

# **CORPOMENTE E MOVIMENTO: A PRÁTICA DA FISIOTERAPIA E DA YOGA COMO PROMOÇÃO DE BEM-ESTAR EM GESTANTES**

DUARTE<sup>1</sup>, Myrna Deirdre Bezerra  
LEITE<sup>2</sup>, Nathaly Santiago  
LIMA<sup>3</sup>, Vânia Cristina Lucena  
MONTEIRO<sup>4</sup>, Sthefany Maciel  
NUNES<sup>5</sup>, Karla Tâmires Cardoso

CCS / Departamento de Fisioterapia / FLUEX.

## **RESUMO**

A gestação caracteriza-se por um momento ímpar na vida da mulher, o qual a mesma passará por diversas modificações, desde alterações fisiológicas como descargas hormonais no corpo feminino, alterações biomecânicas como ajustes posturais e até mesmo psicológicas e emocionais. Diante dessa gama de alterações, a mulher passa a conviver com um novo corpo adaptado para a geração de uma nova vida, corpo este que, ao longo dos meses experimenta desconfortos e dores que afetam principalmente o seu bem-estar. Dessa forma, é de grande importância que a mulher procure ter cuidado com sua saúde e a saúde do bebê objetivando estabelecer um equilíbrio físico e mental nesta nova fase da vida. Este projeto de extensão tem como objetivo promover o equilíbrio do corpo e da mente por meio de exercícios que unem a prática fisioterapêutica e a yoga, e de forma descritiva o estudo mostrará a importância da assistência à gestante visando seu bem-estar. As atividades são realizadas em grupo e caracterizam-se por orientações gerais e principalmente posturais, exercícios respiratórios associados às asanas de yoga, que favorecem o fortalecimento e o alongamento de determinados grupos musculares, e por fim um relaxamento. Todas as gestantes se submeteram a uma avaliação diagnóstica e a cada encontro eram questionadas quanto a melhoras tanto dos desconfortos físicos quanto dos sinais e sintomas provocados pela gravidez. De um modo geral, podemos concluir que a prática da yoga em comunhão com a fisioterapia proporcionou as participantes melhoras significativas tanto físicas quanto psicológicas, gerando assim seu bem-estar.

**PALAVRAS-CHAVE:** Fisioterapia, Yoga, Gestação.

---

<sup>1</sup> Universidade Federal da Paraíba, professor orientador, mdbduarte@hotmail.com

<sup>2</sup> Universidade Federal da Paraíba, discente colaborador, nathaly.fisioterapia@gmail.com

<sup>3</sup> Universidade Federal da Paraíba, técnico colaborador, vanialucky@gmail.com

<sup>4</sup> Universidade Federal da Paraíba, discente colaborador, sthefanyfisioufpb@hotmail.com

<sup>5</sup> Universidade Federal da Paraíba, discente colaborador, karlacardoso.fisio@gmail.com

## **INTRODUÇÃO**

O período gestacional é um momento de grandes mudanças na vida da mulher, a mesma passa por diversas adaptações para a acomodação do bebê que está por vir. Das alterações inerentes a este período a principal seria a do sistema hormonal, já que a partir deste, tantas outras são desencadeadas.

Destacamos as alterações musculoesqueléticas que interferem diretamente na biomecânica da mulher, provocando seus ajustes posturais ao longo do crescimento do bebê intra-útero, no qual ocorre uma mudança do centro de gravidade, um aumento da lordose cervical e lombar, alterações na deambulação, além de causar dores ao longo da gestação. Outras alterações importantes associadas à gestação são dos sistemas cardiovascular e respiratório, onde constatamos um aumento do volume sanguíneo, compressão das veias abdominais e do diafragma devido ao aumento do útero, diminuição do retorno venoso, principal responsável pelo surgimento de edemas em membros inferiores, dispnéia, dificuldades respiratórias em alguns momentos ou posicionamentos feitos pela gestante devido diminuição da capacidade respiratória. Outros sistemas também são envolvidos nesse processo como o tegumentar, gastrointestinal e urinário.

Ainda podemos ressaltar as alterações emocionais que influenciam no bem estar geral da mãe e do bebê, portanto sensações de alegria, afeto e acolhimento são bem vindas neste momento, tendo bastante cuidado com sensações de raiva, estresse e angústias que de certa forma podem ser maléficas para ambos.

