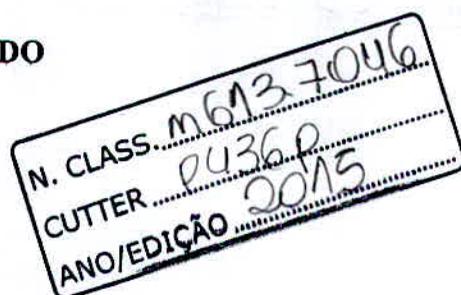


**CENTRO UNIVERSITÁRIO DO SUL DE MINAS – UNIS/MG**

**EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO**

**ISABELA CRISTINA PEREIRA**



**PRÁTICA DA YOGA: importante aliado no período gestacional**

**Varginha**

**2015**

**ISABELA CRISTINA PEREIRA**

**PRÁTICA DA YOGA: importante aliado no período gestacional**

Trabalho apresentado ao curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas – UNIS/MG como pré-requisito para obtenção do grau de bacharel, sob orientação da Profa. Ms. Ione Maria Ramos de Paiva.

**Varginha**

**2015**

**ISABELA CRISTINA PEREIRA**

**PRÁTICA DA YOGA: importante aliado no período gestacional**

Artigo apresentado ao curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas – UNIS/MG, como pré-requisito para obtenção do grau de bacharel pela Banca Examinadora composta pelos membros:

Aprovado em     /     /

---

**Profª. Ms. Ione Maria Ramos de Paiva (Orientadora)**

---

**Prof. Esp. Marco Antônio Nogueira Azze**

---

**Profª. Esp. Silvana Diniz Gomes**

**OBS:**

## **PRÁTICA DA YOGA: importante aliado no período gestacional**

Isabela Cristina Pereira\*  
Ione Ramos de Paiva\*\*

### **RESUMO**

A gestação caracteriza-se por um momento ímpar na vida da mulher, o qual a mesma passará por diversas modificações, desde alterações fisiológicas como descargas hormonais no corpo feminino, alterações biomecânicas como ajustes posturais e até mesmo psicológicas e emocionais. Diante dessa gama de alterações, a mulher passa a conviver com um novo corpo adaptado para a geração de uma nova vida, corpo este que, ao longo dos meses experimenta desconfortos e dores que afetam principalmente o seu bem-estar. Dessa forma, é de grande importância que a mulher procure ter cuidado com sua saúde e a saúde do bebê objetivando estabelecer um equilíbrio físico e mental nesta nova fase da vida. Este projeto tem como objetivo promover o equilíbrio do corpo e da mente por meio de exercícios que unem a prática da yoga, fornecendo assistência à gestante visando seu bem-estar. O presente estudo mostra que o exercício físico trás benefícios para a vida da gestante, desde a melhora postural da mesma até a facilitação para o parto, portanto deve ser orientado e acompanhado por um profissional da área de Educação Física, juntamente com o acompanhamento do médico, procurando desenvolver o melhor programa de exercícios para a gestante conforme as fases da gestação. De um modo geral, podemos concluir que a prática da yoga proporciona melhoras significativas tanto físicas quanto psicológicas, gerando assim seu bem-estar.

**Palavras-chave:** Yoga. Exercício Físico. Gestação.

### **1 INTRODUÇÃO**

O período gestacional é um momento de grandes mudanças na vida da mulher, pois a mesma passa por diversas adaptações para a acomodação do bebê que está por vir. Das alterações inerentes a este período a principal seria a do sistema hormonal, já que a partir deste, tantas outras são desencadeadas (ARTAL et al., 1999).

---

\* Bacharelanda em Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas UNIS-MG. Email: iysa3p@yahoo.com.br

\*\* Professora Ms. do Centro Universitário do Sul de Minas UNIS-MG. Email: ionemrp@yahoo.com.br

As alterações musculoesqueléticas interferem diretamente na biomecânica da mulher, provocando ajustes posturais ao longo do crescimento do bebê intra-útero, no qual ocorre uma mudança do centro de gravidade, um aumento da lordose cervical e lombar, alterações na deambulação, além de causar dores ao longo da gestação. Outras alterações importantes associadas à gestação são dos sistemas cardiovascular e respiratório, onde constata-se um aumento do volume sanguíneo, compressão das veias abdominais e do diafragma devido ao aumento do útero, diminuição do retorno venoso, principal responsável pelo surgimento de edemas em membros inferiores, dispneia, dificuldades respiratórias em alguns momentos ou posicionamentos feitos pela gestante devido diminuição da capacidade respiratória. Outros sistemas também são envolvidos nesse processo como o tegumentar, gastrointestinal e urinário (ARTAL et al., 1999).

