

O Yoga nos Cursos de Preparação para o Parto: Que benefícios?

Carina Rodrigues¹

RESUMO

A gravidez constitui a tarefa mais desafiante da vida de uma mulher. Sendo um período de construção e desenvolvimento pessoal, frequentemente é necessária uma adaptação no sentido de garantir o ajustamento a novos papéis concomitantemente à reestruturação de identidades, onde corpo e mente se aliam. A prática de yoga na gravidez promove essa junção, sendo os seus benefícios já comprovados por diversos autores nacionais e internacionais.

O presente estudo teve como objetivos verificar de que forma a prática do Yoga auxilia a mulher no processo gravídico e quantificar os benefícios relatados pelas grávidas que o praticaram durante o período da gestação.

Através de um estudo quantitativo e exploratório, procurou-se numa amostra estratificada de 60 grávidas residentes no distrito de Beja, identificar qual a influência que a prática de Yoga durante a gravidez teve na promoção do bem-estar materno-fetal no processo gravídico.

Utilizou-se, como método de recolha de dados, o inquérito por questionário, que foi sujeito a um estudo piloto anterior à sua aplicação. Foi construída uma escala de 30 questões, organizadas segundo as causas mais citadas na literatura das vantagens da prática de yoga que apresentou boas qualidades psicométricas, quer previamente quer no presente estudo.

Os resultados reforçaram a necessidade da prática de Yoga como fonte de bem-estar físico e mental para a grávida, que interpretados à luz da literatura revista, que corroboraram, sugerem implicações em Enfermagem e re-

metem para posteriores estudos de aprofundamento.

PALAVRAS-CHAVE: Yoga, benefícios, gravidez, promoção.

ABSTRACT

Pregnancy is the most challenging task of a woman's life. Being a period of construction and development personnel often need to be adjusted to ensure the adjustment to new roles simultaneously restructuring of identities, where body and mind are allied. The practice of yoga during pregnancy promotes this junction and its proven benefits for several national and international authors.

The present study aims to explore how the practice of Yoga helps women in the pregnancy process and quantify the benefits reported by pregnant women who practiced it during the pregnancy.

By way of a quantitative and explorative study within a stratified sample of fifty mothers residing in the district of *Beja*, we sought out to identify what influence the practice of yoga during pregnancy had in promoting the welfare mother to fetus in the pregnancy

The chosen method of data-collection was that of an inquiry via questionnaire, which was subjected to a pilot-study prior to its application. A scale of 30 questions was created, organized according to what the literature cited of benefits of yoga practice which presented good psychometric qualities, both previously and in the present study.

The results reinforced the need to practice yoga as a source of physical well-being and mental health for pregnant and were interpreted in light of the reviewed literature, suggest implications in the education and training within the field of Nursing and also recommend subsequent in-depth studies.

KEY-WORDS: Yoga, benefits, pregnancy, promotion.

¹ Enfermeira Especialista SMO. Assistente convidada do Instituto Piaget. Doutora em Ciências da Educação. E-mail: carinarodrigu@gmail.com

INTRODUÇÃO

A melhoria da qualidade dos cuidados prestados à grávida é considerada uma das áreas de intervenção prioritária do Plano Nacional de Saúde.

As medidas introduzidas nos últimos anos têm permitido reduzir a taxa de mortalidade materna, importando assim, prosseguir e continuar a reforçar as atividades de promoção da saúde na gravidez, através de intervenções sistemáticas e programadas, como forma a obter importantes ganhos em saúde no ciclo gravídico.

A enfermagem enquanto profissão tem sido promotora de um aumento da qualidade das suas prestações procurando continuamente suprimir as necessidades dos seus alvos de cuidados e dos seus próprios objetivos. Na área de saúde materna e obstétrica, a preparação para o parto emerge como *“uma pedra basilar que visa contrabalançar, não só a mulher como protagonista da gravidez e do parto, como o próprio profissional de saúde, enquanto meio utilizado pela comunidade”* (Couto, 2003:186).

Os cursos de preparação para o parto são programas teóricos e práticos concebidos para proporcionar uma melhor vivência do parto aos futuros pais e uma série de recursos à mulher grávida que lhe permitem controlar melhor os inúmeros fatores psicológicos e físicos que influenciam o seu desenvolvimento (Medipédia, 2008).

Segundo Mendes (1993:174) *“as lições de preparação para o parto são também úteis, principalmente aquelas que ensinam o relaxamento muscular (...) e as que treinam uma respiração superficial acelerada”*.