Visando um melhor acompanhamento e preparação no momento da gravidez se faz necessário a prática de alguma atividade física para amenizar os desconfortos ocasionados, ainda que de origem fisiológica, durante esta fase. É de grande importância que a mulher tenha um cuidado redobrado para sua saúde e a do seu bebê, já que ela compartilhará por cerca de nove meses seus pensamentos, emoções e grande parte de sua energia com a criança que se desenvolve em seu ventre, desta forma é necessário que ela sinta calma, tranqüilidade, segurança e de alguma forma diminua seus desconfortos, dores e até mesmo sinais e sintomas recorrentes da gestação.

## **DESENVOLVIMENTO**

O período gestacional é um momento de grandes mudanças para mulher considerando todos os aspectos físicos e emocionais ((Stephenson; O'Connor,2004),

dessa forma a união da fisioterapia e da yoga apresenta papel importante na integração de corpo e mente tanto da mãe quanto do bebê.

A fisioterapia obstétrica é uma especialidade fisioterapêutica que cuida e dá suporte à saúde da mulher no momento da gravidez, dessa forma seu objetivo principal está atrelado a prevenir disfunções musculoesqueléticas concomitantes às modificações gravídicas; promover reeducação da função respiratória; orientações quanto ao posicionamento adequado e transferências em todas as fases; melhorar o desempenho funcional da mulher durante o trabalho de parto e puerpério (POLDEN, 2000; BARACHO, 2002).

Yoga tem como filosofia promover o bem estar físico e mental por meio de exercícios e posturas denominadas de asanas que favoreçam essa ligação e expanda sua consciência corporal e espiritual. É essa filosofia que serve de apoio para que a mãe e o pai compreendam que o bebê está se formando dentro de um campo energético e espiritual desde o momento de sua concepção, facilitando assim a conexão entre eles e o bebê durante toda a gestação (BASSOLI, 2004)

Os principais benefícios da união destas atividades para a gestante são prevenir e aliviar dores lombares, inchaços e câibras, melhorar a flexibilidade, fortalecer a musculatura, principalmente a pélvica, prevenir desconfortos respiratórios, melhorar a oxigenação sanguínea tanto da mãe quanto do bebê, bem como diminuir o stress, aliviar a ansiedade, desenvolver a concentração e o relaxamento do corpo e melhorar a qualidade do sono. Tudo isso objetivando um melhor bem estar do corpo e da mente durante toda a gestação até o momento do parto.

É recomendada a prática de exercícios tanto pela fisioterapia quanto pela yoga, a partir do segundo trimestre, devido ser a fase onde se encontram os maiores desconfortos das gestantes, e menor o risco de aborto.

Na prática do projeto não é diferente, só são admitidas gestantes a partir do segundo trimestre, encaminhadas e/ou liberadas pelos seus/suas obstetras se não houver nenhum fator clínico obstétrico de risco para a gestante. Cada mulher é submetida a uma avaliação fisioterapêutica antes de iniciar sua participação no grupo, onde são contemplados vários quesitos, dentre eles a anamnese, história gestacional atual e pregressa, sinais vitais, antecedentes clínicos tanto pessoais quanto familiar, sinais e sintomas da gravidez, inspeção postural e presença de dores ou desconfortos físicos.

No período de 2013.1 participaram do projeto cerca de oito gestantes, porém mediante características do público alvo, que são mulheres grávidas entre quatro e nove

meses, o mesmo apresenta uma rotatividade bastante elevada, tendo em vista que em poucos meses elas realizam o parto e saem do projeto. Outros fatores que prejudicam a assiduidade são que muitas continuam trabalhando enquanto grávidas e pelo projeto acontecer durante a semana interfere bastante na disponibilidade de horário.

Os encontros acontecem nas terças feiras às 14h e o presente trabalho tem como principal objetivo avaliar de forma descritiva o relato de quatro mulheres, com idades entre vinte e trinta e cinco anos e idades gestacionais entre quatorze e trinta e uma semanas que participaram dos encontros em grupo no período de 2013.1 e que se propuseram a fornecer seus relatos.

As principais características das participantes do projeto foram: ser casadas ou com união estável, residente em João Pessoa ou Cabedelo, primigestas, que já realizavam alguma atividade física antes da gravidez e que pretendiam realizar parto eutócico. Com relação ao planejamento da gravidez cerca de 50% não planejaram, porém aceitaram a gestação, assim como 50% relataram intercorrências nos primeiros meses de gravidez como sangramento.

Dentre as patologias familiares, as mais citadas foram cardiopatias, hipertensão e câncer, enquanto que nas pessoais prevaleceram patologias respiratórias como sinusite e rinite. Com relação às dores sentidas durante a gestação 3 relataram sentir dores na coluna lombar, 2 sentiam dores na região escapular e apenas uma sentia dores na coluna torácica e nas costelas. Na avaliação postural observou-se uma prevalência da protrusão da cabeça, hiperlordose lombar e desnivelamento das escápulas com elevação de um dos ombros.

