

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Cândice Bolzan

**PRÁTICAS CORPORAIS PARA GESTANTES: dando à luz a novas
possibilidades na Educação Física**

Porto Alegre
2016

Cândice Bolzan

**PRÁTICAS CORPORAIS PARA GESTANTES: dando à luz a novas
possibilidades na Educação Física**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Licenciatura
em Educação Física da Universidade
Federal do Rio Grande do Sul -
UFRGS como requisito parcial para a
obtenção do título de licenciada em
educação Física.

Orientadora: Martha Ratenieks Roessler

Porto Alegre
2016

Cândice Bolzan

PRÁTICAS CORPORAIS PARA GESTANTES: dando à luz a novas
possibilidades na Educação Física

Conceito Final:

Aprovado em..... de.....de.....

BANCA EXAMINADORA

PROF. DR. – UFRGS

PROF. DR. – UFRGS

ORIENTADORA PROF. DR^a. Martha Ratenieks Roessler - UFRGS

À minha mãe,
Luz que alumia
Inspira a ser a mulher que sou
E a mãe que um dia serei

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente à minha mãe, iluminada guerreira que me concebeu e mostrou o sentido do Amor e da Educação. À minha família e amigos, pelo apoio e paciência. Aos professores que me inspiraram e aos colegas com quem compartilhei minha formação. Agradeço especialmente, às gestantes que confiaram em meu trabalho e possibilitaram as reflexões aqui apresentadas e à minha orientadoura, DR^a Martha Ratenieks Roessler, que com sua amorosidade, me despertou a confiança necessária para concluir mais esse ciclo.

RESUMO

Na busca por uma educação que priorize a sensibilidade e a consciência do e através do corpo, este trabalho busca discutir as práticas corporais para gestantes como possibilidade para a Educação Física. As práticas corporais oferecem uma abordagem diferenciada no processo da gestação, que permitem a mulher conhecer melhor seu próprio corpo, seus limites e possibilidades, acolhendo sua natureza. É a partir do olhar da humanização que desenvolvo este trabalho, relatando a experiência de acompanhar por um semestre duas gestantes que se dispuseram a realizar vivências que envolveram a percepção corporal, respiração consciente, alongamentos e relaxamentos, toques e massagens.

Palavras-chave: gestantes; práticas corporais; educação

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 MEU CAMINHO	9
3 CULTURA CORPORAL E EDUCAÇÃO.....	11
4 GESTAÇÃO E HUMANIZAÇÃO DO NASCIMENTO	13
5 PRÁTICAS CORPORAIS PARA A SENSIBILIDADE	15
5.1.Eutonia	15
5.2 Antiginástica	16
6 CAMINHOS METODOLÓGICOS.....	18
6.1 Delimitação do universo empírico	19
6.2 Procedimentos metodológicos	19
6.2.1 Coleta de dados	20
6.2.2 Perfil das participantes	20
6.2.3 Vivências Corporais	23
7 RELATO DAS VIVÊNCIAS E RESULTADOS.....	22
8 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	26
REFERÊNCIAS.....	28
ANEXOS	30

1 INTRODUÇÃO

O ritmo de vida imposto pela sociedade em que vivemos nos fragmenta enquanto indivíduos. Iniciamos por não conceder o mesmo valor às nossas práticas físicas, intelectuais e espirituais e somos avaliados e valorados de acordo com nossa capacidade de produzir e gerar lucro, e, assim, nossa educação carrega valores que reforçam tais objetivos.

As relações que se estabelecem à luz do capitalismo refletem os valores que esse sistema veicula (consumo, competição, lucro). Desconecta o ser humano de seus vínculos consigo e com o outro, e sua relação com a ciência, deixando de lado valores humanos em nome do conhecimento. Portanto, o educar deve estar centrado em algo maior, numa educação humana e humanizada.

Nesse contexto, entendo a educação como um meio de desenvolvimento integral do sujeito, que deve considerar seus aspectos físicos, emocionais, suas crenças e valores.

A estrutura de um indivíduo se inicia em sua concepção. Ainda no útero, o bebê vivencia o corpo e os sentimentos da mãe, e no momento em que nasce, iniciará uma nova concepção de si, deixando de sentir por intermédio da mãe. É nesse momento de ruptura com o ambiente em que estava que a criança precisa ser recebida com amor, proteção e segurança.

Infelizmente, a forma de nascer de nossa sociedade está centrada em intervenções e diagnósticos tecnológicos que estipulam prazos diante de um processo fisiológico, o que acaba por desrespeitar a natureza humana e coloca nosso país como campeão mundial nas taxas de cesáreas.

O mais recente relatório global do UNICEF (Situação Mundial da Infância 2011) mostrou que a taxa de cesárea no Brasil é a maior do mundo, de 44%. Os dados oficiais do Brasil mostram um percentual ainda maior. A Organização Mundial da Saúde estabelece que apenas 15% dos partos devem ser operatórios. (UNICEF, 2015)

Os avanços da medicina podem ter reduzido os riscos da gravidez e do parto, mas distanciaram o conhecimento científico do conhecimento empírico da mulher pelo seu próprio corpo. Em contrapartida, há um movimento de humanização do nascimento, que abraça os desejos e saberes do ser feminino, respeitando os processos do corpo, o vínculo e o pleno desenvolvimento do bebê.

Pensando nessa perspectiva, as práticas corporais destinadas às gestantes aparecem como uma abordagem diferenciada do processo da gestação, que permitem a

mulher conhecer melhor seu próprio corpo, seus limites e possibilidades, acolhendo sua natureza. É a partir desse olhar que este trabalho é desenvolvido, visando relatar minha experiência enquanto facilitadora de tais práticas.

Iniciarei por narrar o caminho que me trouxe à descoberta das práticas corporais em minha trajetória de vida. A partir de uma breve revisão de literatura, trago os aspectos culturais pertinentes à educação humanista na qual acredito.

O capítulo seguinte tratará da gestação e das práticas corporais como meios de se conhecer o próprio corpo, sensibilizá-lo, ouvi-lo e respeitá-lo, na busca de um parto consciente e humanizado. E finalmente, descrevo o método descritivo empregado, relatando as vivências corporais propostas e seus resultados.

2 MEU CAMINHO

Sempre fui inquieta, curiosa, contestadora. Ao longo do curso de Educação Física passei a criticar ainda mais a dinâmica do ambiente educativo e a didática escolar, especialmente nas aulas de Educação Física. Lembro de minha infância, quando sentia-me preterida nas aulas, por ser pequena, “descoordenada”, usar óculos “de fundo de garrafão” e tinha a sensação de que até mesmo os professores tinham medo de que eu me machucasse em certas práticas, das quais eu era excluída.

Na adolescência, passei a usar lentes de contato, mudei de escola no ensino médio, e passei a participar de todas as atividades das quais fora privada, com o prazer de quem descobria um novo mundo. Mas aquele corpo, que até então, carregava um ser tímido e acanhado, que se escondia atrás das grossas lentes dos óculos, passou a sofrer as consequências de ser desperto: dor! Costas, joelhos, ombros, músculos... Aquele corpo que descobria todas as possibilidades que outrora lhe foram cerceadas pela escola, e pela família, penava para se adaptar.

Busquei a ajuda de uma fisioterapeuta, em um árduo trabalho de Educação Postural, e ao fazer minha escolha profissional queria ser como essa pessoa inspiradora, que com seus toques e exercícios propostos, despertava a consciência de um corpo que estava adormecido. Mas os custos da universidade privada não cabiam no orçamento familiar, então tranquei a matrícula e fiz um curso técnico em Massoterapia. Queria proporcionar a outros corpos essas oportunidades de descoberta que tinha ao receber os toques, ora sutis e suaves, ora profundos e dolorosos que me devolviam a mobilidade e a inteireza de meu corpo.

Mais tarde, descobri que o curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS dispunha de uma disciplina de Educação Postural, minha área de interesse e ingressei pelo vestibular, me lançando ao novo caminho da Educação Física.