Bento (1992:49) refere que para certos autores, *“os cursos de educação, a confiança na preparação do parto, o apoio da pessoa significativa como marido, aumentam a confiança e diminuem a medicação, dor e ansiedade”*.

De vários estudos elaborados (Couto, 2003; Almeida e Tumelero, 2003), concluiu-se que as mulheres que frequentaram a preparação aprenderam a trabalhar as suas preocupações, apresentam menos ansiedade durante o trabalho de parto e parto, tendo-se já comprovado a existência de vantagens obstétricas, vantagens para a criança, para a mãe, para o pai e para o casal.

Os cuidados de saúde primários apresentando uma maior acessibilidade e proximidade da população, permitem assim, motivar mais facilmente a procura dos serviços de Enfermagem aumentando as taxas de cobertura e os ganhos em saúde para as utentes. A base desta intervenção de enfermagem assenta essencialmente na educação para a saúde, cuja importância é realçada na gravidez, considerando o bem-estar materno-fetal.

Quadro Teórico

Dentro dos cursos de preparação para o parto, o Yoga tem um papel fundamental não só na gravidez, mas também no parto e no pós-parto. O Yoga é uma ciência antiga cuja designação significa união tendo surgido na Índia há cerca de

cinco mil anos e assenta numa filosofia que procura o aperfeiçoamento humano, através da harmonia e do equilíbrio entre mente e corpo.

A importância do Yoga na gravidez é defendida por Nedas (2005:1) ao referir que *“o yoga tem um papel muito importante na gravidez. (...) as grávidas que fazem exercícios de yoga são mais saudáveis, tanto na mente e como no corpo. Apresentam maior flexibilidade na gravidez, que lhes permite adaptar-se a várias posições quando em trabalho de parto enquanto a elasticidade dos ligamentos pode ajudar a reduzir a dor do parto”*.

O Yoga na gravidez educa o corpo da mulher grávida no sentido de conviver harmoniosamente com a força da gravidade. A metodologia utilizada neste tipo de aulas, é composta por uma série de posturas, que se designam *Asanas* e exercícios respiratórios denominados de *Pranayamas*, às quais se segue a meditação como instrumento essencial do repouso profundo em que mãe e bebé se unem e se alienam de todas as interferências exteriores reforçando a vinculação entre a díade. As aulas são assim organizadas em cinco partes, na sequência: centramento, aquecimento, *asanas*, *pranayamas*, relaxamento e por fim o término da aula. Esta ordem ajuda a criar a fase de crescimento, o clímax e a fase de decrescendo a nível do ritmo e da energia da aula, criando como que uma subida progressiva, contornando um pico e descendo lentamente, mantendo no final um nível mais calmo.

O yoga praticado na gravidez, assim como qualquer exercício físico praticado nesta fase, deve ser leve e confortável para a grávida. As posturas de yoga na gravidez devem ser escolhidas de acordo com a sua simplicidade e facilidade em executá-las, tendo sempre em consideração que o objetivo é adaptar a grávida às mudanças provocadas pela gravidez. Durante estes exercícios a grávida aprende simultaneamente a respirar e a concentrar-se na sua respiração. Nos momentos em que pratica respiração a grávida consegue libertar-se de tensões e é inundada por uma sensação de leveza, permitindo à mulher clarificar a sua relação com a força da gravidade.

Angel (2008:1) refere que o Yoga *“ensina às grávidas como obter conforto ao longo dos nove meses de gravidez (...) o objetivo não é criar uma barreira contra o mundo exterior, mas aprender a não deixar que a impressão digital desse mundo, que se sente todos os dias na pele, nos músculos, nas articulações, condicione a nossa paz interior”*. Segundo a mesma autora as posições praticadas melhoram a postura da grávida, permitem-lhe mobilizar-se com mais facilidade distribuindo o peso pelo corpo uma vez que a prática de Yoga dá-lhe também mais flexibilidade diminuindo a rigidez articular.

Quinta (2007:2) acrescenta aos benefícios do yoga, o relaxamento produzido por esta prática quando refere que *“o yoga ensina a grávida a focar-se no seu corpo em transformação e a gerir as suas emoções ao longo da gestação. Seja qual for o seu nível de preparação física e mental, o relaxamento profundo proporcionado pela prática do yoga transmite à grávida uma sensação de calma interior e harmonia com o meio envol-*

vente (...) e em silêncio, e invadida por uma paz inebriante, a grávida descobre que consegue comunicar com o seu bebé". Para além de promover a vinculação, o Yoga permite melhorar a circulação sanguínea e linfática, diminuir os desconfortos na gravidez e através dos *pranayamas* (exercícios respiratórios) permite uma maior oxigenação dos tecidos maternos e consequentemente dos tecidos fetais. Estes benefícios estendem-se também a nível do parto uma vez que a prática de yoga ajuda a preparar a pélvis para o nascimento, assim como os exercícios respiratórios e a técnicas de meditação aprendidos durante a gravidez ajudam a parturiente a controlar a dor e possuir maior controle e consciência no nascimento do seu bebé.

