



## **ANÁLISE DO CONHECIMENTO QUANTO AOS BENEFÍCIOS E USO DA GINÁSTICA HIPOPRESSIVA POR EDUCADORES FÍSICOS EM ALEGRETE-RS**

<sup>1</sup>Rafael Pereira de Freitas, <sup>2</sup>Jacqueline Zacarias Silveira

A Ginástica Abdominal Hipopressiva é um método desenvolvido por pesquisadores franceses na década de 80, com várias finalidades como por exemplo: ajudar na propriocepção e correta contração da musculatura do assoalho pélvico, diminuir a pressão intracavitária abdominal, aliviar casos de constipação intestinal, auxiliar na estabilização da coluna vertebral em casos de escoliose idiopática, fortalecer a musculatura profunda abdominal e musculatura eretora da espinha, bem como, diminuir casos de incontinência urinária através do fortalecimento da musculatura perineal. O princípio do trabalho consiste em uma inspiração profunda, seguida de uma expiração completa e finalizada com uma apneia respiratória acompanhada da sucção das vísceras em direção ao diafragma. A partir do exposto, esta pesquisa objetiva avaliar o conhecimento de graduandos e profissionais de Educação Física, ambos atuantes em academias da cidade de Alegrete-RS, sobre seus conhecimentos a respeito dos benefícios da Ginástica Abdominal Hipopressiva e seu respectivo uso. Trata-se de um estudo quantitativo, de cunho transversal, através da utilização de um questionário semiaberto, constando quatro perguntas, as quais abordaram, primeiramente, o tempo de atuação profissional da amostra e, posteriormente, questões específicas sobre o método investigado. O questionário foi aplicado pelo pesquisador durante o horário de trabalho dos entrevistados, no período de agosto de 2017. Participaram do estudo 24 profissionais de Educação Física, sendo treze do sexo masculino e onze do sexo feminino, com idades médias entre 19 e 42 anos. 20% são graduandos, 50% graduados a menos de dez anos e 30% graduados a mais de dez anos. 75% dos pesquisados relatam não conhecer a técnica da Ginástica Abdominal Hipopressiva, portanto, desconhecem os benefícios desta prática; 12,5% dizem ter ouvido falar sobre o método, através de pesquisas científicas ou em sites da internet, mas não conhecem seus reais benefícios e, 12,5% relatam conhecer a técnica e alguns de seus benefícios, através de cursos de curta duração, mas não orientam a prática da mesma aos seus alunos. Observou-se que grande parte dos profissionais da Educação Física das academias de Alegrete-RS, não possuem conhecimento sobre o tema em estudo. Desta forma, comprovou-se que os mesmos não estão aptos quanto à prática e orientação do método aqui abordado, sendo assim necessário um estudo aprofundado destes mesmos

<sup>1</sup> Discente do Curso de Educação Física - Urcamp

<sup>2</sup> Prof. Esp. do Curso de Educação Física – Urcamp / Alegrete

profissionais quanto à aplicabilidade e benefícios da técnica abordada no referido estudo.

**Palavras-chave:** Educação física; Benefícios; Ginástica Abdominal Hipopressiva.