Em toda a minha trajetória e especialmente durante a graduação, experimentei as mais diversas manifestações de nossa cultura corporal. Danças, esportes, jogos e brincadeiras, meditações e relaxamentos; que me fizeram rir, chorar, cantar, gritar, me interiorizar... Aprendi, através do corpo, a lidar com minhas sensações e sentimentos mais profundos e assim, meios de proporcionar ao outro tais possibilidades.

Sabia que a Educação Física me traria grandes oportunidades de atuação profissional, mas me encantei com o campo das práticas corporais alternativas, ou práticas para conhecimento do próprio corpo, que vivenciei especialmente nas aulas de Educação

Postural, Expressão Corporal e Dança e em meu cotidiano, através das Danças Circulares, aulas de eutonia, yoga e meditação.

Tive a oportunidade de atuar como monitora-bolsista em Projetos de Extensão Comunitária em que nos utilizávamos das práticas corporais alternativas como o Grupo de Coluna no Contexto do Sistema Único de Saúde (SUS) e grupos de práticas corporais vinculados ao Programa de Educação para o Trabalho em Saúde (PET-Saúde), sempre com atuação em Unidades de Saúde. Além dos estágios curriculares na escola, trabalhei com treinamento personalizado e ginástica laboral.

A partir dessas experiências, percebia que assim como eu, muitas pessoas tornavam-se adultas sem tomar consciência de seus corpos, sentimentos e emoções por ele expressos ou reprimidos.

Já meu interesse em aprofundar meus conhecimentos acerca do corpo feminino e a gestação surgiu durante minha atuação como bolsista na Estratégia de Saúde da Família (ESF N. Sra. de Belém), no Bairro Belém Velho, quando, em 2011, houve a tentativa de se implementar um grupo de gestantes na unidade. Infelizmente, por se tratar de uma zona rural de Porto Alegre, havia a dificuldade de acesso por parte das gestantes e tornava-se também inconveniente o tempo de espera entre a consulta obstétrica e as práticas corporais, que eram oferecidas no mesmo dia, na tentativa de facilitar a participação das mulheres.

Mais tarde, ao participar do VER-SUS (Vivência e Estágio na Realidade do Sistema Único de Saúde), durante mobilidade acadêmica na Universidade Federal de Pernambuco, conheci o trabalho das doulas e parteiras tradicionais de Olinda, o que chamou mais ainda minha atenção ao movimento de humanização do nascimento, me mostrando mais uma forma de auxiliar as mulheres em sua relação com o próprio corpo e consigo. Busquei um curso de formação específico e tornei-me também eu, uma doula.

Finalmente, a gestação de uma amiga próxima, que me solicitou exercícios que a preparassem para o parto natural, me fez perceber que de fato não havia uma prescrição específica para esse fim, mas que o mais importante seria trazê-la para a consciência de seu corpo e lhe instigar a buscar dentro de si, com a sua compreensão, os movimentos, posturas, formas de respirar e sentir o que mais lhe trariam conforto e bem-estar para o seu momento.

3 CULTURA CORPORAL E EDUCAÇÃO

Tudo o que o ser humano vivencia, suas atitudes e crenças fundamentais, provenientes de sua cultura e educação determinam a maneira como este se relaciona com o corpo. "... pois o corpo é vivo e significativo e ao mover-se, o sujeito humano cria e recria a história e a cultura". (NÓBREGA, 2000, p.71).

Considerando que a Cultura refere-se aos componentes simbólicos aprendidos e apreendidos pelo comportamento humano, tais como, a língua, a religião, os hábitos de vida e as convenções. Sendo o oposto do instinto, é muitas vezes considerada como aquilo que distingue o homem do animal (LARAIA, 1986). Nesta perspectiva, cultura, que apenas o homem possui, corresponde ao desenvolvimento intelectual e a um refinamento de atitudes.

Os seres humanos criam e aperfeiçoam seus movimentos para suprir suas necessidades de dominar e proteger seu espaço, nutrir-se, celebrar, ou por razões lúdicas. Essas representações e formas de expressão constituem o que se pode chamar de cultura corporal, foco de estudo da Educação Física.

Assim, a área de Educação Física hoje contempla múltiplos conhecimentos produzidos e usufruídos pela sociedade a respeito do corpo e do movimento. Entre eles, se consideram fundamentais as atividades culturais de movimento com finalidades de lazer, expressão de sentimentos, afetos e emoções, e com possibilidades de promoção, recuperação e manutenção da saúde. (BRASIL, 1997 p.23)

Inicialmente pautada por uma lógica cartesiana, coube a Educação Física a tarefa de disciplinar os corpos para o aprendizado intelectual. Nóbrega (2000) aponta que centrada em um corpo-objeto, a própria Educação Física não conseguiu se legitimar enquanto disciplina com conhecimento próprio no espaço-tempo escolar, contribuindo para a marginalização do corpo e do saber sensível dentro da escola.

A partir do legado cartesiano, passamos a depender, não do nosso corpo-vivo, gerador de sentimentos e percepções, mas daquilo que a ciência moderna nos diz sobre ele (...) Ficamos com a parte superior – mente, cérebro, linguagem e consciência – sobrecarregada em vez de ter o peso distribuído também pelo toque, pela cinestesia e pelos sentimentos. (KNASTER, 1996 p. 53)

Não apenas nos espaços da educação formal, mas nas práticas corporais, a sociedade trabalha com uma visão fragmentada do ser humano, separando corpo e mente, espiritualidade e movimento, prazer e dever. Os exercícios feitos com máquinas, as ginásticas repetitivas, com a intenção de moldar o corpo, sem significá-lo, fazem com que

o indivíduo não se perceba como um ser único, que necessita bem estar físico, espiritual e mental.

O corpo abriga em si um mundo histórico, cultural e político que expressa a totalidade de seu ser por meio dos movimentos, que portanto, não são apenas atos mecânicos, mas possuem propósito, sentido e significados. Para Freire (1994) o simples movimento do corpo ainda não revela o homem. Falta à Educação Física uma concepção que privilegie o humano, enxergando o movimento carregado de intenções, sentimentos, inteligência. Em uma prática humanista não há motivos para desenvolver habilidades (correr, saltar, girar, etc) que não sejam significativas, ou seja, que não promovam o aperfeiçoamento das relações do sujeito com o mundo, pois, “ser humano é mais que movimentar-se, é estabelecer relações com o mundo de tal maneira que se passe do instintivo ao cultural, da necessidade à liberdade, do fazer ao compreender, do sensível à consciência”. (p. 147)

Portanto, como também aponta Terra (2005), a Educação Física pode contribuir na busca da individualidade e da valorização do sujeito, ao oportunizar práticas de sensibilização e conscientização corporal. O indivíduo, considerado em sua singularidade, deve ser sensibilizado para que perceba o que lhe traz prazer. Ao tornar consciente o movimento, sentimentos e sensações através do trabalho corporal, estes devem transcender para as ações e percepções cotidianas. A Educação Física pode, e deve, ser um caminho de se educar para o bem-estar, qualidade de vida e atuação crítica e participativa em sociedade, sendo assim, um meio de se “educar para a vida “.

4 GESTAÇÃO E HUMANIZAÇÃO DO NASCIMENTO

O milagre é que as mulheres são capazes de reunir corpo e espírito, o físico e o psíquico, a força e a fraqueza. Durante nove meses, a natureza lhes oferece este presente: apagar a dualidade de seu ser e tomar consciência de sua unidade.

(BERTHERAT; BERTHERAT; BRUNG, 1997 p. 11)

A gestação é um período marcado por fortes alterações orgânicas, psíquicas, emocionais e sociais, determinadas por um tempo limitado também conhecido como episódio gravídico.

As mudanças de sua autoimagem podem levar a mulher a aceitar ou rejeitar sua condição, afinal, como afirma Thérèse Bertherat, no livro Quando o Corpo Consente,

Não é fácil sentir no próprio corpo a presença de um corpo estranho. Desejado, amado, sonhado, mas, apesar de tudo, estranho. Para coabitar com outro ser num mesmo corpo, é preciso tomar consciência da profundidade que existe atrás da fachada. Para sentir mais estabilidade e ficar menos vulnerável, é preciso que você concentre todo o seu ser. Para tornar-se disponível à vida desse outro ente pequenino, você precisa estar disponível a suas próprias sensações. (BERTHERAT; BERTHERAT; BRUNG, 1997 p. 10-11)

A preparação consciente para a gestação, parto e nascimento tem a finalidade de levar a mulher e o casal a conhecer as transformações que irão enfrentar, aprendendo a conviver com elas.