As gestantes foram questionadas quanto a procura delas pelo grupo e a maioria pretendia com as atividades se preparar para o parto, além de ter um momento com o seu bebê e até mesmo trocar vivências com outras gestantes.

Quando questionadas aos sinais e sintomas provocados pela gravidez todas relataram sentir fadiga, sonolência e falta de ar. A maioria expressou náuseas, vômitos, azia, mal estar e desejos, enquanto que algumas relataram constipação, dor de cabeça e infecção urinária. Nenhuma mencionou presença de edema ou hipertensão.

Mediante tais características os encontros eram traçados para melhor atender as demandas solicitadas. O grupo se iniciava com uma roda de conversas, onde cada gestante tinha a liberdade de se expressar como estavam se sentindo naquele momento, como foi a semana, expressar ainda novas sensações, medos e angústias quanto a gravidez, este momento também era importante para que os facilitadores promovessem

algumas orientações quanto à posturas e cuidados gerais durante a gestação. Em seqüência eram iniciados alguns exercícios respiratórios (pranayamas), consciência corporal e concentração evoluindo com asanas indicadas para as gestantes, que podem ser variadas, cada uma fortalecendo, alongando e trabalhando determinados grupos musculares. Importante ressaltar que asanas que pressionem a barriga, como as de decúbito ventral, ou que fiquem com o corpo invertido (de cabeça para baixo) são impróprias para mulheres no período gestacional. Após os exercícios, as mulheres eram convidadas a participar do relaxamento.

As mulheres relataram como se sentiam ao final dos encontros e todos os relatos sempre foram bastante positivos, algumas expressaram paz e calma, enquanto outras, tranqüilidade, diminuição do estresse do dia a dia, conforto. Aspectos físicos também foram citados como diminuição da dispneia, de dores lombares e em outros locais, mais flexibilidade, mais disposição, melhora da respiração e até mesmo melhoras de sintomas inerentes a gravidez como mal estar, azia e dores de cabeça.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A yoga é uma técnica milenar utilizada e praticada por um público bastante diversificado. E dentro deste grupo estão as gestantes, que são foco deste projeto. Ela traz uma gama de benefícios para as futuras mães, pois proporciona uma melhora cardiovascular, respiratória e osteomioarticular. Além dos efeitos emocionais e psicológicos de bem-estar que aumentam o laço entre a mãe e o seu bebê. A fisioterapia favorece a mulher uma melhor adaptação as mudanças que ocorrem do início ao final da gravidez com isso minimizando todo estresse por ela vivenciado. Através de exercícios com alongamentos e fortalecimento de grupos musculares específicos, controle da respiração, re-educação postural e adoção de posturas adequadas além de técnicas de relaxamento, a gestante poderá ter uma boa preparação para o momento do parto. A yoga, portanto, associada a fisioterapia complementa uma assistência à gestante trabalhando mais intensamente o corpo físico e energético direcionado à gestante e suas necessidades. Como resultado desse estudo podemos verificar essas melhorias através das avaliações, questionários e relatos feitos pelas gestantes participantes. Portanto a prática associada deve ser incentivada neste período ímpar da mulher, para que as grávidas possam buscar uma gestação mais tranqüila e saudável.

## REFERÊNCIAS

BARACHO, Elza. Fisioterapia Aplicada à Ginecologia e Obstetrícia: Aspectos de Ginecologia e Neonatologia. Rio de Janeiro: Ed, Manole, 2004.

BASSOLI, Rosângela Maria. Yoga para Gestantes. Campinas: Editora Átomo, 2004.

CRODA, Renata da Silva & OLIVEIRA, Mariana Maia Freire. Influência das Técnicas de Fisioterapia nas Algias Posturais Gestacionais. Ensaio e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde. Vol. 14, Nº 2, Ano 2010 p. 155-162.

FERNANDES, Nilda. Yoga Terapia. São Paulo: Editora Ground, 1994.

POLDEN, Margaret; MANTLE, E. Jill. Fisioterapia em Ginecologia e Obstetrícia. São Paulo: Ed. Santos, 2000.

SAAD, Henrique. Yoga para Gestantes: Dicas e Precauções. Disponível em: <http://www.yogabrasil.org/pratica/yoga-especial/gestantes/611-yoga-para-gestantes-dicas-e-precaucoes>. Acesso em: Outubro/2013.

STEPHENSON, Rebecca G.; O'CONNOR, Linda J. Fisioterapia Aplicada à Ginecologia e Obstetrícia. Barueri, SP: Manole, 2004.