



Ano VIII – Abril – 2021

De capoeira a pilates: modalidades adaptadas propõem conectar mães e filhos por meio de atividades físicas

Ana Letícia Lima

Projetos em Campinas criaram exercícios que vão além da parte física, para contemplar o lado social e emocional das mães.



Atividades entre mães e bebês ajudam na aproximação e beneficiam a saúde de ambos — Foto: Clara Rios

Atividades entre mães e filhos no período pós-parto e também nos primeiros anos da infância não trazem benefícios apenas para a saúde física. A prática de exercícios como capoeira, pilates e dança também podem contribuir para o estreitamento das relações familiares, troca de experiências, além da descoberta e resgate da

percepção do próprio corpo. Projetos em Campinas (SP) e Piracicaba (SP) são exemplos da tentativa de aproximar ainda mais as mulheres e os bebês.

Uma das iniciativas começou em 2015, quando a fotógrafa Marina Martensen procurou alguma atividade que pudesse fazer junto com a filha recém-nascida. Para isso, ela buscou a orientação da educadora física Joana Magalhães, que criou exercícios para unir pilates e alongamento, específicos para mães em pós-parto, e que pudessem ser realizados com a presença dos pequenos.

Através das redes sociais, outras mães passaram a conhecer e se interessar pela ideia, o que fizeram as mulheres criar um grupo. A partir daí, nasceu o "Família Ativa", que incentiva atividades físicas que envolvem toda a família, e o "Mães Ativas", voltado para a aproximação dos laços maternos com exercícios entre mães e seus bebês.

O retorno aos exercícios depois do nascimento dos filhos ainda é um desafio para muitas mães, pela necessidade de cuidados e atenção redobrada aos bebês ou pelo sentimento de culpa em deixar a criança sob os cuidados de outra pessoa. "Eu comprei um CD pela internet que ensinava exercícios para fazer com bebês, e comecei a fazer com minha filha em casa. Só que eu sentia muita dificuldade de saber se estava fazendo certo ou não", contou Marina. Projeto Mães Ativas, em



Campinas (SP), incentiva atividade física entre mães e bebês — Foto: Marina Martensen

Benefício compartilhado

Joana, além de educadora física especializada em pilates, também é mãe, e soube adaptar os exercícios de maneira a beneficiar os dois lados. A ideia da profissional foi fortalecer as mulheres depois do parto e incentivar os bebês a explorarem um ambiente diferenciado. "No começo era no Taquaral, e você percebe que com o tempo eles começam a explorar o espaço, começam a ter um desenvolvimento motor maior, percebem que o chão é mais áspero, sobem nos bancos, pegam folhinha. Tem uma série de estímulos, que hoje muitas vezes por ficar em casa ou no apartamento demora muito mais pra desenvolver", relatou Joana.



Exercícios devem ter acompanhamento profissional para evitar lesões
— Foto: Juliana Hilal

Segundo as mulheres, para a execução dos exercícios, é importante que haja a preocupação com o bem-estar do bebê, mas principalmente com a postura da mãe, que pode se lesionar caso a atividade seja feita de maneira incorreta.

"A orientação do pediatra foi essa, fazer movimentos bem leves aos levantar ou abaixar, não chacoalhar. Mas a atenção maior é em como a mãe vai realizar esses movimentos na postura, se não pode prejudicar e gerar lesões sérias", explicou Marina.

No caso do Mães Ativas, a experiência profissional de Joana foi aliada à experiência materna e permitiu um ambiente de acolhimento e troca de experiências. "A gente sempre deixa todo mundo muito a vontade de acordo com aquilo que o bebê está sentindo, como ele está no dia. Também existe uma questão social, que é o fato das

mães se encontrarem, saírem de casa, trocar experiências, que é muito forte”, contou a educadora física.

Descoberta e reencontro

Na capoeira, a troca de experiências pode ir além da conversa “de mãe pra mãe”. O professor Fernando Oliveira é o responsável pelo projeto "Capoeirinhas", que durante todo o mês de abril levou ao Sesc Campinas a proposta da prática do esporte entre pais e filhos.

A ideia surgiu a partir do convite para ministrar aulas de capoeira para crianças de dois a três anos em uma escola de São Paulo. O que pareceu um desafio no começo por conta da idade dos alunos se mostrou uma oportunidade de explorar as possibilidades da atividade. Foi assim que o projeto se expandiu para a prática da capoeira para toda a família.

“A capoeira angola e algumas outras danças também da cultura popular brasileira têm uma peculiaridade que é: elas são feitas pra ‘fazer junto’. Não se faz sozinho. Ela em si já é uma atividade de relação e contato humano”, falou o professor.



O professor Fernando Oliveira levou a capoeira em família para o Sesc Campinas (SP) com o projeto Capoeirinhas — Foto: Giuliana Oliveira

Na questão física, a capoeira integra pais e filhos em um ambiente de descobertas e reencontros com movimentos e sensações que, segundo o educador, são naturais no corpo humano, mas que acabam se perdendo com a vida adulta.

“O que pro bebê é o local da descoberta, das possibilidades, do conhecimento, pros pais é um reencontro com o corpo, porque eles vão fazendo junto com as crianças e vão voltando a fazer uma coisa que não faziam há 20 anos, por exemplo”, acrescentou Oliveira.



Mães participam do projeto Corpoesia em Piracicaba (SP)

Um ambiente de acolhimento para mães também foi o resultado do trabalho desenvolvido em Piracicaba (SP) pela educadora e artista corporal Vivian Mattos Trivellin. Ao unir arte, dança e poesia com elementos de pilates, alongamento e automassagem, ela criou um projeto de trabalho corporal para mulheres puérperas. **Veja no vídeo acima.**

Ao passar por dois pós-partos completamente diferentes – o primeiro com alguns problemas e o segundo mais tranquilo –, ela notou como o bem-estar da mãe é importante para que o cuidado com o bebê seja mais efetivo.

“Eu percebi que no pós-parto em que eu estava mais tranquila eu pude cuidar mais de mim fisicamente fazendo alongamento, pilates, e eu percebi que eu estava muito mais disposta a estar com minha filha, e assim nossa relação foi protegida”, relatou Vivian.

Após o nascimento da segunda filha, a artista deu início ao "Corpoesia". Durante a prática, os participantes vivenciam poemas através da dança e interligam duas ou mais linguagens artísticas. "A presença do bebê é importante para o trabalho, mas em um determinado momento é a mãe que se cuida. Eu acho isso super importante, a mãe precisa se cuidar para poder cuidar do bebê", afirmou. Os trabalhos corporais para mulheres puérperas são realizados com ou sem a presença dos bebês — Foto: Araripe Castilho/G1

Para que as mães tenham maior liberdade para realizar os movimentos sem perder o contato com o bebê, utiliza-se o sling – uma espécie de tecido que permite que o bebê seja amarrado ao



corpo da mãe de diversas maneiras, mantendo a criança aquecida e segura.

A pedagoga Ana Maria Navajas utilizou o sling para praticar aulas de dança do ventre após o nascimento da primeira filha. Para ela, a técnica é importante para que a mãe possa retomar as atividades físicas e manter o filho por perto.

“A gente pode cuidar um pouco da gente sem deixar de cuidar do bebê. Deixar ele bem próximo, pra eles é ótimo porque eles acabam dormindo, ficam bem calminhos, então é bem legal”, recomenda.

*sob a supervisão de Marcello Carvalho



Vivian trouxe experiências com as participantes da vivência Corpoesia, em Piracicaba (SP) — Foto: Araripe Castilho/G1