

BEBÊ NO PANO
ESCOLA DE ASSESSORAS DE BABYWEARING

LIANA MATOS ARAÚJO
TAI SIQUEIRA

**BENEFÍCIOS E RISCOS DA PRÁTICA DO BABYWEARING NA
ATIVIDADE FÍSICA.**

SÃO PAULO
2019

1. TEMA:

Benefícios e riscos da prática do Babywearing na atividade física.

1.1 Do que se trata o tema

O projeto busca investigar quais os benefícios e riscos ao praticar o babywearing em atividades físicas. Dessa forma, tentaremos ajudar o adulto carregador a identificar se a atividade física é compatível com a prática do babywearing e, caso não seja, tentar adaptar para incluir na atividade almejada. Busca-se também incentivar mães recentes a praticar atividade física de forma segura enquanto praticam babywearing.

1.2 O que o projeto se propõe a fazer

A proposta do projeto é produzir flyers/posters com as informações a respeito do carregar seguro, com recomendações a uma prática segura de babywearing em alguma atividade física. Nesse âmbito, teremos atividades físicas diversas e que sejam acessíveis a cada componente do grupo a depender da sua especialidade, região e país. Nesse mesmo flyers apontar para os riscos tanto para o bebê quanto para quem carrega se o carregador utilizado não atender as necessidades do bebê e de quem carrega.

Em seguida, distribuiremos os flyers ao público, falaremos sobre eles e registraremos por escrito a recepção das pessoas e seu conhecimento ou não sobre os riscos e benefícios do babywearing na atividade física que esteja sendo aplicada nessa distribuição.

1.3 Público alvo

O projeto está destinado a qualquer adulto que queira praticar babywearing durante uma atividade física. Selecionamos as seguintes atividades: aula de dança do ventre e de sling dance.

2. JUSTIFICATIVA

A ideia do projeto é disseminar o uso correto do carregar enquanto se pratica alguma atividade física auxiliando famílias a estarem ativas e seguras nesse momento.

Dessa forma, produziremos flyers informativos sobre as bases de um carregar seguro bem como os riscos caso não atendam a esses detalhes para serem distribuídos entre a comunidade.

Desta maneira, tentaremos contribuir para disseminar informações sobre os benefícios e riscos da prática do Babywearing na atividade física de forma gratuita e colaborativa entre as futuras assessoras no Brasil e em Portugal.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral.

O escopo principal desse projeto é identificar os benefícios e os riscos da prática do Babywearing na atividade física através da distribuição e conversa sobre o tema.

3.2 Objetivos Específicos.

Produzir um flyer informativo com os benefícios e riscos da prática do babywearing na atividade física.

Distribuir esses flyers entre os praticantes das atividades físicas e entre as mulheres puérperas nas mesmas atividades.

Disseminar informações sobre o carregar seguro para praticar atividade física.

Investigar se o público-alvo detém informações sobre o babywearing e o uso em atividades físicas.

Registrar, por meio da escrita, as reações do público sobre o uso dos carregados de bebês na atividade física.

4. REVISÃO DA LITERATURA

Foram utilizados trabalhos das turmas anteriores como o canal no youtube “Babywearing x atividade física” e utilizamos também o trabalho “Cartilha Bem Carregar para Todos” da turma de 2017. Ambos os trabalhos já investigaram a relação entre o uso dos carregadores de bebês e diversas atividades físicas, entretanto, percebemos que seria interessante termos a distribuição de flyers informativos com o propósito de disseminação

escrita e visual sobre essa relação e a conversa final sobre o uso dos carregadores como um momento de troca de experiências.

5. METODOLOGIA

Distribuiremos os flyers no Brasil e em Portugal por meio de alguma ação – uma caminhada, uma aula de dança, um encontro ao ar livre – com cada aluna futura assessora em sua cidade. A seleção dessas atividades decorreu da experiência de cada componente, porém seguimos as seguintes etapas:

<i>Etapas Realizadas</i>	
1ª etapa	Distribuição do flyer e apresentação do babywearing
3ª etapa	Prática da atividade
3ª etapa	Roda de conversa sobre tudo vivenciado no dia

6. HIPÓTESES E RESULTADOS ESPERADOS

Com essa proposta de pesquisa buscamos espalhar a prática do carregar segura com informações ilustrativas sobre os benefícios e riscos em se praticar o babywearing na atividade física, seja ela qual for. É importante mencionar que apresentamos com um panorama mais geral sem especificar a atividade física a priori, mas orientar a depender da atividade presenciada.

Pretendemos verificar como será a aceitabilidade em atividades diferentes, em regiões diferentes do Brasil e em Portugal para construir um quadro comparativo. Assim, após apresentado o babywearing e realizado a atividade física em questão, a roda de conversa no final será um ponto importante para vermos a partir dos comentários do público se eles conheciam essa prática, se já ouviram falar sobre um carregar ergonômico e, ainda, se eles sabiam que era possível praticar uma atividade física de forma segura com seus bebês.

7. RECURSOS

7.1 Recursos Humanos

Conteúdo textual com as informações necessárias para o flyer.