Ainda Artal, 1999 ressalta as alterações emocionais que influenciam no bem estar geral da mãe e do bebê, portanto sensações de alegria, afeto e acolhimento são bem vindas neste momento, tendo bastante cuidado com sensações de raiva, estresse e angústias que de certa forma podem ser maléficas para ambos. Durante a gravidez, a mulher oscila facilmente entre a felicidade e a tristeza. As causas para esta grande alteração no humor são muito variadas. Pode ser atribuída ao aumento de progesterona e estrógeno, como também pode ser motivada por diversas preocupações que a mulher tem nesta fase de sua vida.

Visando um melhor acompanhamento e preparação no momento da gravidez se faz necessário a prática de alguma atividade física para amenizar os desconfortos ocasionados, ainda que de origem fisiológica, durante esta fase. É de grande importância que a mulher tenha um cuidado redobrado para sua saúde e a do seu bebê, já que ela compartilhará por cerca de nove meses seus pensamentos, emoções e grande parte de sua energia com a criança que se desenvolve em seu ventre, desta forma é necessário que ela sinta calma, tranquilidade, segurança e de alguma forma diminua seus desconfortos, dores e até mesmo sinais e sintomas recorrentes da gestação (STEPHENSON; O'CONNOR,2004). Este trabalho vem apresentar benefícios gerados através da prática do Yoga no período gestacional tanto dentro, quanto fora da aula.

## **2 O QUE É YOGA**

O yoga é um sistema filosófico milenar originário da Índia, cujo objetivo principal é o desenvolvimento da união entre corpo e mente, visando ao bem-estar físico

e mental (Chanavirut et al., 2006). A palavra "yoga" quer dizer "união", e nos sistemas filosóficos e religiosos indianos, significa a unificação consciente entre os aspectos material e espiritual do homem. O objetivo final da prática de yoga consiste justamente no alcance desta integração (BLAY, 2004). Com o passar dos séculos, diversos tipos de yoga foram surgindo e se desenvolvendo, com enfoques e metodologias distintas (GULMINI, 2002). Entretanto, todos apresentam o mesmo objetivo comum, o alcance da integração humana, sendo o principal diferencial entre eles os meios e instrumentos que empregam para alcançar este objetivo. Dos tipos de yoga existentes, o mais popular no ocidente é a Hatha yoga, a qual busca alcançar a integração através do domínio interno e externo do corpo (BLAY, 2004). Para isto, utiliza-se da combinação entre exercícios posturais ("asanas"), relaxamento e controle voluntário da respiração ("pranayamas") (CHANAVIRUT et al., 2006).

Devido à semelhança de suas posturas com exercícios físicos convencionais, bem como aos resultados alcançados com a utilização de suas técnicas sobre a saúde, o condicionamento físico e padrões estéticos, a Hatha Yoga se popularizou no Ocidente e é vista por muitos como uma forma alternativa de atividade física (SILVA, 2005). Em comum com a ginástica convencional, acredita-se que a prática das posturas da Hatha yoga também possa proporcionar o aumento da força muscular, da flexibilidade, melhora do equilíbrio, entre outras adaptações fisiológicas. Objetivo da yoga é a saúde mental, passando pela saúde física (BLAY, 2004). Além disso, a prática da Hatha yoga apresenta o atrativo de ser uma experiência diferente da ginástica aeróbica e do treino de força tradicionais, por ser considerada menos extenuante e mais prazerosa (YANG, 2007).

O que a Yoga propõe é a cessação dos movimentos da consciência, através da destruição de todos os condicionamentos ou limitações fenomênicas do Ser (ELIADE, 1997). A prática sugerida nos Yogasutras de Patañjali compreende várias categorias de práticas fisiológicas e de condutas, chamados angas, ou "membros", conhecido como Astanga Yoga. Composta por:

- Yama – refreamentos, composto por cinco princípios: não violência, estar com
  - verdade, abstenção do roubo, continência e não acúmulo.
- Niyama – observações, composto por cinco princípios: purificação, contentamento, ascese, auto estudo e auto entrega.

