



**FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE**

**JÉSSICA LUANA BURG**

**OS BENEFÍCIOS DO PILATES NA GESTAÇÃO**

ARIQUEMES – RO

2016

**Jéssica Luana Burg**

## **OS BENEFÍCIOS DO PILATES NA GESTAÇÃO**

Monografia apresentada ao curso de Graduação em Fisioterapia da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, como requisito parcial a obtenção do título de bacharel.

Prof<sup>a</sup>. Orientadora Ms. Pécisia Regina Menz

ARIQUEMES – RO

2016

**Jéssica Luana Burg**

## **OS BENEFÍCIOS DO PILATES NA GESTAÇÃO**

Monografia apresentada ao curso de Graduação em Fisioterapia da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, como requisito parcial a obtenção do título de bacharel.

### **COMISSÃO EXAMINADORA**

---

Profª. Orientadora Mestre Pérsia Regina Menz  
Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA

---

Profª Esp Thays Dutra Chiaratto Verissimo  
Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA

---

Profª. Esp Patricia Caroline Santana  
Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA

Ariquemes, 18 de Novembro de 2016

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer a Deus pela oportunidade dada de chegar até aqui e me capacitar para a realização desse trabalho. Aos meus pais porque sem eles nada disso teria sido possível o meu muito obrigada amo muito vocês. Ao meu namorado por todo carinho e palavras de conforto nas horas de desespero e principalmente por toda a paciência que teve que ser redobrada nesse período de conclusão, obrigada meu amor te amo. Aos meus irmãos que nunca deixaram eu desistir sempre me dando muito apoio e carinho, ao meu sobrinho/afilhado Pedro que me transmite uma paz e tranquilidade, que apesar de seu tamanho me deu muita força de continuar nessa reta final, obrigada Rafael e Marcela por essa benção e o presente de ser madrinha desse pacotinho lindo. A todos os meus amigos, principalmente a Luma que sempre me incentivou a continuar no curso e nesse momento de TCC me deu forças em dobro, sempre presente, mesmo que fosse por ligações, whatsapp e mensagens de incentivo. A “Nossa Galera” pelos momentos de descontração adoro nossos momentos juntos, nossos encontros sempre muito animados, foram de suma importância para aliviar os momentos de muita tensão adquiridos obrigada meus amigos. Aos meus colegas de sala e a todos os professores e ex professores que fizeram parte dessa etapa conclusiva. Gostaria de agradecer em especial a minha orientadora pelo tempo disponibilizado em meio as correrias do dia-a-dia e aos sábados de descanso. As amizades feitas durante esses anos de faculdade que espero que continuem após isso tudo acabar. Os meus mais sinceros agradecimentos, muito obrigada a todos.

*Os benefícios do Pilates só dependem  
da execução dos exercícios. As  
instruções devem ser seguidas com  
fidelidade.*

**Joseph Pilates**

## RESUMO

O método Pilates é um programa de condicionamento físico e mental que usa uma técnica dinâmica para trabalhar força, alongamentos, flexibilidade e equilíbrio, busca manter as curvaturas fisiológicas do corpo, usando o abdome como centro de força, conhecido também como powerhouse. Todos os exercícios trabalhados nesse método são de poucas repetições. Os exercícios de alongamento e fortalecimento especialmente adaptados, auxiliam no alívio de dores que estão associadas a essas mudanças que ocorrem no período gestacional, eles também melhoram a circulação de todo o corpo inclusive no abdome o que é benéfico para o bebê. Pensando na gestante como um todo esse método auxilia na hora do parto e proporciona um pós-parto mais tranquilo. Este estudo trata-se de uma revisão de literatura específica de caráter exploratório, realizada em sites de plataformas eletrônicas, estudando artigos relacionados ao tema, pesquisas em acervos da biblioteca da Faculdade de Educação e Meio Ambiente - Faema e bibliotecas eletrônicas utilizando de artigos e obras publicados entre os anos de 2000 a 2016. Verificou-se então que, o método Pilates exercita o corpo de forma eficiente, o que ameniza as dores decorrentes desse período, fortalece a musculatura como um todo, trabalhando bem o abdome favorecendo uma melhora da respiração, importante também na musculatura do assoalho pélvico que traz benefícios não somente durante a gestação como no pós-parto.