O nascimento é um acontecimento natural, que ocorre de maneira espontânea ao final da gravidez. Antigamente, o parto era um evento familiar, onde as gestantes eram assistidas por parteiras na presença de seus familiares. O surgimento de aparelhos como o fórceps, tecnologias como o ultrassom e a cesariana, trouxeram a invasão do corpo feminino e a institucionalização e o controle desse momento, que deveria ser o mais sagrado da vida de uma mulher.

Tudo o que se refere à gravidez pode ser traduzido em números estatísticos. O ventre da mulher tornou-se transparente. A ansiedade, porém, continua presente. A das mulheres, como do pessoal médico. (BERTHERAT; BERTHERAT; BRUNG, 1997 p.25)

No documentário O Renascimento do Parto (2013), o obstetra Ricardo Jones comenta que o nascimento humano conjuga no mesmo momento os três eventos mais temidos da humanidade: vida, morte e sexualidade; por isso, existe a necessidade de se ritualizar, assim, os profissionais de saúde tem a falsa ilusão de que se tem o controle sobre esses eventos.

Se por um lado os avanços da medicina obstétrica diminuíram os riscos da gravidez e do parto, por serem controlados, distanciou-se o conhecimento científico do saber que a mulher possui de seu próprio corpo.

A humanização do nascimento, busca resgatar esses saberes femininos, de modo a devolver o protagonismo do parto à mulher, tornando suas escolhas soberanas.

Em um parto humanizado, a mulher está consciente e informada de todos os seus processos; pode estar acompanhada por alguém de sua escolha, tem liberdade de adotar posturas e movimentos que lhe sejam confortáveis, é informada sobre a necessidade de procedimentos, que só são aplicados mediante seu consentimento e busca-se um ambiente de conforto, aconchego e segurança, onde o contato da mãe com seu filho é valorizado.

Nesse contexto, a figura da doula, que designa mulheres capacitadas para brindar apoio continuado a outras mulheres, (e aos seus companheiros e/ou outros familiares) proporcionando conforto físico, apoio emocional e suporte cognitivo antes, durante e após o nascimento de seus filhos, tem papel fundamental. (ANDO, 2016)

As doulas têm sido associadas a diversos resultados positivos para a área obstétrica, especialmente por meio de alterações na percepção do parto, entendendo-o e restituindo-o como evento social e não como doença, ou seja, revocando a dimensão social que envolve o processo de parir. O acompanhamento da doula auxilia a minimizar as dores durante o trabalho de parto; melhora a segurança física e emocional individual e familiar; amplia a quantidade e a qualidade de informações e minimiza a possibilidade de intervenções profissionais durante o parto. (BRASIL, 2014 p. 204)

5 PRÁTICAS CORPORAIS PARA A SENSIBILIDADE

Nosso corpo somos nós. Somos o que parecemos ser. (...) É nossa única realidade perceptível. Não se opõe à nossa inteligência, sentimentos, alma. Ele os inclui e dá-lhes abrigo. Por isso tomar consciência do corpo é ter acesso ao ser inteiro. (BERTHERAT, 2010 p.3)

Existem inúmeros termos para designar as práticas corporais, que podem abordar diferentes aspectos, como a terapia, a educação, o relaxamento ou o prazer. Priorizando o corpo, ou a unidade corpo, mente, emoções e espírito, Knaster (1996) aponta que todos os caminhos corporais possuem três pressupostos básicos:

- Alguma coisa está contraída. Presa, bloqueada, mal usada ou fora de equilíbrio – geralmente devido ao hábito ou excesso de tensão muscular.
- O corpo não foi esculpido em pedra: é plástico e moldável e pode ser reparado e educado – sempre é possível fazer alguma coisa.
- O corpo é lugar para transformação.

As transformações não são determinadas pelo professor ou pelo sujeito que realiza a prática corporal, mas serão assumidas no momento em que o indivíduo percebe suas necessidades e se torna consciente do bem estar proporcionado pela prática, incorporando novas atitudes e posturas como hábito.

Na concepção das práticas de sensibilização e consciência corporal, incentiva-se o conhecer-se para que se possa viver melhor. Desse modo, cada indivíduo é o especialista de si mesmo, isto é, ninguém melhor para entender da própria vida, seu corpo, ações e pensamentos que o próprio sujeito.

Dentre algumas práticas corporais, foram escolhidas para compor as vivências propostas nesse estudo, alongamentos, massagens e relaxamentos, assim como movimentos provenientes da eutonia e antiginástica, métodos que serão descritas a seguir.

5.1.Eutonia

A eutonia, método criado por Gerda Alexander (1908-1993) na Alemanha, baseia-se na consciência da unidade do ser humano. A palavra eutonia – tonicidade bem equilibrada – compõe-se do prefixo *Eu* – bom, correto, harmonioso – e do termo latino *Tônus* – tensão, tônus.

Essa consciência do tônus corporal não visa eliminar as tensões, mas restabelecer um equilíbrio geral do tônus corporal, o que favorece reações criativas e espontâneas a cada estímulo, seja físico ou intelectual.

Alguns exemplos práticos de atividades foram citados por Terra (2005) e utilizados durante as práxis desse projeto: a) deitar no chão, sentindo a respiração, a pele e a forma do corpo, assim como a própria relação com o chão; b) explorar certa parte do corpo, como por exemplo os pés, sentindo-o, explorando com as mãos, objetos, ou simplesmente se atendo as informações proprioceptivas. O simples fato de estar atento a respiração, perceber o que está em contato com o corpo (superfícies, formas), são formas de se trabalhar a consciência íntero e exteroceptiva. Assim, se desperta aquela parte do corpo, assim como sua atenção para a mesma.

Terra (2005) pressupõe ainda que as práticas corporais possam interferir na autoimagem de mulheres gestantes, na autoeducação, no relacionamento e na educação a ser compartilhada com o bebê e com a família. Despertá-las – as gestantes – para as sensações corporais, cultivando a cultura de uma educação para a afetividade, sensibilidade, ternura, autenticidade e respeito, é a proposta de um caminho para a educação do toque.

5.2 Antiginástica

A antiginástica é um método de práticas corporais criado pela fisioterapeuta francesa Thérèse Bertherat na década de 1970, que permite ao sujeito se conhecer melhor, se apropriar e habitar o próprio corpo. Foi assim batizado por incentivar movimentos que consideram as emoções, pensamentos e afetos, respeitando a integridade da estrutura corporal, o que se opõe às práticas que buscam o adestramento sistemático do corpo.

Thérèse afirma que “perceber diretamente as informações da musculatura confere à pessoa uma confiança tão profunda que nada mais poderá usurpá-la. Pela pele, pelos olhos, lábios, ouvidos e olfato, você está em contato permanente com o interior e o exterior; seus nervos são mensageiros através do labirinto do corpo.” (BERTHERAT et. al., 1997 p. 19).

Os movimentos da antiginástica são chamados Preliminares, pois, segundo a autora preparam o corpo – todo o ser – a viver plenamente. Através deles, pode-se usar a energia apropriada a cada gesto, evitando esforços desnecessários. Em seus livros, a autora

descreve os movimentos como quem conta uma história, de modo que o praticante deve estar atento a cada uma de suas sensações, não sendo necessário uma demonstração dos mesmos, uma vez que cada um possui sua maneira de sentir e perceber o próprio corpo e responder às suas tensões.

O corpo não tem uma necessidade de ser fortificado, mas equilibrado, de modo que a parte anterior e posterior do corpo trabalhem em harmonia. A parte posterior do corpo é organizada em uma cadeia solidária, formada pelos músculos que vão da base do crânio, passando pelas costas, até a ponta dos pés. Um movimento na nuca provoca reação nos músculos dos pés e vice-versa. Já os músculos da parte anterior do corpo se inserem em sentidos distintos, sendo menos organizados. Os músculos posteriores portanto, por serem prioritários, inibem os anteriores. Desse modo, para equilibrar as duas metades do corpo, os músculos posteriores precisam ser alongados de forma consciente e inteligente.

