

## **BENEFÍCIOS DO YOGA NA GESTAÇÃO**

PASETTO, A.; COMPARONI, G.

Orientador: Maria Carolina Pedroso Scoz

Escola Superior de Educação Física de Jundiaí – ESEFJ, Jundiaí, São Paulo, Brasil

E-MAIL: alita\_pasetto@hotmail.com

**Introdução:** Este estudo visa descrever a partir de revisão bibliográfica os benefícios que a prática do Yoga proporciona para a mãe e para o bebê durante o período gestacional.

**Discussão:** Durante a gestação a prática do Yoga traz inúmeros benefícios como: menor ganho de peso, diminuição do risco de parto prematuro, auxílio as gestantes diabéticas no controle da glicose, aumento da auto-estima, melhora da auto-imagem da mulher, favorecimento do aleitamento materno e auxílio na recuperação pós-parto. Se a gestante não apresentar nenhuma contra-indicação, o exercício pode ser praticado neste período sem acarretar problemas a ela nem ao bebê. O Yoga para gestantes tem poucas contra-indicações e possui fundamentos em ações terapêuticas, desta forma proporcionará melhor qualidade humana para as futuras mães. **Conclusão:** O Yoga é muito mais que físico, quando se respeita a ordem natural da fisiologia, toda a química do corpo se harmoniza, e a necessidade de intervir tecnologicamente diminui. A mãe presente pode amamentar no tempo ideal, e aumenta a probabilidade de um parto e um pós-parto tranquilo e um bebê mais saudável.

Palavras Chaves: Gestação. Yoga. Benefícios.