**Palavras-chave:** Método Pilates, Gestação, Gravidez, Fisioterapia.

## **ABSTRACT**

The Pilates method is a physical and mental conditioning program that uses a dynamic technique to work strength, stretching, flexibility and balance, seeks to maintain the physiological curvature of the body, using the abdomen as a force center, also known as powerhouse. All exercises are worked in this method with few repetitions. Stretching exercises and strengthening specially adapted, assist in relieving pains that are associated with these changes that occur during pregnancy, they also improve circulation throughout the body including the abdomen which is beneficial for the baby. Thinking in pregnant women as a whole this method helps in childbirth and provides a smoother postpartum. This study deals with a specific literature review exploratory, held on electronic platforms sites, studying articles related to the topic, research in library collections of the School of Education and Environment - Faema and electronic libraries using articles and works published between the years 2000 to 2016. it was then found that Pilates exercises the body efficiently, which alleviates the pain resulting from this period, strengthens the musculature as a whole, working well the abdomen favoring an improvement in breathing important also in the pelvic floor muscles that benefits not only during pregnancy and postpartum.

**Keywords: Method Pilates, Gestation, Pregnancy, Physiotherapy.**

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Aparelhos Clássicos do Pilates.....	17
Figura 2 - Alguns dos aparelhos acessórios usado no Pilates.....	17
Figura 3 - Os benefícios do Pilates para a saúde.....	19
Figura 4 - Alterações Posturais causadas durante a gravidez.....	21
Figura 5 - Modificações anatômicas durante o período gestacional.....	22
Figura 6 - Maneira correta para pegar objetos no chão.....	24
Figura 7 - Postura adequada e postura inadequada ao sentar.....	24
Figura 8 - Maneira correta de deitar, preferencia decúbito lateral esquerdo.....	25
Figura 9 - Melhoras obtidas com a pratica do Pilates.....	26
Figura 10 - Exercício realizado com acessórios.....	27
Figura 11 - Exercício realizado no Barrel.....	28
Figura 12 - Exercícios utilizando os aparelhos clássicos do Pilates.....	29

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

AVD's - Atividades de Vida Diária

AVP's - Atividades de Vida Profissional

FAEMA – Faculdade de Educação e Meio Ambiente

SCIELO - Scientific Electronic Library Online

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	11
<b>2 OBJETIVOS</b> .....	13
2.1 OBJETIVO GERAL .....	13
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	13
<b>3 METODOLOGIA</b> .....	14
<b>4 REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	15
4.1 O MÉTODO PILATES .....	15
4.2 OS BENEFÍCIOS DO PILATES .....	18
4.3 GESTAÇÃO .....	20
4.4 A FISIOTERAPIA NA GESTAÇÃO .....	22
5.5 PILATES NA GESTAÇÃO .....	25
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	31
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	32

## INTRODUÇÃO

Durante a gestação, a mulher passa por profundas modificações anatômicas, fisiológicas e bioquímicas em quase todos os sistemas. Iniciando-se nas primeiras semanas e persistindo até o final da gestação, uma parte delas nos primeiros dias do puerpério ou até o retorno do organismo materno às condições pré gravídicas. (ALVES, 2012).

Segundo Martins e Cunha (2013) a gravidez está relacionada com múltiplas alterações musculoesqueléticas, que ao praticar o método Pilates na forma de exercício físico proporciona muitos benefícios físicos e emocionais, ele melhora a dor na região da coluna vertebral, fornecendo estabilidade articular, muscular e ligamentar, melhora a postura, alonga e fortalece os músculos, além de relaxar a futura mãe nesse período.

Durante esse período ocorrem diversas transformações fisiológicas. O número de hormônios aumentam principalmente o estrogênio e a progesterona que são os responsáveis pela criação das condições perfeitas durante a gestação. Há um aumento no volume sanguíneo e nas mamas, o coração precisa bombear mais sangue para todo o corpo da gestante, placenta e pelo corpo do bebê, ou seja, exercícios físicos são importantes para uma melhora no condicionamento físico. O aumento das mamas causa um sobrepeso maior na parte superior do corpo levando as gestantes a adotar uma postura cifótica. O sistema circulatório pode afetar as válvulas que são responsáveis por prevenir o refluxo de sangue devido ao aumento de sangue nas veias e artérias e o digestório fica mais lento podendo levar a constipação, azia, além dos sintomas clássicos náuseas e vômitos. (ENDACOTT, 2007).