Os encurtamentos e tensões musculares quase sempre ocultam um sofrimento passado, um incidente esquecido, mas “o corpo nunca esquece nada. Os músculos tem uma memória, onde encontra-se toda a história da pessoa, desde o seu nascimento até hoje”. (BERTHERAT, T. apud BERTHERAT M., 2010 p. 261)

Por isso, não se pode exigir que os músculos abandonem suas contrações e retrações, que nada mais são que defesas, um sistema de autoproteção. Os movimentos devem ser feitos de forma paciente, para que aos poucos, o corpo libere seus medos e bloqueios, permitindo que se desenhe um novo mapa corporal, mais agradável e harmonioso.

6 CAMINHOS METODOLÓGICOS

Esta pesquisa, de método descritivo e qualitativo, expõe e correlaciona os fatos ou fenômenos, podendo sofrer alterações, de acordo com as necessidades dos envolvidos. Procura informações com a finalidade de familiarizar-se com o fenômeno analisado (gestação) e obter olhares a respeito da importância das práticas corporais para as gestantes.

Silva & Menezes (2000, p. 20), estudiosos da metodologia da pesquisa, salientam que a pesquisa qualitativa pondera que haja um vínculo indissociável entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito, e que isto não pode ser traduzido em números. Alegam, inclusive, que a interpretação dos fenômenos e atribuição de significados é básica no processo qualitativo; não requer o uso de métodos e técnicas estatísticas, o que explica a porção estruturada no questionário empregado neste estudo. O questionário semiestruturado utilizado (Anexo B), indaga as participantes sobre suas expectativas em relação às práticas corporais e os resultados após as intervenções.

O método deste trabalho portanto, foi o da observação participante, que pressupõe o contato com as pessoas que são observadas.

Segundo Queiroz et al. (2007, p. 277), este tipo de método foi introduzido em Chicago, nos Estados Unidos, em 1920, na época sendo muito contestado por diversos pesquisadores experimentais. Entretanto, Valladares (2007, p. 153-154), trata dos métodos qualitativos em pesquisas sociais e defendendo a observação participante como um método que requer a predisposição à audição, ao saber escutar e a fazer o uso de todos os sentidos. Esta metodologia, portanto, atende a alguns dos critérios descritos por (PERUZZO apud DUARTE, 2008, p. 113-114), no que se refere ao papel do pesquisador, conforme segue abaixo:

- O pesquisador se insere no grupo pesquisado, participando de todas as suas atividades, ou seja, ele acompanha e vive (com maior ou menor intensidade) a situação concreta que abriga o objeto de sua investigação. Porém, o investigador não “se confunde”, ou não se deixa passar por membro do grupo. Seu papel é o de observador. Exceto em situação extrema, em que, por opção metodológica, decide fazer-se passar por membro do grupo, acreditando ser a melhor forma de poder captar as reais condições e os sentimentos do investigado.
- O pesquisador é autônomo. O “grupo”, ou qualquer elemento do ambiente, não interfere na pesquisa, no que se refere à formulação dos objetivos e às demais fases

do projeto, nem no tipo de informações registradas e nas interpretações dadas ao que foi observado.

- O observador pode ser “encoberto” ou “revelado”, ou seja, o grupo pode ter ou não conhecimento do que está sendo investigado.

O método qualitativo pode ser considerado como exploratório e, assim, auxiliar na pesquisa científica, refere Vergara (2000), lançando mão da ciência dentro de outra base de concepção teórica na mensuração, processamento e análise de dados científicos. Dessa maneira, é possível perceber que a base do paradigma qualitativo está na interpretação de uma dada realidade sociocultural, diferentemente da quantificação dessa mesma realidade. Para isso, foi necessário delimitar o universo empírico desta pesquisa.

6.1 Delimitação do universo empírico

De acordo com o objetivo desta investigação, foi necessário definir critérios que estivessem em consonância com a proposta e a finalidade deste trabalho. Sendo assim, para delimitar o grupo de sujeitos que compuseram o universo empírico desta pesquisa, foi fundamental o desenvolvimento dos seguintes critérios: gestantes, a partir do segundo trimestre de gestação, sem restrições médicas para a prática de atividades corporais e que desejassem realizar práticas corporais, independentemente do tipo de parto desejado (natural ou cesárea).

As gestantes foram convidadas pessoalmente pela pesquisadora a participarem de encontros semanais, com uma hora e meia de duração, onde seriam proporcionadas práticas corporais para o bem estar na gravidez e preparação para o parto, além de se constituir um espaço para que as mesmas trocassem informações, pensamentos e sentimentos a respeito do tema.

6.2 Procedimentos metodológicos

No período inicial da proposta (abril de 2015), foram convidadas 6 gestantes, de acordo com os critérios definidos para participação. Porém, devido a dificuldades de acesso e indisponibilidade de horários, as atividades se desenvolveram com duas gestantes, no período entre abril e julho de 2015.

As participantes foram previamente informadas de que seriam submetidas às mesmas condições, sendo também consideradas suas necessidades individuais. Dessa forma, como afirma Bodgan (1994), foi essencial respeitar o silêncio, proporcionar um clima agradável e de confiança, permitindo aos participantes a expressão de suas liberdades sobre o que pensam, ouvem e sentem.

6.2.1 Coleta de dados

As participantes responderam individualmente a um questionário semiaberto (anexo B) proposto por Terra (2005), com questões acerca de suas características pessoais, escolaridade, trabalho, sensações e percepções sobre o momento e suas concepções de toque e contato corporal.

O questionário é utilizado para coletar informações básicas quanto ao desenvolvimento e acompanhamento das relações dos sujeitos analisados. “A pesquisa é utilizada para recolher dados descritivos na linguagem própria do sujeito, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a maneira como o sujeito interpreta aspectos do mundo” (BODGAN, 1994, p. 134).

A pesquisadora utilizou-se também de um diário de campo, onde foram registradas as percepções e observações das aulas e comentários feitos pelas gestantes no decorrer das atividades.

6.2.2 Perfil das participantes

Tabela 1 – Descrição das participantes

	Idade	Idade Gestacional	Nº de Gestações	Estado Civil	Pessoas na casa	Formação	Trabalho Atual
Gestante A	31 anos	25 semanas	Primípara	Solteira	Gestante e companheiro	Superior	Agente de Correios
Gestante B	32 anos	17 semanas	Primípara	Solteira	Gestante e companheiro	Tec. em Radiologia	Analista - Informática

Fonte: autora, 2016

As participantes estavam na mesma faixa etária (entre 31 e 32 anos), ambas na primeira gestação (primíparas), mas com uma diferença de oito semanas no período gestacional e moravam com seus companheiros.

Quanto à situação laboral, as duas exercem atividade remunerada. Até o período anterior à gestação, a Gestante A desempenhou atividade física intensa durante suas funções laborais (caminhar carregando um pesado bernal), o que lhe causou lesão labral nos quadris (ruptura do labrum acetabular em ambos os quadris); enquanto a Gestante B desenvolvia seu trabalho predominantemente em postura sentada, o que gerava desconforto e dor, em ambas situações.

As duas grávidas não estavam praticando atividades físicas, nem possuíam experiências prévias com práticas corporais alternativas, como yoga, antiginástica, relaxamento ou meditação. Antes da gestação, a Gestante A havia praticado pilates e feito sessões de fisioterapia para tratar as lesões dos quadris.

As duas participantes realizaram exames pré-natais através dos convênios médicos fornecidos pelas empresas as quais estavam vinculadas e gozaram da licença-maternidade nos seis meses após o parto.

Ambas relataram estar tranquilas com a gestação e esperavam com as práticas preparar o corpo para um parto normal. A Gestante A apontou buscar conhecer melhor o próprio corpo.

6.2.3 Vivências Corporais

Os encontros, com cerca de uma hora e meia de duração, ocorriam semanalmente na residência da pesquisadora, em uma ampla sala, com iluminação suave, que contava com colchonetes, bolas de pilates, faixas elásticas para alongamentos, bolinhas de tênis e aparelho de som.

