) visualizações. Já na página da Bebê no Pano obtivemos 800 (oitocentos) visualizações.



Figura 4 - Resultado coletado no Facebook do vídeo 4.

O quinto vídeo com o título **Babywearing na Atividade física: Caminhada com o bebê #5** foi publicado no Youtube dia 23/12/2017, obtendo 53 (cinquenta e três) visualizações. Já no Facebook foi publicado dia 11/01/2018, obtendo 4.600 (quatro mil e seiscentos) visualizações. Já na página da Bebê no Pano obtivemos 379 (trezentos e setenta e nove) visualizações.



Figura 5 - Resultado coletado no Facebook do vídeo 5.

O sexto vídeo com o título **Babywearing na Atividade física: Tipos de Carregadores #6** foi publicado no Youtube dia 18/12/2017, obtendo 52 (cinquenta e dois) visualizações. Já no Facebook foi publicado dia 23/12/2017, obtendo 2.129 (dois mil e cento e vinte e nove) visualizações. Já na página da Bebê no Pano obtivemos 185 (cento e oitenta e cinco) visualizações.



Figura 6 - Resultado coletado no Facebook do vídeo 6.

8 CONCLUSÃO

Consideramos os resultados muito satisfatórios, levando em consideração o pouco tempo que os vídeos estão disponíveis na web e que continuarão lá para levar essas informações para o nosso público alvo.

REFERÊNCIAS

GOLÇALVES, M. **Ergonomia e alguns riscos ergonômicos no babywearing.** I SIBBW, outubro de 2016.

GOLÇALVES, M. **Ergonomia e postura corporal no Babywearing:** considerações sobre o bebê e a mãe no pós-parto. Formação de Assessoras de Babywearing, Outubro 2014.

<http://www.yogamamablog.com/?p=499> Acesso em: 12/09/2017.

<http://groovaroo.com/> Acesso em: 13/09/2017.

<http://joimove.com/4-reasons-why-babywearing-dance/> Acesso em 09/09/2017.

<http://blogpilates.com.br/baby-pilates-beneficios-e-exercicios/> Acesso em 12/09/2017.