

Prática da yoga durante o período de gestação

Jéssica Daniela Nunes de Almeida
Sérgio Tumelero

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N°63 - Agosto de 2003

Muitos desconfortos, comuns na gravidez, incluindo a tendência à formação de varizes, as dores nas costas e nas articulações e músculos, podem ser aliviados com exercícios. As mulheres podem aumentar a sua resistência, o que as ajudará enquanto estiverem em trabalho de parto, e podem fortalecer e tonificar os músculos mais afetados durante a gravidez: os músculos da pelve, os abdominais e os lombodorsais.

Um bom programa de exercícios pré-natais pode ainda melhorar a postura, que é seriamente afetada pelo crescimento do útero e pela expansão do abdômen, causando uma inclinação anterior da pelve. Os exercícios para fortalecer os músculos das nádegas, costas, ombros e barriga podem ajudar a manter o corpo alinhado e reduzir o desconforto associado à má postura.

Finalmente, o exercício pré-natal pode aumentar a sensação de bem-estar, controle e consciência do corpo. Pode ajudar a gestante a se sentir confortável com o seu corpo à medida que o bebê cresce em seu útero.

A gravidez é distinguida por uma variedade de ajustes fisiológicos e endócrinos dirigidos para a criação de um bom ambiente para o feto. Muitos sistemas orgânicos da gestante, bem como sua personalidade são intimamente envolvidos neste complexo processo.

A yoga é uma atividade cada vez mais popular durante a gestação. Apesar de existirem muitas semelhanças entre algumas posições do yoga e os exercícios usados em outras modalidades esportivas, a ênfase colocada no estiramento e mobilidade pode não ser apropriada para todas as mulheres. É imprudente que profissionais de saúde incorporem aspectos desse avanço fisiologicamente diferente a suas aulas sem treinamento adequado em yoga. As mulheres que expressam interesse nessa forma de exercício devem ser encaminhadas à professores treinados.

A estrutura da aula é semelhante a da aula normal, com as seguintes observações:

- Antes de 120 dias, a gestante pode fazer Kundalini Yoga normalmente, exceto casos de mulheres que tiveram um aborto natural anteriormente. No entanto, não se faz respiração de fogo, posições invertidas ou posturas pesadas. Gestantes devem ser tratadas com muito cuidado, principalmente se é o 1º filho, pois aí não se tem a experiência de como é o comportamento físico daquela mulher durante a gestação.
- Deixar os exercícios serem regulados pela intuição. Se fizer um exercício e não se sentir bem, não fazer mais.
- O ritmo do exercício deve ser mais lento e com respiração profunda.
- Ao contrário de uma aula normal onde o professor dá o ritmo e os alunos acompanham; na aula para gestantes o professor aguarda que as mesmas determinem o ritmo.
- A respiração é fundamental. Os exercícios respiratórios tomam a maior parte da aula.
- A postura de cócoras é muito importante. A gestante faz com respiração lenta e profunda. Pode ser incluída em todas as aulas, exceto, quando sentem o colo do útero frágil, quando se tem dilatação antes da hora e quando se tem sangramento. A postura é importante porque ajuda na dilatação no momento do parto.
- A contração do períneo é extremamente importante para gestantes, podendo ser incluída em todas as aulas. Esta contração é importante para a mulher preservar a saúde genital e urinária, evitando a continência urinária. Todas as mulheres devem fazer de cinquenta a cem contrações genitais por dia e, se a gestante ainda não faz o exercício é um bom momento para começar. Em toda aula incluir este exercício, mas pedir que a gestante coloque a mão sobre o abdome para perceber que a contração não está acontecendo com a musculatura abdominal mas sim no períneo. Quando a musculatura do períneo está fraca, faz a bexiga e os intestinos caírem sobre o útero. Isso tira o útero do lugar, causa varizes, hemorróidas e parto prematuro.
- Geralmente a aula para gestantes chega a durar 2 horas, porque as mulheres neste período tem muitas dúvidas que precisam ser esclarecidas.
- O professor deve passar o maior número de informações possíveis, pois as gestantes costumam faltar muito as aulas e, a partir do sexto mês geralmente abandona a prática. É importante que tenham conseguido

levar o maior número e esclarecimento sobre o pós parto, sobre como tratar o bebê, etc.

