



## BENEFÍCIOS DO YOGA NA GESTAÇÃO

**Maria Julia Oliveira Cesar ASSIS<sup>1</sup>**

**Maira Loraine Souza RAMOS<sup>1</sup>**

**Lia Mara Salles TIRABASSI<sup>2</sup>**

### RESUMO

Durante o período gestacional a mulher passa por adaptações diversas afim de acomodar o bebe que está por vir. Das alterações presentes neste período, destaca-se a do sistema hormonal, com oscilações frequentes dos hormônios. Há também as modificações musculoesqueléticas que interferem diretamente no sistema biomecânico da mulher, provocando ajustes posturais durante o crescimento intrauterino do bebe, no qual ocorre uma mudança no centro de gravidade, aumento da lordose lombar e alteração da marcha. Afim de amenizar os desconfortos ocasionados pela gravidez, seja físico ou emocional, se faz necessário a prática de atividade física segura e agradável. Dentre as propostas temos o Yoga, de origem na Índia, como um sistema filosófico milenar, com destaque para o desenvolvimento da união entre o corpo e a mente, afim de alcançar o bem-estar físico e mental. Se baseia na combinação entre exercícios posturais, relaxamento e controle voluntário da respiração. Com isso o objetivo do estudo é identificar os benefícios ao se praticar o Yoga durante o período gestacional. Este resumo trata-se de estudo transversal e foram incluídos artigos de revisões sistemáticas com meta-análise, estudos clínicos randomizados e estudos de caso. Pode se observar que as gestantes que realizam esta atividade durante sua gestação apresentaram melhor preparo físico, alívios e prevenção de dores e desconfortos, fortalecimento do assoalho pélvico, melhores posturas compensatórias, ampliação da respiração favorecendo a oxigenação da mãe e do bebe, redução da ansiedade e conseqüentemente melhor equilíbrio físico, mental e emocional. Portanto, a prática do Yoga complementa uma melhor assistência e preparo para o período gestacional.

**PALAVRAS-CHAVE:** Gravidez; Fisioterapia; Terapias alternativas; Exercícios; Ansiedade.

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Fisioterapia da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT – da Sociedade Cultural e Educacional de Itapeva. maria\_julia\_assis@hotmail.com

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Fisioterapia da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT – da Sociedade Cultural e Educacional de Itapeva. lorainemaira@gmail.com

<sup>2</sup> Docente do curso de Fisioterapia da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT – da Sociedade Cultural e Educacional de Itapeva. litirabassi17@gmail.com