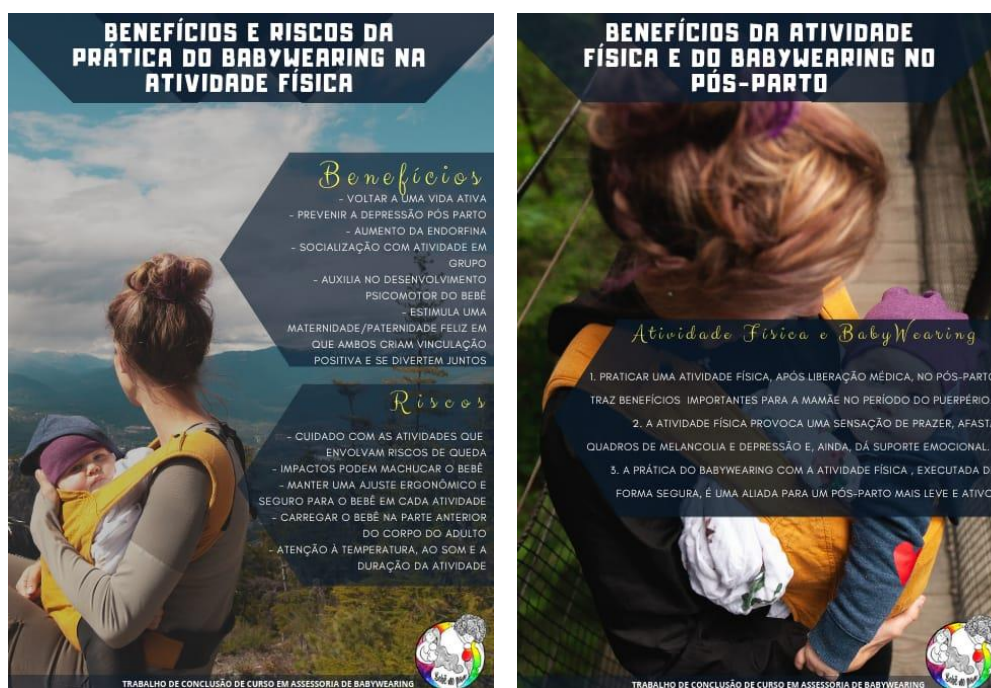
Distribuição do material em locais que tenham atividade física.

7.2 Recursos Materiais

Flyers a ser distribuído.

7.3 Recursos Financeiros

Impressão dos flyers em gráfica. Quantidade específica para cada região e país de acordo com a necessidade da futura assessora e, também, custo financeiro individual.



Folder distribuído nos dias das ações propostas.

8. CRONOGRAMA

<i>Cronograma De Atividades</i>				
	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro
Escrita do projeto	X	X		
Composição do flyer		X	X	
Impressão gráfica			X	X
Execução da atividade física em cada cidade da assessora				X
Distribuição do material				X
Entrega do trabalho final				X

9. RESULTADOS

<i>Aula de Dança do Ventre</i>	
Local	Centro Cultural Shangrila – São Paulo
Horário	10h30 às 12h00
Data	19.01.2019

O encontro ocorreu no Centro Cultural Shangrilá e começamos pela apresentação do babywearing junto com a distribuição do flyer. Em seguida, fizemos uma prática da atividade física bem curta para as mães vivenciarem o carregar dançando. Logo após abrimos a roda de conversa para cada mãe poder falar sobre o que acharam. De uma maneira geral elas se sentiram mais ativas, mais felizes e mais seguras para carregar o bebê. Algumas apresentaram que conheciam carregadores de pano, mas desconheciam que havia tanta técnica e pesquisa sobre o assunto. Outro comentário foi a importância do projeto ser espalhado para mais pessoas, para outras mães e, assim, retirar alguns mitos sobre carregadores e, principalmente, se praticar uma atividade física tão feminina como a dança do ventre junto com seus bebês.

<i>Aula de Sling Dance</i>	
22.01.2019	Casa Paraguaia - Balneário Camboriú
23.01.2019	Studio Mery rosa - Itajaí
24.01.2019	Tap & Claps - Itapema

A receptividade nessas inserções foi praticamente mesma, como será um projeto de dança voltado para mães com bebê pequenos e principalmente puérperas, todos ficaram muito encantados com o método principalmente com o carregar. Alguns mostraram preocupação com o bebê, mas foi explicado que tudo será feito de maneira ergonômica e dentro das precauções necessárias para que todos estejam bem. Concluímos que a proposta foi recebida de maneira muito benéfica e positiva.

10. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desde a decisão do tema até a realização do trabalho final percebemos o quão importante é escrever sobre o babywearing e a prática de atividade física e propagar essas informações à comunidade. Mesmo já existindo trabalhos que se aprofundaram nessa relação, notamos que era preciso haver uma inserção maior na comunidade, nas aulas e nas práticas para a disseminação das informações necessárias a um carregar seguro independente da atividade física proposta.

Frisamos, entretanto, que cada atividade física tem as suas especificidades e carregar ergonômico tanto para o bebê quanto para o adulto exige preceitos e cuidados que são comuns como, por exemplo, o posicionamento do bebê no carregador, a postura do adulto, as necessidades de ambos e muitos outros fatores. Assim, separamos o que seria mais comum a qualquer prática e colocamos no flyer que foi distribuído.

Ao selecionarmos essas atividades recorremos ao que estava mais acessível a cada futura assessora e buscamos por em prática o que havíamos estruturado até o momento. Assim, ficou notório que poderíamos ter aplicado em muitas outras atividades físicas como caminhadas, pilates e outros. Porém, nos concentramos nas atividades relacionadas a cada integrante tanto por seu conhecimento naquela atividade física quanto na facilidade de acessar a comunidade, proximidade com as pessoas e de interlocução com o público.

Desta forma, presenciamos um público interessado no carregar e todos os benefícios agregados. Notamos também a preocupação das mães em relação ao posicionamento do bebê, fato que foi sanado ao final das aulas e da conversa. A partir desses encontros estamos nos organizando para realizar a distribuição e fala sobre os riscos e benefícios do babywearing na atividade física em outras práticas com o objetivo de levar informação concreta e prazerosa a todas as mães.