Após a gravidez e o parto, o Yoga continua a desempenhar um papel primordial, a nível do Yoga pós-natal que ajuda a fortalecer os músculos abdominais e do assoalho pélvico, ajudando ainda na recuperação da forma física da mulher antes da gravidez. O Yoga pós-natal pode ser realizado juntamente com o bebé, trazendo satisfação para a puérpera assim como benefícios para mãe e filho mesmo após o parto. As vantagens da prática do Yoga para o bebé podem ser prolongados através de cursos especializados em Yoga para bebés e crianças. Estes são muito benéficos para a criança uma vez que o contacto físico com os pais quer através de massagens quer através da realização do movimento dos bebés, permite mantê-lo junto ao corpo satisfazendo a necessidade que ele tem de proximidade, contacto físico e afeto, promovendo também a ligação emocional entre a tríade. Considerando todos os benefícios do Yoga na gravidez já falados e sendo os enfermeiros especialistas em saúde materna e obstetrícia os principais mentores dos cursos de preparação para o parto, é importante, que num mundo em constante evolução e onde cada vez são exigidos mais requisitos e competências, o enfermeiro especialista em Saúde Materna e Obstetrícia se mantenha na vanguarda do conhecimento e da inovação investindo em formação para adquirir outras competências. Para permitir dar o melhor à comunidade de grávidas que frequentam os cursos de preparação para o parto, há cada vez mais necessidade do enfermeiro especialista adquirir formação nestas áreas como complemento à sua formação especializada, para que às competências obstétricas, ginecológicas e de aconselhamento de amamentação se possam juntar outras, não menos importantes, como a prática de exercícios de Yoga na Gravidez, parto e pós-parto junto de grávidas e puérperas.



Figura 1: Grávidas a praticarem yoga num curso de preparação para o parto realizado no Centro de Saúde de Castro Verde.

METODOLOGIA

No âmbito da metodologia utilizada, passam a referir-se os sujeitos da amostra envolvida no presente estudo, bem como o instrumento utilizado e os procedimentos havidos.

Através de um estudo quantitativo e exploratório, procurou-se analisar, numa amostra de 60 puérperas identificar qual a influência que a prática de Yoga durante a gravidez nos cursos de preparação para o parto teve no processo gravídico.

Foi distribuído por tais sujeitos um conjunto de inquéritos, cujos resultados foram posteriormente analisados com o programa estatístico SPSS.

O inquérito incluiu, para além de perguntas de natureza mais pessoal (idade, paridade, grau de escolaridade, entre outros), uma escala específica que foi construída no âmbito do estudo realizado, tendo ficado constituída por 10 questões, organizada segundo os dados mais referenciados na literatura e no levantamento prévio de factores junto de um grupo inicial de 10 puérperas. A caracterização da amostra relativamente à idade/tipo de parto pode ser observada no quadro seguinte:

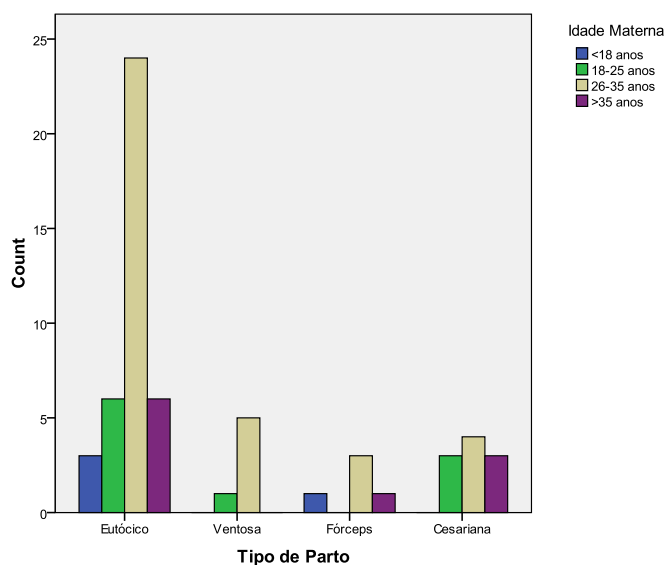


Figura 2: Caracterização da amostra relativamente à idade e tipo de parto;