- Asana – postura física - meio para atingir os estados meditativos.
- Pranayama – controle da respiração – ritmar e reter a respiração.
- Pratyahara – retraimento dos sentidos – abstração dos cinco sentidos.
- Dharana – concentração – dirigir a atenção a um ponto focal único.
- Dhyana – meditação – acontece a identificação com o ponto focal.
- Samadhi – o que coloca junto - um estado de unidade ou concentração plena.

## **2.1 Gravidez**

A gravidez consiste de um processo fisiológico natural compreendido pela sequência de adaptações ocorridas no corpo da mulher a partir da fertilização. A preparação do corpo para a gestação envolve ajustes dos mais variados sistemas (MANTLE e POLDEN, 2005) e pode ser considerado um estado de saúde que envolve mudanças fisiológicas iguais ou maiores do que as que acompanham muitos estados patológicos (SANTOS, 1998). Lima (2005) cita que uma das principais modificações que ocorre no corpo da gestante durante as semanas de gravidez é aumento do tecido adiposo e forma corporal definida peso cerca de oito vezes maior do que ao redor do terceiro mês.

### **2.1.1 A Gestante e o Exercício Físico**

A gestante deve contar com uma atividade física segura e agradável, levando em conta a sua individualidade e o que acontece durante a gestação, que provoca profundas alterações metabólicas e hormonais, que podem vir a modificar as respostas para as atividades físicas. Os principais benefícios biológicos do exercício durante a gravidez são o menor ganho de peso e adiposidade materna, diminuição do risco de diabetes, diminuição de complicações obstétricas, ausência de diferenças significativas em idade gestacional, duração do parto, tipo de parto, menor risco de parto prematuro, menor duração da fase ativa do parto, menor hospitalização, diminuição na incidência de cesárea e melhora na capacidade física. Cada vez mais está se dando maior importância aos benefícios psicológicos e sociais, que são equiparadas ou mais importantes que as vantagens biológicas, oferecendo benefícios como à melhora autoimagem, melhora da autoestima, melhora da sensação de bem estar, diminuição da

sensação de isolamento social, diminuição da ansiedade e do stress e diminuição do risco de depressão, podendo as atividades ser praticadas com outras gestantes, havendo trocas de experiências (CAMBIAGHI 2001).

Antigamente, ao se falar em esforço físico durante a gestação, vinha o contraponto que a grávida deveria apenas repousar e, até hoje, alguns defendem essa ideia. Porém, geralmente essa temática vem acompanhada de um longo histórico cultural e político e os profissionais especializados indicam as gestantes para o exercício físico moderado (ALVES, 2009).

Quando o exercício físico é relacionado as alterações hormonais o que mais deve se levar em conta são a ocorrência dos altos níveis de glicose no sangue, pois ocorre uma diminuição a sensibilidade a insulina, sendo assim muitas mulheres acabam desenvolvendo o diabetes mellitus durante o período gestacional assim exercício físico contribui para manter os níveis glicêmicos (LANDI et al.2004). Dependendo da intensidade do exercício há uma influência sobre o fluxo sanguíneo regional e equilíbrio térmico por meio hormonal. Para Alves (2009) a gestante só poderá praticar atividade física se tiver autorização do seu médico. O programa de exercícios para a gestante deve ser seguro e considerar todas as modificações fisiológicas e psicológicas. A exercício físico para gestantes apresenta contraindicação absoluta em mulheres portadoras de: doença cardíaca com alterações hemodinâmicas significativas, doença pulmonar restritiva, múltipara com risco de prematuridade, placenta prévia depois de 26 semanas de gestação, ruptura de membranas, sangramento uterino persistente no segundo ou terceiro trimestre, cervix incompetente e pré-eclâmpsia (McARDLE, KATCH e KATCH, 2003).

