

PERCEPÇÃO DE DORES LOMBO-PÉLVICAS DE GESTANTES DO PROJETO DE EXTENSÃO YOGILATES

Área: Ciências da Saúde - Educação Física

Érica Pereira Neto

Instituto Federal Fluminense *campus* Campos Centro
erica.neto@iff.edu.br

Blener Mendonça Pessanha

Instituto Federal Fluminense *campus* Campos Centro
blener_mendonca@hotmail.com

Djane da Silva Gomes Rosa

Instituto Federal Fluminense *campus* Campos Centro
djane.sgomes@hotmail.com

Resumo: Yogilates é um projeto de extensão realizado no IFF campus Centro desenvolvido para promover saúde e qualidade de vida para gestantes, por meio da prática de Yoga e Pilates. Com a prática de exercícios físicos seguros e eficazes, as gestantes são beneficiadas na gravidez, durante o trabalho de parto e até mesmo na recuperação após ele. O método Pilates é uma das modalidades ideais de exercícios para trazer conforto à gravidez e ao parto, pois tem como foco a estabilidade da musculatura postural e do assoalho pélvico. O Yoga, por sua vez, também contribui para uma melhor qualidade de vida e maior vínculo entre a mãe e o bebê, através da prática de posturas que promovem o fortalecimento e alongamento da musculatura paravertebral, realização de exercícios respiratórios que promovem uma melhora da mecânica respiratória e técnicas de relaxamento. O objetivo deste estudo é verificar a percepção das gestantes do projeto quanto às dores lombopélvicas, uma das maiores reclamações da gravidez. O projeto beneficia 10 gestantes com aulas duas vezes por semanas, de uma hora de duração, ou seja, uma de Yoga e uma de Pilates. As aulas tiveram início no mês de maio de 2016 e para acompanhar os resultados das gestantes diante dos exercícios, foi utilizado o questionário “ÍNDICE DE OSWESTRY SOBRE INCAPACIDADE (VERSÃO 2.0)”, que avalia a presença das dores lombopélvicas, muito comum durante a gravidez e que influencia no dia a dia delas. No momento, é aguardada a data para que possamos aplicar o questionário novamente e realizarmos a tabulação dos resultados. Pode-se inferir que a prática de Yoga e Pilates tem contribuído na diminuição das dores e no aumento da sensação de bem-estar das gestantes, devido aos relatos feitos pelas mesmas e o alto índice de frequência destas.

Palavras-Chave: Yoga. Pilates. Gestantes.