A estrutura da aula sugerida é a seguinte:

- Vários exercícios respiratórios, sendo importante incluir todo o dia a respiração com alternância. Respirar pela a narina esquerda estimula a narina direita, tem a ver com a energia da lua, trazendo relaxamento e a energia feminina. Pela narina direita, estimula-se píngala, energia do sol vitalisante. Se você está cansado, mais ainda tem atividades para fazer, use a respiração pela a narina direita: ela lhe dará pique para chegar ao fim de suas atividades. A alternância equilibrada, por isto é importante dar o exercício todos os dias.
- Contração do períneo e postura de cócoras - todos os dias.
- A krya selecionada .
- Relaxamento: O relaxamento é fundamental pois aprender a relaxar vai ajudar a diminuir a dor na hora do parto. Depois do 5º mês, a gestante não deve relaxar-se de costas. A posição lateral, com o apoio de almofadas é a mais indicada e confortável.
- Meditação.

Objetivos

- Verificar como a prática do Yoga auxilia, durante o período de gestação.
- Quantificar as melhoras relatadas pelas gestantes que praticavam Yoga, durante o período de gestação.

Metodologia

Fizeram parte destas avaliações 30 gestantes, nos mais diversos períodos da gestação, (foto 1 e 2), com idades entre 21 e 40 anos, que praticavam Yoga com variações de 1 mês a 6 anos.



Exercício de Yoga

Todas concordaram em participar voluntariamente dos trabalhos, relatando, através de perguntas dirigidas quais as melhoras observadas com a prática da yoga durante este período.

Avaliamos, também, através da escala de classificação de esforço subjetivo de Borg, 1982 (Tabela 1).

Este trabalho foi realizado em academias de Ribeirão Preto e de Jaboticabal.

Tabela 1: Escala de Classificação de Esforço Subjetivo de Borg, 1982.

0	Nenhum
0.5	Extremamente leve (quase imperceptível)
1	Muito leve
2	Leve (fraco)
3	Moderado
4	Um pouco intenso
5	Intenso (forte)
6	
7	Muito intenso
8	
9	
10	Extremamente intenso (quase máximo)

Resultados

Quando analisamos os questionários percebemos que todas as voluntários classificaram a prática da atividade física, dentro da escala de classificação do esforço subjetivo de Borg como sendo nível 4.

O gráfico abaixo mostra as melhoras apresentadas com a prática da Yoga, durante este período.



Gráfico 1: Benefícios relatados pelas voluntárias após a prática do exercício de Yoga.

Escala:

- Fortalecimento muscular ■
- Tranquilidade ■
- Resistência Física ■
- Disposição ■
- Melhora na Postura ■
- Menor Ganho de Peso ■
- Melhora no Sono ■
- Sem Inchaços ■

A prática da Yoga ainda é vista como algo distante da Educação Física, mas não é. As disciplinas orientais, como Tai Chi Chuan, Pilates, Yoga, Chi Ball, são práticas de atividades físicas cada vez mais próximas da realidade da população, chegando as academias como diferentes nomes: power Yoga ou Body Balance, por exemplo.

A atividade física para gestantes é vista, principalmente, por médicos e fisioterapeutas, como "hidroginástica". Sim, a hidroginástica é um recurso para a gestante que gosta da água ou no período de calor intenso, mas é necessário mostrar todos os seus prós e contras, que a prática da Yoga não tem.

A aula de Yoga só traz benefícios dentro e fora da sala de aula. Os fatores extrínsecos podem ser controlados, mantendo-se um ambiente agradável e aconchegante para a gestante.