## **2.2 Relação: yoga x gestação**

Muitos desconfortos, comuns na gravidez, incluindo à tendência à formação de varizes, as dores nas costas e nas articulações e músculos, podem ser aliviados com exercícios. As mulheres podem aumentar a sua resistência, o que as ajudará enquanto estiverem em trabalho de parto, e podem fortalecer e tonificar os músculos mais afetados durante a gravidez: os músculos da pelve, os abdominais e os lombo- dorsais. Um bom programa de exercícios pré-natais pode ainda melhorar a postura, que é seriamente afetada pelo crescimento do útero e pela expansão do abdômen, causando uma inclinação anterior da pelve. Os exercícios para fortalecer os músculos das

nádegas, costas, ombros e barriga podem ajudar a manter o corpo alinhado e reduzir o desconforto associado à má postura (GILLEARD, CROSBIE e SMITH, 2002; GILLEARD, 2005; FOTI et al., 2000). O exercício pré-natal pode aumentar a sensação de bem-estar, controle e consciência do corpo. Pode ajudar a gestante a se sentir confortável com o seu corpo à medida que o bebê cresce em seu útero gravidez é distinguida por uma variedade de ajustes fisiológicos e endócrinos dirigidos para a criação de um bom ambiente para o feto. Muitos sistemas orgânicos da gestante, bem como sua personalidade são intimamente envolvidos neste complexo processo.

Yoga tem como filosofia promover o bem estar físico e mental por meio de exercícios e posturas denominadas de asanas que favoreçam essa ligação e expanda sua consciência corporal e espiritual. É essa filosofia que serve de apoio para que a mãe e o pai compreendam que o bebê está se formando dentro de um campo energético e espiritual desde o momento de sua concepção, facilitando assim a conexão entre eles e o bebê durante toda a gestação (BASSOLI, 2004) é uma atividade cada vez mais popular durante a gestação. Apesar de existirem muitas semelhanças entre algumas posições do yoga e os exercícios usados em outras modalidades esportivas, a ênfase colocada no estiramento e mobilidade pode não ser apropriada para todas as mulheres. É imprudente que profissionais de saúde incorporem aspectos desse avanço fisiologicamente diferente a suas aulas sem treinamento adequado em yoga.

### **2.3 Benefícios da yoga para mãe e bebê**

Mulheres que praticam Yoga durante e após a gestação aproveitam todos os benefícios além de inúmeros benefícios específicos a gravidez, a recuperação pós- parto e o fortalecimento do vínculo da mãe com o bebê (ALMEIDA E TUMELEIRO, 2003) . Ainda Almeida e Tumeleiro, 2003 citam alguns benefícios:

- Preparação Física e mental para o parto e chegada do bebê;
- Alívio e prevenção das dores, desconfortos e indisposições,
- Melhora da circulação sanguínea, amenizando inchaços, câimbras e varizes;
- Ampliação da respiração materna, oxigenando melhor a mãe e o bebê;
- Fortalecimento do assoalho pélvico e preparação do períneo para o parto;
- Pelve mais equilibrada e aberta, favorecendo o bom posicionamento para o bebê,

- Prevenção e correção da má posição do bebê para o nascimento;
- Recuperação pós- parto mais rápido;
- Melhor tônus muscular;
- Redução da Ansiedade;
- Melhor equilíbrio físico – mental- emocional;
- Empoderamento feminino e materno;
- Favorecimento do vínculo mãe e bebê;
- Partilha com outras gestantes.

## **2.4 Influência da yoga e a respiração da gestante**

Segundo Leite (1999), os “exercícios respiratórios” conhecidos como pranayama, que envolvem a regularização e o controle da respiração, são de grande importância para a prática do Yoga. Esse controle respiratório das inspirações e expirações envolve, inclusive, o treino de apneia durante períodos determinados. Por serem movimentos respiratórios voluntários evocam a atenção, a concentração e a habilidade motora.

As técnicas vão desde respirações para acalmar a mente, trazendo mais serenidade, como para a hora do trabalho de parto, a expulsão, que requer força direcionada corretamente, uma mente mais ativa, porém relaxada, e claro, a colaboração total do parceiro. Outras técnicas que utilizamos são os asanas, exercícios psicofísicos de yoga que ajudam o casal a praticar juntos durante o período da gestação, e também em trabalho de parto. Durante as aulas, temos ainda vídeos sobre parto e nascimentos e depoimento de casais que já passaram pela experiência (ARTAL et al.,1999; MONTENEGRO,1999).