As vivências foram desenvolvidas com abordagens nos seguintes temas: percepção corporal, respiração, contato corporal, massagem e relaxamento. Ao final do trabalho, encontra-se um roteiro descritivo das principais práticas utilizadas.

Não houve uma regra pré-estabelecida para as práticas, uma vez que o trabalho dependia da disponibilidade das gestantes, das facilidades e dificuldades individuais e das habilidades da pesquisadora em lidar com tais aspectos.

7 RELATO DAS VIVÊNCIAS E RESULTADOS

Inicialmente, era proposto a observação do próprio corpo: o estado emocional, os pontos de tensão, a respiração, o ritmo cardíaco. Sentadas ou deitadas o convite era para concentrar-se nas sensações e buscar conectar-se consigo e com o bebê.

Em alguns momentos, fazia-se uso de música suave, aroma relaxante no ambiente, como óleo essencial de lavanda. Quando sentia necessidade, por uma dificuldade de se encontrar o relaxamento ou excesso de tensão, por vezes apliquei massagens individuais em pontos da nuca, pescoço, pressões nas costas e quadris, amassamentos nas pernas e braços, mãos e pés. A automassagem também era estimulada, seja com as próprias mãos ou com materiais como bolinhas de tênis ou de borracha.

A cada encontro, percebia que as gestantes aprofundavam mais a respiração e relaxavam mais facilmente.

Os pais também foram convidados a estar presentes nas atividades, e na oportunidade em que o fizeram, foram convidados a fazer as mesmas práticas que a gestante, visando a conexão entre o casal e o bebê. Ainda foi demonstrado e experimentado posturas para facilitar o parto e métodos de alívio da dor (compressão dos quadris, compressas e massagens) que poderiam ser aplicados durante o trabalho de parto, como forma de incentivar a participação ativa do pai no momento do parto.

O espaço das práticas também constitui-se de um espaço de debates sobre a prática médica vigente, pautada pelo tempo e conveniência do médico e sua equipe, desconsiderando a natureza do ato de dar à luz. Em um dos encontros, a gestante B encontrava-se muito preocupada, pois desejava parto normal e sua médica assistente cobraria um valor absurdo para estar disponível a acompanhá-la caso não desejasse um procedimento agendado (cesárea), sendo que ela já havia trocado de profissional por não ter esse desejo acolhido. Surgiu a discussão da “loucura” de se buscar um parto natural, com respeito a fisiologia do processo, sem maiores intervenções. Finalmente, já às 32 semanas de gravidez, a gestante B encontrou uma profissional que parecia acolher sua expectativa de ter um parto normal.

Interessante perceber como os encontros iam muito além da prática corporal. Estabeleceu-se um diálogo constante entre as participantes, de modo que uma encorajava a outra a buscar suas escolhas.

Quando questionadas sobre a expectativa com relação às atividades e a utilidade das mesmas, a gestante A, respondeu:

“Pretendia conhecer melhor meu corpo e como “usá-lo” para que meu parto fosse como desejei, tranquilo e sem muitas intervenções. Foram úteis desde as conversas, pois muitos me achavam “louca” de fazer parto normal, e conversar com as gurias me deixava mais tranquila e disposta a tê-lo dessa forma. Os exercícios me auxiliaram bastante, antes e durante o parto. Na semana anterior fiz bastante exercícios com a bola de pilates, agachamentos e caminhei bastante. E durante o parto fizemos (a gestante e o pai) exercícios para alívio da dor também.”

Já a gestante B, devido a uma complicação na 38ª semana da gestação, necessitou de uma cesárea e afirmou:

“De início, quando fui convidada, imaginava que só faríamos exercícios físicos para o parto, mas as conversas, informações e a troca de experiência com a outra gestante me ajudaram muito, tanto durante a gestação como no dia. Mesmo sendo cesárea, ajudou, porque eu já estava tendo um pouco de contrações e usei todos os exercícios que fizemos, principalmente a respiração. Eu comecei muito cedo a ter as contrações de treinamento, então fazia a respiração quando ia trabalhar, ou no trabalho, o que ajudava a me controlar. Pude entender as coisas que não entendia. As leituras, os exercícios, me ensinaram bastante coisa.”

A gestante B não costumava queixar-se dor. Por vezes, apresentava desconforto na região lombar e algum edema. Era um pouco ansiosa, mas ao se entregar às práticas de respiração consciente, percebia que ficava mais tranquila. Além de nossas práticas, sua atividade física se limitava à participação na ginástica laboral na empresa em que trabalha, onde era sua professora. Ela observava o ganho de mobilidade proporcionado pela gestação, e buscava explorar a amplitude dos movimentos nas práticas e o contato com seu bebê, que foi ganhando mais importância ao longo de nossas atividades.

Ficou bastante frustrada por não ter o parto natural que sonhara, mas achou positivas as atividades, que me pareceram ter lhe ajudado a manter a calma necessária nesse momento de drásticas transformações.

Quanto ao toque e contato da mãe com o bebê durante e após a gravidez para a formação da criança, ambas vêm o toque como muito importante para esse processo.

A gestante A diz que “é porque a relação mãe e filho já começa no ventre! Sempre conversei bastante com ele, acariciava a barriga, ouvíamos músicas. Depois do parto então, dei (e ainda dou) a ele todo o carinho e amor que posso. Acho que ele tem que saber que é amado para se sentir seguro, ser confiante, saber que sempre terá alguém ao lado dele para quando precisar. E acredito que a maior riqueza que posso dar a ele é amor e afeto.”

Assim como a gestante A, a gestante B também via na música e no toque sua relação com o filho: “É muito importante, porque já se cria um vínculo com a criança desde a barriga. Eu sempre cantei para meu filho uma música do Nando Reis. E quando ele tinha um mês, cantei essa música e ele já deu um sorriso. É muito importante essa relação do toque, de cuidado. Eu colocava música, fazia massagem na barriga, e ele chutava bastante, se mexia. Até hoje, sempre acalmo ele cantando. Aquele relaxamento antes, fazer o toque, se conectar com o bebê, ouvir música, achava bem legal. Faz muita diferença, até para a criança se acalmar, e hoje ele é bastante tranquilo, acho que isso contribui.”

Ambas as gestantes estão amamentando seus bebês sem maiores dificuldades, e desejam, mesmo após a introdução de outros alimentos amamentar seus filhos enquanto for possível.

É por meio do contato corporal com a mãe que a criança faz seu primeiro contato com o mundo; através deste, passa a participar de uma nova dimensão da experiência, a do mundo do outro. É esse contato corporal com o outro que fornece a fonte essencial de conforto, segurança, calor e crescente aptidão para novas experiências, e a base disso tudo está na amamentação, da qual fluem todas as promessas de boas coisas que ainda estão por vir. (MONTAGU, 1988 p.102)

A participação do pai nas atividades também foi importante, especialmente para a gestante A, que contou com o auxílio do companheiro durante todo o seu trabalho de parto, conforme relata:

“O parto também foi tranquilo, como eu queria. Comecei a sentir contrações diferentes por volta das 6h da manhã (02/08/15). Levantei, tomei um chá e esperei para ver se eram mesmo as contrações do parto. Por volta de 9hs liguei para minha gineco, que me orientou a ir para o hospital para confirmar (já que na semana anterior não tinha consultado, pois ela estava de férias) e as contrações não estavam ritmadas. Chamei meu companheiro, tomei banho e fui para lá. Chegamos umas 11h30 e estava com 3 cm de dilatação e a orientação da médica foi que voltasse para casa e caminhasse. Fiquei por lá, pois o hospital é longe. Uma hora depois comecei sentir as dores de 3 em 3 min, voltei para

a maternidade e já estava com 5cm. (...) Ficamos nós dois (ela e o pai), aguardando a fase expulsiva. Durante esse tempo dançamos, fiquei sentada em posição de “índio” por algum tempo e ele de tempo em tempo apertava meu quadril para aliviar as dores. Fiquei na maca quase sentada, fiz umas 3 ou 4 forças (como tínhamos “treinado” nos encontros) para que o bebê nascesse e ele logo nasceu, sem analgesia, com um pequeno corte no períneo (5 pontos). Veio direto para mim e comigo ficou por um bom tempo.”