A Yoga deveria começar a ser vista com outros olhos, por todos os profissionais da área da saúde.

Conclusões

Depois da realização deste trabalho, podemos concluir que:

- As gestantes consideram que a atividade, quando realizada com intensidade de leve a moderada já se apresenta cansativa para as mesmas. Esta situação é extremamente relatada por outros autores que estudam a atividade física no período de gestação.
- As melhoras de maior importância, relatadas pelas voluntárias foram quanto a melhora do fortalecimento muscular, a tranquilidade e a melhora na resistência física.
- Algumas gestantes, que já tinham outros filhos, relataram que a gestação foi bastante diferente, quando comparado a outra.
- Para as gestantes que já realizavam a Yoga antes do outra gestação as mesmas relataram que voltaram ao peso ideal rapidamente e que puderam voltar as atividades de Yoga também rapidamente após o parto, sempre com a orientação e liberação médica.
- A centralização mente e corpo é completa, fazendo com que a mulher possa viver a sua gestação física e mentalmente perfeita, apenas esperando este novo ser que virá.

Referências bibliográficas

- ARTAL, R. WISWELL, A. . *Exercícios na Gravidez*, Ed. Manole, 1997.
- BARRY, E. *Manual do Professor Body Balance*, 1999.
- BOOTH, D.; CHENNELLE, M.; JONES, D., et al. *Assessment of abdominal muscle exercise in non-pregnant, pregnant and post partum subjects using electromyography*. A. J. of Phys. 26:(5), 177, 1980.
- BORG, G. *Na Introduction to Borg's, RPE Scale*. NY, Thara, 1985.
- CALGUNERI, C.; BIRD, H.; WRIGHT, V. *Changes in joint laxity occurring during pregnancy*. Ann. Rheum. Dis. 41:126-128, 1982.
- GUZMAN, C. & CAPLAN, R. *Cardiorrespiratory response to exercise during pregnancy*. Am. J. Obstet. Gynecol 108:600-605, 1970.

- HANLON, T. W.; *YMCA dos Estados Unidos*. Guia Oficial da YMCA para Exercícios Pré-Natais. Ed. Manole, 1998.
- HON, E., WOHLGEMUTH, R. *Electronic evaluation of fetal heart rate; IV. The effect of maternal exercise*. Am. J. Obstet. Gynecol 81:361-371, 1961.
- HYTTEN, F.E.; LEITCH, I. *The Physiology of Human Pregnancy*. Oxford: Blackwell. (1971).
- JOHNSTONE, F.D. ABOE IMAGEL, M.S.; HARUNY, A.K. *Maternal posture in second and fetal acid base status*. Brit. J. Obstet. Gynaec. 94:753-757, 1987.
- McMURRAY, R.G., KATZ, V.L., BERRY, M.J.; CEFALO, R.C.V. *Cardiovascular responses of pregnant women during aerobic exercises in water; a longitudinal study*. Int. J. Sports Med. 9: 443-447, (1988).
- NAEYE, R.L.; PETERS, E.C. *Working during pregnancy: Effects on the fetus*. Pediatrics, 69:724-727, 1982.
- PERNOLL, M.; METCALFE, J.; KOVACH, P. et. al.; *Ventilation during rest and exercise in pregnancy and post-partum*. Respir. Physiol 25:295-310, 1975.
- PUAVILAI, G.; DROBNY, E.C.; DOMONT, L.A.; BAUMANN, G. *Insulin receptors and insulin resistance in human pregnancy: evidence for a post-receptor defect in insulin action*. J. Clin. Endocrinol. Metab. 54:247-253, 1982.
- SAMEK, H. P. *Yoga + Ginástica*. Ed. Ediouro, 1994.
- UELAND, K. PARER, J.T. *Effects of estrogen on the cardiovascular system of the ewe*. Am J Obstet. Gynecol. 96:400-406, 1966.