Os exercícios respiratórios durante todo período gestacional: otimizam a ventilação alveolar e a complacência pulmonar; reduzem a resistência das vias aéreas; realizam manutenção e fortalecimento da musculatura respiratória e fazem adequação do padrão respiratório. Exercícios respiratórios devem ser iniciados o quanto antes. Realizados diariamente, atingirão os resultados esperados. Atualmente, os exercícios com exercitadores respiratórios estão fazendo parte da rotina de gestantes que visam uma gestação tranquila, saudável e um parto sem intercorrências. Os exercitadores como o Respirom, melhoram a expansão pulmonar; facilitam a respiração profunda;

favorecem as trocas gasosas; diminuem a percepção do esforço respiratório e fortalecem os músculos da respiração. Com a vantagem do estímulo visual, possibilidade de aumentar a dificuldade do exercício melhorando cada vez mais a performance respiratória e realização em domicílio o que facilita a inclusão dos exercícios dentro das atividades do dia a dia. Obstetras relatam que gestantes praticantes de atividade física e exercícios respiratórios estão propensas a ter menores dificuldades durante o trabalho de parto e conseqüente nascimento do bebê. E muitas vezes alta pós-parto e reestabelecimento das atividades cotidianas e profissionais precocemente (NIEMAN, 1999).

- Respiração para relaxar e manter a mente tranquila (durante a gestação e também em trabalho de parto, entre as contrações);
- Respiração para o trabalho de parto (a gestante deve praticar somente após 37 semanas);
- Exercícios para relaxar durante o trabalho de parto: Relaxar a lombar, Relaxar na bola.

## **2.6 Cuidados durante a prática da yoga**

O Yoga requer cuidados extras na gestação. Segundo Abrantes (2003) esta pratica alternativa pode ser realizado com as devidas precauções evitando exercícios de muita extensão e atividades em posição dorsal o que diminui o fluxo sanguíneo para o útero. Não é indicado também movimentos que estiquem demais os músculos abdominais. A gestante está mais suscetível a distensões musculares por causa do hormônio relaxina, que permite ao útero dilatar e também age em outros tecidos conjuntivos.

## **3 MATERIAIS E MÉTODOS**

Neste trabalho utilizou-se o método de revisão bibliográfica, tendo como técnica a documentação indireta através de livros, trabalhos acadêmicos e artigos sobre o assunto apresentado.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O yoga não é só uma ciência do Homem, mas também uma visão do mundo e uma via de sabedoria que tem em conta a pessoa humana na sua globalidade corpo e espírito. É, apesar disso, para a maioria dos nossos contemporâneos, uma prática física em detrimento da teoria (BASSOLI, 2004).

Além de diversos benefícios desde a concepção até o pós- parto. Os benefícios são, dentre outros, o favorecimento de menor ganho de peso, a diminuição do risco de diabetes e complicações obstétricas, parto mais tranquilo, menor risco do bebê nascer prematuro, tempo de hospitalização reduzido, favorecimento ao parto normal e capacidade física aumentada. Além disso, diminuição de estresse, irritabilidade, maior autoestima e segurança. Ou seja, esses benefícios são tanto físicos quanto psicológicos.

A atividade física durante a gravidez é uma área onde as pesquisas estão se desenvolvendo, o que poderá dar maior suporte às recomendações que podem ser feitas durante este período da vida da mulher (SAMEK, 1994).

A yoga, portanto, complementa uma assistência à gestante trabalhando mais intensamente o corpo físico, energético e mental direcionado à gestante e suas necessidades. A prática deve ser incentivada no período ímpar da mulher, para que as grávidas possam buscar uma gestação mais tranquila e saudável.

#### ***YOGA PRACTICE: important ally during pregnancy***

#### **ABSTRACT**

*Pregnancy is characterized by a unique moment in the life of woman, which it will undergo several changes from physiological changes as hormonal discharges in the female body, biomechanical changes as postural adjustments and even psychological and emotional. Given this range of changes a woman goes to live with a new body adapted to generate a new life, a body that, over the months experience discomfort and pain that primarily affect their well-being. Thus, it is very important that women seek to be careful about your health and the baby's health aiming to establish a physical and mental balance in this new phase of life. extension aims to promote a balance of body and mind through exercises that unite the practice of yoga, providing care for pregnant women seeking their welfare. This study concludes that the exercise provides benefits to*

*the mother's life, from postural improvement of pregnant women to the facilitation of childbirth, so exercise should be guided and accompanied by a professional in the area of Physical Education, together with the accompanying the doctor, trying to develop the best exercise program for pregnant women as the stages of pregnancy.*