No sentido de proceder à validação do instrumento, solicitou-se a 60 puérperas que respondessem à Escala "Factores de satisfação relativos à Preparação para o Parto", que incluía itens referentes aos contributos do Yoga no processo gravídico com modalidade de resposta de tipo *Likert*, com variação entre 1 (discordo completamente) e 6 (concordo completamente), na qual cada inquirido deveria indicar o grau de concordância ou discordância de acordo com as suas vivências durante a realização do curso. As qualidades psicométricas obtidas com a escala foram reveladas pelo tratamento estatístico e comprovadas pelo cálculo da sua fidelidade através do *Alpha de Cronbach* que apresentou o valor de 0.70.

RESULTADOS

Relativamente à caracterização da amostra constatou-se que a maioria das grávidas que praticaram Yoga na gravidez apresentaram faixas etárias entre os 26 e os 35 anos de idade, são nulíparas (n=20), apresentam o 12º ano de escolaridade (n=16), que recorreram preferencialmente à vigilância da gravidez junto do médico de família (n=23), tendo apresentando um total de 29 partos eutócicos e 13 partos distócicos.

Relativamente às grávidas que não praticaram Yoga na gravidez, constatou-se que a maioria são primíparas e multiparas, situadas nas faixas etárias entre os 26 e 35 anos, licenciadas, com vigilância da gravidez no médico de família e num obstetra particular, e apresentando um total de 10 partos eutócicos e 9 de distócicos.

Os resultados obtidos demonstraram que os benefícios mais valorizados pelas grávidas relativamente à prática de yoga são: tranquilidade (41,9%), diminuição dos desconfortos da gravidez (22,6%), aumento da capacidade respiratória (16,1%), aumento da flexibilidade (9,7%) e diminuição de edemas (6,5%).

Quadro 1: Percentagens relativas às componentes mais valorizadas relativamente aos benefícios da prática de yoga

Principais benefícios da prática de Yoga relatados pelas grávidas	N	%
Tranquilidade	13	41,9
Diminuição de desconfortos na gravidez	7	22,6
Aumento da capacidade respiratória	5	16,1
Aumento da flexibilidade	3	9,7
Diminuição de edemas	2	6,5
Total de grávidas com prática de Yoga	30	50%
Total de grávidas sem prática de Yoga	30	50%
Total	60	100

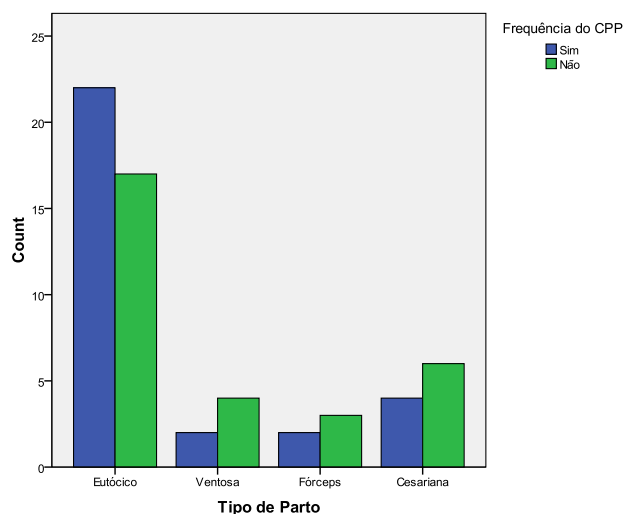
Relativamente aos aspetos contributivos da prática de Yoga para a diminuição de receios, as grávidas referiram que o curso contribuiu bastante para a diminuição do receio relativo ao parto (41,9%); diminuição do receio relativo à dor (22,6%) e aprendizagem de exercícios respiratórios (22,6%).

Quadro 2: Percentagens relativas à prática de yoga e a diminuição de receios

Aspetos contributivos da prática de Yoga	N	%
Diminuição do receio relativo ao parto	13	41,9
Diminuição do receio relativo à dor	7	22,6
Aprendizagem de exercícios respiratórios	7	22,6

Procedeu-se ainda ao estudo da correlação entre as variáveis tipo de parto e a prática de yoga na gravidez. Através da observação da figura 3, constatou-se que a prática de yoga possa influir na ocorrência de partos eutócicos, sendo que das 42 grávidas que o praticaram, cerca de 29 tiveram partos não instrumentalizados. Paralelamente a estes resultados, constatou-se também que apenas ocorreram 10 partos eutó-

cicos nas 19 grávidas que não praticaram yoga, tendo tido as restantes 9 inquiridas partos distócicos.