A gestante A possuía vivência corporal com o método pilates, que buscou para tratar as dores provenientes da lesão labral nos quadris, causadas pelo peso excessivo do bernal que carregava para efetuar as entregas dos Correios, mas não queixava-se de dor em nossas práticas. Durante a gestação, passou a realizar tarefas administrativas, e buscava alternar entre a postura sentada e em pé e exerceu suas atividades profissionais até os três dias que antecederam o parto. Comentou que os colegas e a família pareciam estar mais ansiosos que ela própria, que estava confiante no tempo do bebê. “Ele vai ser bonzinho com a mamãe, sabe a hora certa de chegar”, comentou. A médica já havia acenado a possibilidade de agendar uma cesárea, caso o bebê não nascesse até o início da 41ª semana, que seria no dia seguinte ao dia em que ela deu à luz.

A percebia sempre disposta, entregue aos movimentos e sensações, apesar do estranhamento inicial, causado por alguns dos movimentos da antiginástica, como explorar a boca. Tinha boa mobilidade e facilidade em executar exercícios de força, como a ponte (elevação do quadril) e agachamentos. Comentava quando sentia o bebê correspondendo ao seu movimento e gostava dos exercícios na bola, que aliviavam o desconforto na região lombar, especialmente ao final da gestação. Relatou ainda que, nos dias que antecederam o parto, procurou caminhar bastante, visto que caminhar ajuda o bebê a encaixar, e conta que no dia anterior, sentiu perfeitamente o momento em que seu filho entrou no canal de parto, sentindo o quadril alargar e as pernas rodarem para fora. Disse que mudou o jeito de caminhar e devido ao desconforto, voltou para casa de táxi.

Relatou também que no dia em que deu à luz a seu filho, foi a única entre mais de uma dezena de mulheres que optou pelo parto normal, sendo visitada e parabenizada por cada membro da equipe da maternidade. Nesse contexto, percebo o quanto ainda precisamos ainda sensibilizar as próprias mulheres, para que confiem em seu próprio potencial de parir.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Educação Física me desvelou um infinito campo de possibilidades de autoconhecimento e de uma grata atuação profissional. Ao tomar contato com a perspectiva da humanização do nascimento, percebi que enquanto professores, podemos colaborar para este movimento, de modo a desenvolver e facilitar práticas corporais que permitam às gestantes sensibilizarem-se para as transformações dessa etapa e prepararem-se de forma consciente para receber seus filhos de forma mais amorosa, segura e confortável.

A forma de nascer é determinante para todo o desenvolvimento humano. A marca da violência, dos procedimentos invasivos e desnecessários, por vezes nem mesmo concedidos pela mulher que entrega seu filho ao mundo é carregada por este ser por toda a vida, afinal o corpo é vivo e tem memória. Este novo ser que chega ao mundo sofre, assim como a mãe que o concebe.

Diante disso, acredito em uma educação “de corpo inteiro”, como diz Freire (1994), que contemple as suas dimensões biológicas, psicossociais e espirituais para que possamos reencontrar nossa essência humana, afinal, bebês sabem nascer, e mulheres sabem parir. É natural, fisiológico. A intervenção só é necessária em casos extremos, onde há risco para a mãe ou a criança, não se deve acelerar o tempo desse processo.

As ingerências tecnológicas, capitalistas, deturpam as nossas relações de modo a intervir inclusive no vínculo mais sagrado e primordial, que é o da mãe com seu filho, determinante de todas as conexões desse ser com o outro e o mundo que o rodeia.

Meu trabalho aqui, representa uma pequena amostra do potencial que temos para contribuir, a partir da educação corporal e dos sentidos, para a formação de uma sociedade mais humana. Gostaria de ter tido a oportunidade de fazer um trabalho maior, que envolvesse mais gestantes ou mesmo a sensibilização de profissionais que prestam assistência às parturientes, mas creio este ter sido um bom começo.

No entanto, sei das limitações dessa pesquisa, realizada com uma pequena amostra, com pessoas de uma classe social, a certo modo privilegiada, por contar com assistência privada à saúde, mas a mudança de paradigma já está estabelecida nas diretrizes de nosso sistema de saúde, que também envolve o sistema privado, onde o número de procedimentos desnecessários e a violência obstétrica é ainda maior.

Estamos no momento de colocar em prática essa transformação, como profissionais da saúde e da educação, espero que a Educação Física se aproprie desse espaço, para que através de nossa práxis, possamos colaborar para uma sociedade pautada por princípios de amor, ética, respeito e valorização da vida.

REFERÊNCIAS

- ANDO. **Associação Nacional de Doulas.** 2016. Disponível em: <<http://www.doulas.org.br/index.php>>. Acesso em: 11 jun. 2016.
- BRASIL. Antônio Rodrigues Ferreira Júnior. Ministério da Saúde (Ed.). **A Doula na Assistência ao Parto e Nascimento.** In: **BRASIL Humanização do Parto e do Nascimento.** Brasília: Ministério da Saúde, 2014. p. 201-214. (Cadernos Humaniza SUS). Disponível em: <http://www.redehumanizausus.net/sites/default/files/caderno_humanizausus_v4_humanizac_ao_parto.pdf>. Acesso em: 11 jun. 2016.
- BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. Secretaria de Educação Fundamental (Ed.). **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física.** Brasília: MEC/ SEF 1997. 97 p. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro07.pdf>>. Acesso em: 12 jun. 2016.
- BERTHERAT, Marie. **A Antiginástica.** In: BOLSANELO, Débora Pereira (Org.). Em Pleno Corpo: **Educação Somática, Movimento e Saúde.** 2. ed. Curitiba: Juruá, 2010. p. 258-263.
- BERTHERAT, Marie; BERTHERAT, Thérèse; BRUNG, Paule. **Quando o Corpo Consente.** São Paulo: Martins Fontes, 1997. 161 p.
- BERTHERAT, Thérèse; BERNSTEIN, Carol. **O Corpo tem suas razões: antiginástica e consciência de si.** 21. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2010. 168 p.
- BODGAN, Robert C.; BIKLEN, Sari Knop. **Investigação Qualitativa em Educação: uma introdução à teoria e aos métodos.** Porto. Porto Editora, 1994.
- CARDOSO, Andrea; BENADUCE, Rejane. **Antiginástica para Gestantes: escutando o bebê e preparando o nascimento tranquilo.** In: BOLSANELLO, Débora Pereira (Org.). **Em Pleno Corpo: Educação Somática, Movimento e Saúde.** 2. ed. Curitiba: Juruá Editora, 2010. p. 264-272.
- FREIRE, João Batista. **Educação do Corpo Inteiro: Teoria e Prática da Educação Física.** 4. ed. São Paulo: Scipione, 1994. 224 p. (Pensamento e Ação no Magistério).
- PERUZZO, Cecília Maria Krohling. **Observação Participante e pesquisa-ação.** IN: BARROS, Antônio, DUARTE, Jorge (Orgs). **Métodos e técnicas de pesquisa em comunicação.** 2. Ed. São Paulo. Atlas. 2008.
- KNASTER, Mirka. **Descubra a Sabedoria do Seu Corpo: Um guia completo, com mais de cinquenta práticas que aliviam a dor, reduzem o stress e promovem a saúde, o crescimento espiritual e a paz interior.** São Paulo: Cultirx, 1996. 432 p.