O método Pilates é um programa de condicionamento físico e mental que usa uma técnica dinâmica para trabalhar força, alongamentos, flexibilidade e equilíbrio, busca manter as curvaturas fisiológicas do corpo, sendo o abdome o centro de força, trabalhando todos os exercícios da técnica com poucas repetições. (MARTINS; CUNHA, 2013).

Kroetz e Santos (2015) relatam que o método Pilates trabalha focando a qualidade e precisão dos movimentos, entretanto, para obter resultados

significativos são essenciais que o paciente/cliente/aluno esteja concentrado, realizando os exercícios com precisão e controle dos movimentos.

O método auxilia nas mudanças ocasionadas pela gestação. Além de trazer conforto e benefícios para a futura mãe, os exercícios de alongamento e fortalecimento especialmente adaptados, auxiliam no alívio de dores que estão associadas a essas mudanças que ocorrem nesse período. Melhora a circulação de todo o corpo inclusive no abdome o que é benéfico para o bebê, auxiliando futuramente no parto e proporciona um pós-parto mais tranquilo.

Devido as múltiplas alterações sendo elas hormonais, fisiológicas ou físicas que ocorrem durante o período gestacional e as decorrentes manifestações de desconforto e dores, o presente trabalho justifica-se em discorrer sobre a presença importante do fisioterapeuta e a aplicação do método Pilates durante esse período.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVOS GERAL**

- Descrever os benefícios que o Pilates proporciona durante o período gestacional

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Discorrer sobre as alterações fisiológicas que ocorrem nos órgãos e sistemas no período da gravidez;
- Descrever sobre o método Pilates e relacionar com a gestação;
- Elucidar a importância da fisioterapia na gestação.

### 3. METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão de literatura específica de caráter exploratório, realizada por meio de levantamento de informações em sites de pesquisas realizadas no *Scientific Electronic Library Online (Scielo)*, e Google Acadêmico, revistas e bibliotecas eletrônicas e acervos literários da Biblioteca Julio Bordignon da Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA, em Ariquemes – RO. Esse trabalho foi desenvolvido entre os meses de Março – Outubro do ano de 2016. Durante a execução desse trabalho foram aproveitados um total de 37 estudos entre referencial teórico e figuras ilustrativas.

Como critérios de inclusão foram considerados os seguintes aspectos: artigos publicados entre os anos de 2000 a 2016, que atendessem ao tema pesquisado, e como critérios de exclusão foram abolidos artigos que não contemplassem o tema pesquisado e que tivessem data de publicação inferior ao ano de 2000. E as palavras-chave utilizadas foram: Método Pilates, Gestação, Gravidez, Fisioterapia.

## 4 REVISÃO DE LITERATURA

### 4.1 O MÉTODO PILATES

Foi criado pelo alemão Joseph Hubertus Pilates (1880-1967) esse método é um sistema alternativo de movimento que ensina o ser humano a conhecer e respeitar o seu corpo. Trata-se de um método inovador de treinamento físico e mental que pode ser usado tanto para condicionamento quanto para a prevenção e reabilitação. (BITTAR, 2003).

Joseph nasceu na Alemanha e desde a infância sofria com problemas de saúde, o mesmo apresentava raquitismo, febre reumática e asma. Além de tudo sua idade cronológica não condizia com a biológica, tinha maior fragilidade diante de outras crianças da sua idade. Afim de melhorar suas fraquezas biológicas Joseph começou a estudar sobre anatomia e fisiologia. A partir de seus estudos descobriu que uma maneira para melhorar os seus problemas de saúde era com a prática de exercícios físicos. (PERFEITO, 2014).

Joseph Pilates começou a desenvolver seu método de condicionamento corporal durante a 1ª guerra mundial e continuou aperfeiçoando e melhorando, até sua morte no ano de 1967. O Método desenvolvido por Joseph Pilates, no ano de 1920 tem base no conceito chamado de Contrologia. (MARTINS; CUNHA, 2013).