**Keywords:** Yoga. Exercise Physical. Pregnancy.

## REFERÊNCIAS

- ABRANTES, Fernanda. **Ginástica para gestantes**. Rio de Janeiro, RJ. Sprint, 2003.
- ALVES, M. V. P. **Hidroginástica**: Novas Abordagens. 1ª Ed, Rio de Janeiro – RJ: Atheneu, 2009.
- ALMEIDA, J. D. N. de; TUMELERO, S. **Prática da yoga durante o período de gestação**. EFDeportes.com, Revista Digital, Buenos Aires, ano 9, n. 63, Agosto, 2003.
- ARTAL R. WISWELL R A. DRINKWATER B L. **O Exercício na Gravidez**. 2º ed. Editora Manole, São Paulo–SP, 1999.
- BASSOLI, Rosângela Maria. **Yoga para Gestantes**. Campinas: Editora Átomo, 2004.
- BLAY, A. **Fundamento e técnica do Hatha Yoga**. 9. ed. São Paulo: Edições Loyola, 2004.
- CHANAVIRUT, R. et al. **Yoga exercício aumenta volumes pulmonares e de expansão da parede torácica em jovens saudáveis**. *Jornal de Ciências Fisiológicas*, Bangkok, v. 19, n. 1, p. 1-7, Abril. 2006.
- CAMBIAGHI, A. **Manual da gestante: orientações especiais para mulher grávida**. São Paulo, SP. Madras, 2001.
- ELIADE, M. **Yoga: imortalidade e Liberdade**. Trad. de Teresa de Barros Velloso. São Paulo, Editora Palas Athena, 1997.
- FOTI, T.; DAVIDS, J. R.; BAGLEY, A, **A análise biomecânica da marcha durante a gravidez**. *O Jornal de osso e de Cirurgia comum*, Illinois v. 82, n. 5, p. 625-632, 2000.
- GULMINI, L. C. **O Yogasutra, de Patanjali**: tradução e análise da obra, à luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e lingüísticos. 2002. 455 f. Dissertação

(Mestrado em Linguística)-Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2002.

GILLEARD, W. L.; CROSBIE, J.; **Postura estática Tronco em sentado e em pé durante a gravidez e pós-parto precoce.** Arquivos de Medicina de Reabilitação Física. Chicago, v. 83, n. 2, p. 1739-1744, 2002.

LANDI, Anderson S.; BERTOLINI, Sonia M. M. G.; GUIMARÃES, Patrícia O.; **Protocolo de Atividade Física Para Gestantes: Estudo de Caso.** Revista de Iniciação Científica Cesumar. v.6 n. 1, p. 63 -70, jan/ jun. 2004.

LEITE, M.R.R. **Estudo dos padrões do movimento respiratório e do comportamento cardiovascular em mulheres idosas praticantes de Yoga.** Dissertação (Mestrado em educação física) – Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1999.

LIMA, F. **Gravidez e exercício.** Revista Brasileira de Reumatologia, vol.45. Junho, 2005.

MANTLE, J.; POLDEN, M. **Fisioterapia em ginecologia e obstetrícia.** São Paulo: Editora Santos, 2005.

MCARDLE, W.D; KATCH, F. I; KATCH, V. L. **Fisiologia do Exercício – Energia e Desempenho Humano.** 5 ed. Rio de Janeiro: Guanabara/Koogan, 2003.

MONTENEGRO C A B. **Obstetrícia fundamental.** 8º ed. Editora Guanabara Koogan, Rio de Janeiro – RJ. 1999.

NIEMAN, David C. **Exercício Físico e Saúde.** 1 ed. São Paulo, SP: Manole, 1999, 317 p.

SANTOS, G. M. **Avaliação biomecânica do andar durante a gestação.** 1998. 79 f. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano) – Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 1998.

SAMEK, H.P. **YOGA+GINÁSTICA.** Ed. Ediouro, 1994.

SILVA, G. D. **Efeitos do yoga com e sem aplicação da massagem tuina em pacientes com fibromialgia.** 2005. 146 f. Dissertação estrado em Ciências)–Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2005.

STEPHENSON, Rebecca G.; O'CONNOR, Linda J. **Fisioterapia Aplicada à Ginecologia e Obstetrícia.** Barueri, SP: Manole, 2004.