- LARAIA, Roque de Barros. **Cultura: um conceito antropológico**. Rio de Janeiro. Zahar Editora. 1986.
- MONTAGU, Ashley. **Tocar: O significado humano da pele**. 10. ed. São Paulo: Summus Editorial, 1988.
- NÓBREGA, Terezinha Petrucia da. **Corporeidade e Educação Física: Do corpo-objeto ao corpo-sujeito**. Natal: EDUFRN, 2000. 86 p.
- O Renascimento do Parto**. Direção de Eduardo Chauvet. Brasil: Espaço Filmes, 2013. (91 min.), Legendado. Disponível em:
<<http://www.player-clean.info/player/player.php?id=MzQyNg==>>. Acesso em: 14 maio 2016.
- QUEIROZ, Danielle Teixeira et al. **Observação participante na Pesquisa Qualitativa: conceitos e aplicações na área da saúde**. Revista de Enfermagem UERJ. Rio de Janeiro, p.276-283, 2007. Abr/ Jun. Disponível em:
<<http://www.facenf.uerj.br/v15n2/v15n2a19.pdf>>. Acesso em: 16 maio 2016
- SILVA, Edna Lúcia da; MENEZES, Eстера Muszkat. **Metodologia da Pesquisa e Elaboração de Dissertação**. Florianópolis: UFSC/PPGEP/LED, 2000, 118 p.
- TERRA, Janaína Demarchi. **Vivências Corporais Suaves em Gestantes: um toque para a educação do toque**. 2005. 189 p. Dissertação (Mestrado) - Curso de Ciência da Motricidade, Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, São Paulo, 2005. Disponível em:
<http://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/96075/terra_jd_me_rcla.pdf?sequence=1>. Acesso em: 13 maio 2016.
- UNICEF. **UNICEF alerta sobre o alto percentual de cesarianas no Brasil**. 2013. Disponível em: <http://www.unicef.org/brazil/pt/media_21237.htm>. Acesso em: 11 jun. 2016.
- VALLADARES, Luciana. **Os dez mandamentos da observação participante**. Revista Brasileira de Ciências Sociais. Vol. 22. Nº 63. Rio de Janeiro. 2005.
- VERGARA, Sylvia Constant. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. São Paulo: Atlas, 2000.

ANEXOS

ANEXO A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Eu, _____ declaro que fui satisfatoriamente esclarecida pela pesquisadora Cândice Bolzan, em relação a minha participação no projeto de pesquisa intitulado: PRÁTICAS CORPORAIS PARA GESTANTES: dando à luz a novas possibilidades na Educação Física, cujo objetivo é discutir as práticas corporais para gestantes como uma abordagem diferenciada do processo da gestação, que permitem a mulher conhecer melhor seu próprio corpo, seus limites e possibilidades, acolhendo sua natureza.

Estou ciente e autorizo a realização dos procedimentos acima citados e a utilização dos dados originados destes procedimentos para fins didáticos e de divulgação em revistas científicas brasileiras ou estrangeiras contanto que sejam mantidas em sigilo as informações relacionadas à minha privacidade, bem como garantido meu direito de receber resposta a qualquer pergunta ou esclarecimento de dúvidas relacionadas à pesquisa. Caso haja algum efeito inesperado que possa prejudicar meu estado de saúde físico e/ou mental, poderei entrar em contato com a pesquisadora responsável. É possível retirar meu consentimento a qualquer hora e deixar de participar do estudo sem que isso traga qualquer prejuízo à minha pessoa. Desta forma, concordo voluntariamente e dou meu consentimento, sem ter sido submetido a qualquer tipo de pressão ou coação.

Local, _____ Data: _____

Assinatura da participante: _____

Assinatura da pesquisadora: _____

Obs. A participação na pesquisa é voluntária, não implica no pagamento ou recebimento de qualquer quantia financeira.

Qualquer dúvida em relação à pesquisa entre em contato com:

Cândice Bolzan – tel. (51) 8170-9128 – e-mail:

Estudante do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS.

ANEXO B – Questionário

Nome	
Data Nasc.	
Endereço	
Telefone	

1. É: casada () solteira () separada () outro ()
2. Mora com mais quantas pessoas? Especifique.
3. Qual a renda mensal da família? (Não é obrigatório responder)
4. Qual sua escolaridade?
5. Atualmente trabalha fora de casa? Já trabalhou? No que?
6. Como você se sente agora? Está com alguma dor, angústia, ansiedade, tensão?
7. Está grávida de quanto tempo?
8. Tem mais filhos? Se sim, quantos anos tem?
9. Como foi a gravidez e o parto?
10. O que você espera ou pretende com essas aulas? No que você acha que elas podem ser úteis?
11. Como você vê a importância da relação do toque e contato da mãe com o bebê durante e após a gravidez para a formação da criança?
 Muito importante Importante Pouco importante
 Por que?
12. Você costuma/ gosta de abraçar e beijar as pessoas?
13. Você gosta de se massagear ou massagear outras pessoas? Se sim, faz isso com frequência?
14. Você já fez ou faz alguma prática relacionada à massagem, relaxamento, antiginástica, yoga, dança/ ginástica holística, meditação...?
15. Você gosta de praticar atividades corporais? Atualmente pratica alguma atividade?

Anexo C – Descrição das Atividades

RESPIRAÇÃO/ PERCEPÇÃO CORPORAL

Adaptado de TERRA, Janaína Demarchi. **Vivências Corporais Suaves em Gestantes: um toque para a educação do toque**. 2005. 189 p. Dissertação (Mestrado) - Curso de Ciência da Motricidade, Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, São Paulo, 2005. P. 185-187

Disponível

em:

<http://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/96075/terra_jd_me_rcla.pdf?sequence=1>. Acesso em: 01 maio 2015.

- Sentada de maneira confortável, com os olhos fechados, perceber como está a própria respiração.
- Sentada, com os olhos fechados, perceber-se: como está sentada, quais são os apoios na cadeira e no chão.
- Deitada, com os olhos fechados, perceber a respiração, os próprios apoios no chão/ colchonete e como está se sentindo (fisicamente –relaxamento/ tensão - emocionalmente) e como está o bebê.
- Alongamentos: movimentações de braços, ombros, pescoço, mãos, pernas, quadris, pernas e pés;
- Experimentar a posição de cócoras; observar o alongamento da coluna e das pernas;
- Sentir os pontos de tensão e massagear os locais, perceber novamente se houve alguma diferença.
- Deitada, com as pernas flexionadas e pés apoiados no chão, na inspiração contrair os glúteos, adutores e abdutores da coxa, levantando o quadril do chão e, na expiração, relaxar esta musculatura, apoiando o quadril no chão e percebendo como está a musculatura utilizada para o exercício.
- Aquecer as mãos e colocá-las nos olhos, tampando-os. Perceber como estão os olhos e como é a escuridão que ele traz. Aquecer as mãos novamente e recolocá-la nos olhos. Perceber-se.
- Encontrar uma posição confortável e perceber como está o bebê.
- Maneira de levantar e de se deitar: sempre virando de lado, de maneira lenta, trazendo a cabeça por último.

- Ouvir a música e andar no ritmo que ela está; dançar.
- Meditação.

MOVIMENTOS COM A BOLA DE PILATES

- Sentada na bola de pilates, perceber a respiração, explorar os movimentos dos quadris.
- Com a bola de pilates encostada na parede, realizar agachamentos, percebendo a força nas coxas e exalando ao final do movimento.

POSTURAS E TÉCNICAS PARA ABERTURA DA PELVE E ENCAIXE DO BEBÊ

- Rotação e “reloginho” com a pelve;
- Postura de cócoras;
- Postura de gata (4 apoios).

AUTO MASSAGENS

Realizadas com bolinhas de tênis ou de borracha e com as próprias mãos. A técnica também foi empregada de um lado do corpo de cada vez, para estimular a perceber as sensações (diferenças), para após realizar a massagem do outro lado.

- Auto massagem feita nos pés, pernas, ventre, braços, ombros, pescoço, face e outras partes do corpo escolhidas pela gestante, de acordo com sua percepção. Feita sob a roupa do corpo, ou em contato direto na pele, se assim a gestante desejasse.
- Sentada em uma cadeira, apoiar os pés sobre a bolinha de tênis e massagear os pés com movimentos circulares e pressionar.

MOVIMENTOS DA ANTIGINÁSTICA

In: CARDOSO, Andrea; BENADUCE, Rejane. **Antiginástica para Gestantes: escutando o bebê e preparando o nascimento tranquilo**. In: BOLSANELLO, Débora Pereira. **Em Pleno Corpo: Educação Somática, Movimento e Saúde**. 2. ed. Curitiba: Juruá Editora, 2010. p. 267-269.