Apesar de ter sido criado nos anos 20, passou a ser usado de um modo mais significativo pela fisioterapia somente nos anos 90. O método proporcionou a criação de movimentos terapêuticos para ajudar na recuperação de lesões. (SANTOS, 2014).

Pilates faleceu durante um grande incêndio em seu estúdio (1967), na tentativa de salvar seus materiais e equipamentos, o que levou o mesmo a respirar muita fumaça se intoxicando e tendo grande parte do seu corpo queimado pelas chamas. (FERNANDES, 2011).

Martins e Cunha (2013) ainda nos trazem a definição de Contrologia que nada mais é que o controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo, ou seja é a correta coordenação do corpo, da mente e do espírito. Por meio dela, o corpo se desenvolve uniformemente, corrige a má postura, revigora a mente e eleva

o espírito. A Contrologia prepara-nos para dar flexibilidade, habilidades e força muscular, que serão refletidas em uma boa forma física.

Segundo Perfeito (2014) inicialmente o Método Pilates foi chamado de Contrologia, passando somente a se chamar Pilates após a morte de Joseph em 1967.

Martins e Cunha (2013) relatam que os exercícios são divididos em duas categorias: exercícios no solo que utilizam o peso corporal e a força da gravidade como fatores de resistência, chamado de MatPilates, assim como podem ser acrescentados acessórios e exercícios feitos nos aparelhos que utilizam resistência proporcionada pelo uso de molas e polias chamado de Pilates Clássico. Além disso tem como princípios fundamentais: concentração, controle, centralização, movimento fluído, precisão e respiração.

Dos 34 movimentos do método original resultaram cerca de 500 variações de exercícios, realizados com ou sem auxílio de aparelhos. Utilizam de exercícios para estabilização da pelve, controle do abdome, mobilização articular, fortalecer e alongar membros superiores e inferiores. (MARÉS et al., 2012).

Pilates desenvolveu seus primeiros exercícios envolvendo molas, cordas e polias, que eram utilizadas nas camas hospitalares para promover fortalecimento, flexibilidade, resistência e tônus muscular em pacientes acamados e ainda debilitados. A partir dessa experiência surgiram as bases, originando seus aparelhos específicos que ao passar do tempo foram aprimorados e são utilizados até hoje nos estúdios. (FERNANDES, 2011).

Perfeito (2015) nos traz que a maior parte dos alunos praticantes do pilates preferem os aparelhos clássicos e uma menor parte os acessórios, podendo ser associado os dois. Temos cinco aparelhos clássicos sendo eles: Cadillac ou Trapézio, Wall Unit, Ladder Barrel, Reformer, e Cadeira StepChair (Figura 1). Já na parte de acessórios temos uma grande variedade entre eles podemos citar: bolas, bastões, faixas elásticas, espaldar, alças para pés e mãos, halteres e caneleiras, rolos e travesseiros, círculo magico ou anel tonificador, entre muitos outros. (Figura 2).



Figura 1 – Aparelhos Clássicos do Pilates

Fonte: Souza, 2011



Figura 2 – Alguns dos aparelhos acessórios usados no Pilates

Fonte: Souza, 2011

Os exercícios devem ser realizados com fluidez, os movimentos devem ser contínuos, evitando assim, tensão, rigidez e lesões. O controle é essencial para uma boa realização do método, movimentos iniciados no centro e com alta concentração gera o controle total do movimento executado. (NASCIMENTO, 2012).

Antes de realizar qualquer exercício do método Pilates é preciso aprender a respirar corretamente, realizando a inspiração e expiração completa de todo o ar. Com isso consegue-se uma nutrição apropriada para todo o corpo, proporcionando um relaxamento da musculatura inspiratória, eliminação de toxinas do organismo e a correta execução dos exercícios. (FERREIRA, 2016).

## 4.2 OS BENEFÍCIOS DO PILATES

Os benefícios do método Pilates só dependem da execução dos exercícios com fidelidade aos seus princípios. Ao se exercitar, muitas pessoas não dão a devida atenção ao início de cada movimento. Os resultados de movimentos incorretos propiciam à lesões. (MARÉS et al., 2012).

