

Benefícios da Dança do Ventre para as Cólicas Menstruais

Autoras: Thaís Soares Munguba Cardoso, Bacharel em Fisioterapia e Ana Paula Cardoso Batista Paes Leme, Bacharel em Fisioterapia, professora da disciplina "Fisioterapia aplicada à ginecologia e obstetrícia" da Universidade Católica do Salvador (UCSAL) e do Instituto Adventista de Ensino do Nordeste (IAN).

E-mail: thais.cardoso@terra.com.br

Elas escreveram um artigo sobre "A EQUIVALÊNCIA DA DANÇA DO VENTRE À CINESIOTERAPIA NA TERAPÊUTICA DA DISMENORRÉIA PRIMÁRIA". Vamos reproduzir aqui alguns dos trechos mais importantes relacionados à dança do ventre:

"Escritos demonstram que 10 séculos A.C. já havia relatos a respeito da perda sanguínea vaginal com dor. Hoje, estudos revelam que isso é real para 90% das mulheres. Este desconforto ultrapassa o âmbito pessoal, alcançando proporções sócio- econômicas. Com o intuito de avaliar se a cinesioterapia pode minimizar sintomas da dismenorréia, realizou-se um estudo exploratório com mulheres que apresentam esta queixa e que são alunas de academias de Dança do Ventre da cidade de Salvador, Bahia, Brasil.

Os resultados indicaram que a grande maioria das praticantes apresentou um alívio não apenas quanto a dor pélvica, mas também nos inúmeros sintomas incômodos associados a este período catamenial. Relacionando a contribuição desta dança de origem oriental para a redução da dismenorréia e a semelhança entre os seus principais movimentos e os utilizados na fisioterapia, demonstra-se a possibilidade de contribuição da cinesioterapia para o alívio do desconforto menstrual."

"De modo simples, a cinesioterapia é um tratamento feito por meio de movimentos, tendo por objetivo prevenir seqüelas, eliminar ou melhorar estados patológicos do ser humano. E isso se dá com a aplicação de movimentos direcionados e agrupados em métodos especializados. Na fisioterapia, os exercícios utilizados para o tratamento da dismenorréia são todos aqueles que podem envolver a região pélvica; utilizando os movimentos de inclinação pélvica anterior e posterior, as rotações para a frente e para trás e as inclinações laterais (pelve elevada e deprimida). Podendo ser realizados de inúmeras formas, tais como: em decúbito, sedestação, agachada, em ortostase; utilizando materiais de auxílio, como as bolas suíças. Há também uma atenção direcionada aos alongamentos e à respiração.

Todas estas possibilidades são percebidas nitidamente na Dança do Ventre (dança oriental que nasceu como expressão da origem da vida por meio de movimentos e ondulações no ventre. Em linhas gerais, esta dança se define por alguns princípios básicos do movimento, um deles é justamente o pélvico). Há relatos de que a atividade física regular diminui a intensidade das cólicas menstruais, abranda o mal estar e melhora o equilíbrio hormonal devido à liberação de substâncias como a endorfina. E os movimentos pélvicos especificamente, permitem uma irrigação sanguínea mais abundante nesta região, assim como massageia os órgãos internos, deixando-os mais relaxados"

82 mulheres foram entrevistadas. -"Das pesquisadas, 40 (78,43%) consideraram que houve uma redução da cólica menstrual após a entrada na Dança do Ventre. Dez (19,61%) não perceberam alteração alguma e, 1 (1,96%) percebeu um aumento na intensidade deste desconforto.

Quanto aos outros sintomas de âmbito extra- genital que podem estar presentes neste período, das 32 (62,75%) mulheres que responderam possuir um ou mais destes, 19 (37,26%) delas julgaram ter havido melhora." (de acordo com as autoras esses sintomas são: cefaléias, fadigas, náuseas, vômitos e diarreias) -"Fica claro na pesquisa que 40 (78,43%) participantes do grupo de estudo consideraram ter havido uma redução na intensidade da cólica menstrual após a entrada na Dança do Ventre.

Sobressai o fato de que 8 (15%) destas citadas zeraram a escala, ou seja, não sentem mais dor alguma. Dezenove (59,37%) participantes, das 32 que relataram sintomas adicionais à cólica menstrual propriamente dita, perceberam um alívio destes.

Pode a cinesioterapia representar uma alternativa terapêutica para a dismenorréia?

Quais os benefícios que estes exercícios específicos podem trazer à mulher neste período doloroso?

É provável que a prática da Dança do Ventre tenha contribuído para a diminuição na intensidade da cólica menstrual para a maioria das participantes, já que a afirmação central do questionário consiste no relato de variação quanto à cólica antes e após a entrada na Dança. É certo que os movimentos pélvicos estão na maioria do tempo presentes na Dança do Ventre, mas estes não acontecem em sua maior parte isolados de outros movimentos não restritos a esta região, foco central da fisioterapia."