1. Como é o interior de sua boca? Quase ninguém sabe, embora o conhecimento tátil e sensorial da própria boca possa ajudar você a ocupar seu espaço interior, a livrar-se das tensões dos maxilares e a facilitar o vaivém do ar dos pulmões.

Sente-se ou deite-se de costas no chão com os joelhos flexionados, sempre com a nuca bem alongada. Com a ponta da língua bem à vontade, encontre-a no céu da boca. Percorra em todos os sentidos a parte rígida da abóbada palatina. Vá com calma, não deixe um milímetro sem ser examinado.

Agora, leve a língua para a direita, sobre as gengivas dos molares superiores e volte lentamente para o meio, até a gengiva dos incisivos centrais. Só se atenha ao maxilar superior. Faça esse percurso interno várias vezes, parando uns instantes sobre a raiz de cada dente. Tente, depois, ir além dos molares, em direção à gengiva do dente siso superior direito, mesmo que esse dente já tenha sido extraído ou nunca apontado. Faça o mesmo percurso para o lado esquerdo, lentamente.

Agora, leve a ponta da língua para cima, para o véu palatino, a parte flexível do céu da boca. Percorra essa região em todos os sentidos.

Volte para a parte rígida e para a gengiva. Tente sentir com a ponta da língua a diferença de relevo, a diferença de temperatura dentro da sua boca.

Coloque a ponta da língua sobre a gengiva dos incisivos centrais, os dois dentes da frente. E suba lentamente para a arcada do céu da boca, pelo meio, até o véu. Ao toque da língua, você vai encontrar como que uma linha divisória, que separa dois céus da boca, um direito e um esquerdo. Siga delicadamente essa crista que separa seus dois palatos. Você vai encontrar com a língua uma espécie de pequeno “umbigo” situado nessa crista, quase no alto da arcada. Pare nesse mini umbigo. Apoie nele a língua no momento que você soltar o ar. Relaxe a pressão quando inspira.

Encoste a polpa digital do polegar direito no lado direito do céu da boca. Preste atenção na respiração e, quando sentir vontade de soltar o ar, pressione o céu da boca com o polegar. Cuidado para não contrair o ombro ou o braço ... Pressione, desse modo, umas dez vezes. Ou ainda mais, se você sentir à vontade nesse movimento. É claro que suas unhas devem estar curtas; mas elas precisam mesmo estar aparadas para a chegada do bebê.

Retire o polegar. Descanse. Compare o espaço interno do céu da boca direito com o esquerdo. Compare suas sensações quanto aos seios nasais, aos maxilares, aos brônquios e aos pulmões. Compare o lado direito com o esquerdo. Depois, encoste de novo o polegar direito à direita do céu da boca, e o polegar esquerdo à esquerda do céu da boca. Faça uma pressão, firme mas sem violências, durante umas dez respirações serenas.

2. Deite-se de costas no chão, com as pernas flexionadas, os pés encostados e bem apoiados no chão. Os calcanhares devem estar na mesma linha dos joelhos, para que a cintura se apoie no chão. Com a sua mão direita localize o seu esterno – o osso que temos na frente do nosso corpo, com o qual as costelas se articulam. Apoie a palma de sua mão mais ou menos no meio do esterno e perceba se sente algum movimento. Agora, suavemente, deixe sua mão escorregar para um lado e para o outro, fazendo com que a pele escorregue por cima do osso. Sua mão fica no mesmo lugar: é a sua pele que escorrega. Ainda com a mão apoiada no esterno, faça a pele escorregar para cima e para baixo algumas vezes e depois em círculos. Mantenha sua boca entreaberta durante esses movimentos, que são calmos, tranquilos.

Finalmente descanse seus braços no chão e observe... Talvez seu esterno se movimente mais, subindo e descendo com mais liberdade. Suas costelas, que estão ligadas ao esterno, podem subir e descer de acordo com sua respiração. E se a respiração está mais livre, nos sentimos mais seguros, mais protegidos.

3. Deite-se no chão de costas, pernas flexionadas. Os pés um pouco afastados e paralelos. Apoie suas mãos sobre o seu osso púbis, que fica bem abaixo do umbigo. Tente trazer seu púbis na direção do umbigo e observe como suas costas, a região lombar, encosta mais no chão. É isso mesmo: seus músculos de trás se alongam nessa posição. Então você descansa e recomeça o pequeno movimento. Preste atenção à respiração, e quando sentir vontade de soltar o ar, traga seu púbis na direção do seu umbigo, com sua boca entreaberta deixando o ar sair livremente. Repita esse movimento durante umas 10 respirações tranquilas. Se preferir, faça o movimento com os braços no chão, ao longo do seu corpo.

Deite-se de costas no chão com as pernas flexionadas, seus pés encostados e firmemente apoiados no chão. Seus pés continuam encostados e apoiados no chão e você se interessa pelas suas coxas, separando-as suavemente, mantendo os dedões dos pés no chão. Pressiona seus dedões contra o chão. Pressiona seus dedões contra o chão. E agora tente imaginar sua coluna vertebral: cada uma das suas vértebras, que se encaixam umas nas outras desde a base da cabeça até o seu sacro. Lembre-se de que existe uma pequena curva na altura da nuca, outra na altura da cintura. Como uma brincadeira, imagine que você tem uma bola de gude, dessas de vidro colorido com que se brinca

quando criança; e que essa bolinha rola desde a sua primeira vértebra cervical até chegar no sacro, fazendo depois o caminho inverso, passando mais uma vez por cada vértebra.

Imagine esse caminho com todas as suas curvas, para que a bolinha possa escorregar. E observe se, com sua respiração, você pode fazer com que essa bolinha escorregue melhor. Será que quando tiver vontade de soltar o ar você pode imaginar a bolinha descendo da nuca na direção da cintura e depois até o seu sacro? E quando você inspirar, você pode imaginar que bolinha faz o caminho de volta?

Quando tiver vontade de soltar o ar e imaginar que empurra a bolinha na direção do seu sacro, lembre-se do movimento número três e faça um leve movimento com o quadril. Desse modo, a bolinha que você imaginou vai de uma ponta a outra da sua coluna, e quando chega na altura do sacro ela pode voltar. Se quando você soltar o ar seu ventre quiser subir, deixe acontecer. Talvez seja mais fácil levar o ar até o final. Não seja modesta com sua respiração. Veja se é possível se nutrir dessa respiração abundante e sentir como uma onda... repita este movimento algumas vezes, imaginando a bolinha de gude rolar de cima para baixo a sua coluna. Depois descanse, volte a aproximar suas coxas, escorregue um pé, depois o outro, pelo chão e observe. Como estão suas costas? E sua respiração? É possível sentir que a respiração que vai até o seu períneo?

RESPIRAR COM A VULVA

In: BERTHERAT, Marie; BERTHERAT, Thérèse; BRUNG, Paule. **Quando o Corpo Consente**. São Paulo: Martins Fontes, 1997. 161 p. (p.87-88)

Fique em pé ou deite-se coma cabeça e os ombros recostados em travesseiros. A nuca deve ficar bem alongada, e a coluna também. Se vocês estiver semi-sentada, conserve a coluna bem apoiada na cama. Ao inspirar, imagina que o ar entra pelo seus pés, sobe pelas pernas e pela coluna vertebral, na expiração, relaxe a nuca e solte o ar pela vulva, mas sem fazer força. No momento em que o ar sai, o púbis avança naturalmente para o umbigo, como se a vulva olhasse para o teto.

No início da contração, respire com suavidade, apenas um fio de ar, para não se cansar; aliás, não adianta soprar com força, isso não ajuda nada. Não encha as bochechas como Louis Armstrong!

Ao contrário, respire com a boca aberta e os maxilares relaxados. A respiração deve ser uma resposta à intensidade da contração: durante uma pequena contração respire de leve; durante uma contração mais forte, respire profundamente. Não é preciso pressa para retomar a respiração. Só inspire de novo quando o corpo reclamar. Em geral, são cinco respirações para uma contração de 60 segundos, mas isso depende da capacidade respiratória de cada mulher. No momento em que você mexe a bacia, pode sentir uma ligeira contração dos abdominais: não é um mau sinal, pois isso reforça a eficácia das contrações.