Os exercícios de Pilates são baseados em movimentos progressivos, através de técnica dinâmica que trabalha força, alongamento e flexibilidade, colocando como centro de força o abdômen. Este método além de melhorar o condicionamento físico, auxilia no alívio de dores e previne lesões, devido o fortalecimento da musculatura (ARAÚJO et al., 2012).

Arruda (2014) diz que para a execução desse método é necessário que o corpo esteja alinhado, mantendo a isometria da musculatura estática organizando os tecidos ao redor dos ossos e articulações e o resultado é uma organização biomecânica e com movimento eficaz.

No Método Pilates, prioriza-se o trabalho muscular da região abdominal para obter melhor funcionalidade da coluna vertebral. O alongamento oferece restauração no alinhamento da coluna corrigindo ou melhorando a postura, ajudando também a corrigir o desequilíbrio muscular, através dos diversos movimentos que o método proporciona, seus exercícios podem ajudar a promover o controle e equilíbrio corporal. (DEON, 2012).

O Pilates trabalha, também, intervindo em uma grande variedade de patologias ajudando na reabilitação e tratamento. É um programa de exercícios para condicionamento físico e mental utilizando exercícios que visam desenvolver a concentração, força, equilíbrio, flexibilidade, coordenação, relaxamento, entre outros. Também é possível obter o controle consciente de todos os movimentos corporais o

que traz mais qualidade de vida a pessoas com ou sem problemas físicos. Os exercícios do método voltado as mulheres gestantes são realizados em diversas posições e respeitam o condicionamento físico da mesma, podendo ser adaptados para as fases iniciais, intermediária e avançada. (KROETZ; SANTOS, 2015).

O Pilates proporciona muitos benefícios (Figura 3) entre eles: estimular a circulação, melhorar o condicionamento físico, a flexibilidade, o alongamento e o alinhamento postural. Pode melhorar os níveis de consciência corporal e a coordenação motora. Tais benefícios ajudam a prevenir lesões e proporcionar um alívio de dores crônicas. (COMUNELLO, 2011).



Figura 3 – Os benefícios do Pilates para a saúde

Fonte: MGM, 2016

Guimarães (2014) relata que a prática do Pilates, duas vezes por semana, tem mostrado melhora no equilíbrio dinâmico, força muscular e flexibilidade. Nesse método usamos a Contrologia que significa ter o controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo.

### 4.3 GESTAÇÃO

Durante a gestação, a mulher passa por profundas modificações. Essas mudanças ocorrem devido ao aumento e a interação de alguns hormônios, sendo a progesterona, o estrogênio e a relaxina os de maior influência. No entanto, alguns desses ajustes podem desencadear algum desconforto, ou até mesmo em dor, durante a realização das AVD's (atividades de vida diária) e/ou AVP's (atividades de vida profissional) (ANJOS, 2006).

Ainda nesse período entre as diversas alterações há as modificações nas taxas de níveis hormonais no que se refere progesterona, estrogênio e relaxina, estes são responsáveis pelo preparo da região pélvica para o desenvolvimento do feto e para o parto, sendo necessário o fortalecimento dos músculos da região pélvica. (FERNANDES, 2016)

As alterações hormonais promovem maior flexibilidade e extensibilidade das articulações e aumento da retenção hídrica, o que afeta o sistema músculo esquelético. Em decorrência do aumento de massa corporal, ocorre sobrecarga na coluna vertebral, diminuição de equilíbrio e alterações na deambulação. Já as adaptações biomecânicas estão relacionadas ao alinhamento corporal. O crescimento abdominal e das mamas leva ao deslocamento do centro de gravidade para frente. O aumento da lordose cervical, anteversão da pelve e a anteriorização da cabeça levam ao desequilíbrio. (FABRIN et al., 2010).

Kroetz e Santos (2015) relatam que a marcha da gestante se torna anserina, com passos curtos e oscilantes, sua base de sustentação se torna alargada e adaptam angulações maiores que formam os pés com a linha mediana, principalmente a direita, onde há o desvio do útero.

Embora a gestação não seja uma doença, as queixas e sintomas durante esse período são definidos como próprios da gravidez entre elas, náuseas, vômitos,

constipação, vertigem, palpitações, sonolência, insônia, cãibras, varizes e a lombalgia. (FERREIRA, 2001).