Quadro 8: Correlação entre a variável tipo de parto e a prática de yoga

Perante estes resultados torna-se importante definir estratégias a nível da prática de yoga, desenvolvendo programas que permitam o um acompanhamento mais intenso e prolongado da prática e reforçando os benefícios do yoga junto das grávidas

CONCLUSÕES

Os resultados obtidos permitiram verificar a importância do papel do enfermeiro especialista em saúde materna na promoção e prática de yoga em cursos de preparação para o parto.

Obtiveram-se correlações significativas entre o tipo de parto e a prática de yoga. É importante que os enfermeiros estejam despertos para a promoção desta prática, permitindo a sua implementação durante a gravidez tendo um papel de apoio ativo nas jovens mães. Os resultados obtidos enquadram-se na literatura revista, que corroboraram (Cruz, 2008; Lamúrias 2007; Jones, 2006;Diederichs, 2007) sugerindo implicações específicas no exercício de enfermagem e remetendo para posteriores estudos no âmbito da saúde. Esta investigação sugere, ainda, algumas implicações, com destaque para a enfermagem, sobretudo a nível da formação inicial, onde deveriam ser realizadas formações no âmbito da presente temática. Em *posteriores estudos*, poder-se-iam retomar aspetos com vista a um maior aprofundamento dos resultados e da sua interpretação, quer no âmbito dos instrumentos utilizados quer numa ampliação da amostra dos sujeitos estudados. A natureza da relação entre a prática de yoga e o temperamento dos futuros bebés poderia ser um dos aspetos a retomar, bem como a realização de análises dos resultados em função de novas variáveis.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almeida, J. e Tumelero, S. (2003) Prática de Yoga durante o período de

gestação, *Revista Digital*, Buenos Aires, ano 9, nº 63.

Bento, M. (1992) – Estudo sobre a frequência de cursos de preparação planificada para o parto e o stresse/ansiedade na gravidez. Coimbra: Escola Superior de Enfermagem Dr. Ângelo Fonseca

Bobak, I., LOWDERMILK, D; JENSEN; M. (1999) - Enfermagem na Maternidade. 4ª edição. Loures: Lusociência, 1017 p

Couto, G. (2003) – Preparação para o Parto. Loures, 1º edição, Lusociência, 186 p.

Cruz, M. (2008)- A taxa de cesarianas:www.medipedia.pt/home.php?module=artigoEnc&id=769

DiederichS, P. (2007) A Cesariana em debate: Tanto faz, como e quando se nasce? Sobre as consequências emocionais das práticas modernas de nascer www.asaseraizes.pt/docs/cesariana.pdf

Jones, R. (2006)- *Humanização do nascimento – Amor e responsabilidade*, in *Revista Pais e Filhos*, Dezembro.

LamúriaS, P. (2007) – *os enfermeiros especialistas em Saúde Materna e Obstetrícia*. *Revista Pais e Filhos*, Março

Marfarlane, A.(1992) –A Psicologia do Nascimento, 1º edição. Lisboa: Edições Salamandra

Mendes, M. (1993) – *Curso de Obstetrícia*. 1º Edição. Coimbra: Livraria Almedina

Ordem dos enfermeiros (2007) Conselho Jurisdicional: Parecer CJ 123/2007

Pereira, V. (2006) A amamentação – Trabalho realizado na formação do serviço de Obstetrícia do Hospital José Joaquim Fernandes.

Rodrigues, C. (2007) Amamentar: uma prática a promover. Actas das X Jornadas da Escola Superior de Educação de Beja.

Sardo, D. (2007) – Guia Prático da Gravidez e Parto, *Pais e Filhos*, edição especial anual, 84-85.

Silva, D. (2008)Preparação para o parto: generalidades. www.medipedia.pt/home/home.php?module

ZieglueL, E. e Cranley. M. (1986) *Enfermagem Obstétrica*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

WEBGRAFIA

Angel (2008) Yoga na Gravidez .<http://babyclub.blogs.sapo.pt/5267.html>

Quinta,M.(2007):http://www.paisefilhos.pt/index2.php?option=com_content&task=emailform&id=230&itemid=66

Nedas, M. (2005) <http://pt.wikinoticia.com/estilo%20de%20vida/Maternidade/111450-yoga-para-gestantes>