

BARBEITOS; Christiano Gonçalves ¹, SILVA; Diovana Landim da ²

RESUMO

Resumo: Os abdominais hipopressivos ou a ginástica hipopressiva, técnica de exercícios desenvolvida pelo belga Dr. Marcel Caufriez, profissional em reabilitação física, Phd em Ciência da Motricidade pela Universidade Livre de Bruxelas e sexólogo clínico, consistem numa série de ferramentas terapêuticas – criadas no início dos anos 80 – tanto para avaliação como para o tratamento de diferentes disfunções com maior relação a nível uroginecológico na mulher. Apesar de ter sido desenvolvido para tratar disfunções relacionadas à região pélvica feminina, a técnica de aspiração diafragmática e a ginástica abdominal hipopressiva e depressiva também é utilizada, como veremos neste artigo, para tratamentos de escoliose e outras disfunções posturais, das quais falaremos aqui e faremos uma comparação com tratamentos usando a cinesioterapia. **Introdução:** O que, afinal é o método hipopressivo? Ele é um paradigma de vida e de prevenção que se sustenta em 3 pilares fundamentais que são: 1. A aplicação de terapias manuais e/ ou instrumentais (elegidas em função do paciente e do seu entorno); 2. A aplicação de técnicas ecofisiológicas (escolhidas em função do paciente e seu entorno) e 3. Programa de Exercícios Hipopressivos (“Ginástica Abdominal Hipopressiva”, “Aspiração Diafragmática” e “Técnicas de Transferência Tensional”). (IRIONDO). O exercício hipopressivo é um exercício postural que diminui ou aumenta pouco a pressão e que tem efeitos a nível MOTRIZ (tanto a nível neurovegetativo quanto somático) e que melhoram a gestão da pressão a médio e longo prazo em qualquer exercício. Além disso, tem um impacto emocional no indivíduo. (IRIONDO). O significado do termo hipopressivo remete a pouca pressão ou diminuição da pressão, ou seja, volume x pressão = constante. O volume e a pressão são inversamente proporcionais. Se em um espaço aumenta o volume, a pressão diminui e se diminui o volume aumenta a pressão. Algo que diminui a pressão, não é necessariamente um exercício hipopressivo, e em consequência, não tem porque ter os efeitos benéficos da POSTURA hipopressiva. Por exemplo: a apneia com abertura das costelas (típico de um exercício de aspiração diafragmática), não produz os efeitos de um exercício de “Ginástica Hipopressiva” (aumento do tônus da cintura abdominal, assoalho pélvico...). Ele simplesmente produz uma diminuição da pressão na área manométrica abdominal. (IRIONDO). **Objetivos:** Demonstrar a eficácia dos abdominais hipopressivos nos tratamentos de disfunções do assoalho pélvico, em doenças como incontinências urinária e fecal, impotência sexual, PIA, melhora postural, diminuição das circunferências abdominais e melhora cardiorrespiratória. **Métodos:** respirações e sucções diafragmáticas realizadas em diferentes posturas (posturas ereta, quatro apoios, sentada, e em decúbitos dorsal e lateral) **Resultados:** redução do perímetro da cintura, melhora da adaptabilidade postural, contribuição no tratamento aliado à fisioterapia uroginecológica de Incontinências Urinárias, fecais ou mista, ativação da musculatura do assoalho pélvico e força, melhora das funções sexuais, melhora da função pulmonar, diminuição da dismenorrea e também ajuda no tratamento da diástase abdominal **Conclusão:** após leitura de artigos e também após as práticas das posturas vimos que o método é bastante complexo, a prática bastante desafiadora e com resultados excepcionais.

PALAVRAS-CHAVE: abdominal, assoalho pélvico, ginástica, hipopressivo, respiratório

¹ Universo Juiz de Fora, fisio.chris21@gmail.com

² Universo Juiz de Fora, diovanalandim@outlook.com