Segundo Novaes (2006) as algias posturais gestacionais são queixas comuns na gravidez podendo provocar até estados de depressão, estando relacionadas com prejuízos domésticos e profissionais.

Cada mulher é diferente, o que significa que cada uma precisará adaptar-se constantemente e modificar sua rotina incluindo a pratica de exercícios para ajustar-se às muitas alterações hormonais e físicas que ocorrem durante a gravidez (ENDACOTT, 2007).

Considerando, que a gravidez representa um período de intensas adaptações físicas e emocionais justifica-se a preocupação com as modificações musculoesqueléticas e as formas posturais compensatórias (Figuras 4 e 5), levando as queixas de desconforto, comuns durante essa fase. (MACHADO et al., 2006).

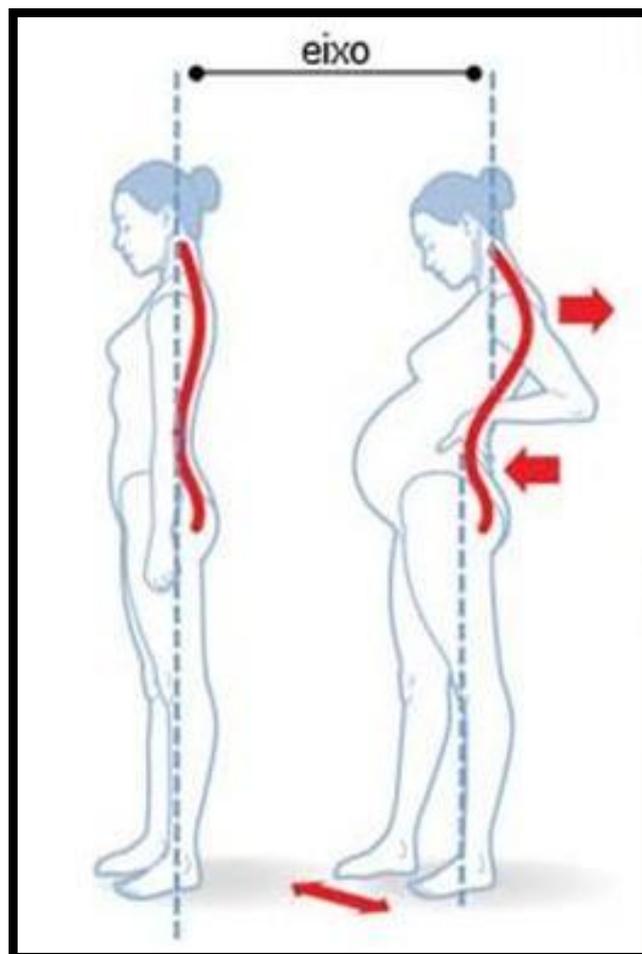


Figura 4 - Alterações Posturais causadas durante a gestação

Fonte: MARINI, 2015

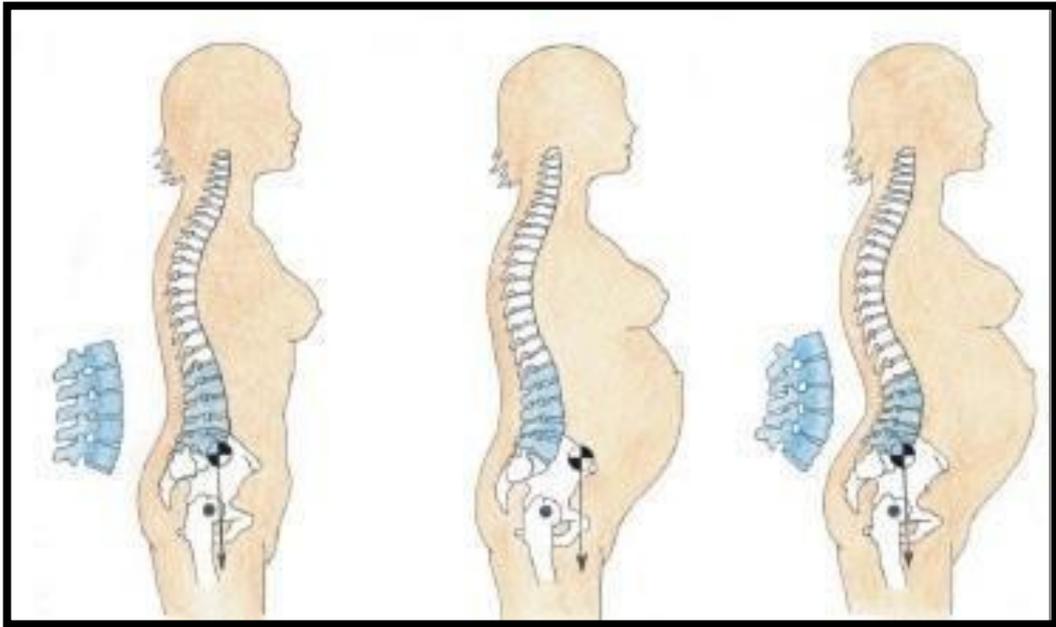


Figura 5 – Modificações anatômicas durante o período gestacional

Fonte: PEREIRA, 2012

O exercício físico é necessário desde o início da gestação, eles fornecem a gestante flexibilidade, fortalecimento muscular e preparo para o corpo se adaptar com o aumento gradativo de peso e volume. Lembrando que o bom estado físico facilita o parto. (NASCIMENTO, 2012).

Na gravidez, há a necessidade da gestante adaptar sua postura para compensar a mudança de seu centro de gravidade. Como ela vai fazer isso será individual e dependerá de muitos fatores, por exemplo, força muscular, extensão da articulação, fadiga e modelos de posição. Apesar de ser individual para cada mulher, a maioria tem as curvas lombares e torácicas aumentadas. (NOVAES et al., 2006)

#### 4. 4 A FISIOTERAPIA NA GESTAÇÃO

O conceito de fisioterapia pré-natal surgiu quando uma médica chamada Kathleen Vaughan, percebeu que as gestantes sedentárias tinham partos mais difíceis do que as que mantinham uma vida mais ativa durante a gravidez. No Brasil, a fisioterapia aplicada à obstetrícia é uma das áreas de atuação mais recente, tanto

no meio de trabalho como na graduação que passou a ser obrigatória. (BAPTISTA, 2008).

A fisioterapia tem um papel importante na melhora da qualidade de vida de uma gestante, diminuindo suas queixas, através de programas terapêuticos, capazes de aliviarem dores que dificultam a realização das AVD's, além de contribuir na melhora da autoestima e evitar o ganho excessivo de peso, o que é comum nesse período. (SANTOS et al., 2006).

O fisioterapeuta é capaz de avaliar e monitorar as alterações físicas sempre pensando em primeiro lugar no bem estar dessas pacientes, também é capaz de examinar e tratar a gestante com comprometimentos musculoesqueléticos específicos incorporando o conhecimento de lesão e regeneração dos tecidos, ao das alterações que ocorrem durante a gravidez. Além disso, a gestante pode ser educada, talvez pela primeira vez, sobre o papel dos músculos do assoalho pélvico (KISNER; COLBY, 2005).

Entre as modalidades terapêuticas utilizadas para o tratamento das disfunções musculoesqueléticas, estão os exercícios de fortalecimento e alongamento específicos, aplicação de massagens associando a compressa quente favorece o relaxamento e alívio de dores, pode ser usado também o tratamento com os aparelhos (infravermelho, eletroterapia, ultrassom) para proporcionar melhora no quadro de dor. (BARACHO, 2012).

O fisioterapeuta prepara a gestante desde a descoberta da gravidez, com informações sobre as mudanças que poderão acontecer em seu corpo e sistema, melhora a capacidade de relaxamento e evita futuras complicações. Geralmente em casos de parto humanizado ele atua durante o pré natal, no trabalho de parto e no pós-parto. Orienta sobre atividades e exercícios progressivos e seguros para o pós-parto. (BLIM; PEREGO, 2002).

Com o papel de orientar e preparar a gestante para enfrentar as alterações decorrentes da gravidez o fisioterapeuta realiza orientações quanto à fisiologia da gestação, sobre hábitos que devem ser adotados e a também sobre a preparação física da gestante, incluindo a prevenção de problemas e a manutenção da saúde nesse período. Além de orientar sobre as posturas mais adequadas (Figura 6, 7 e 8) durante suas atividades diárias e futuramente para amamentação. (BAPTISTA, 2008).

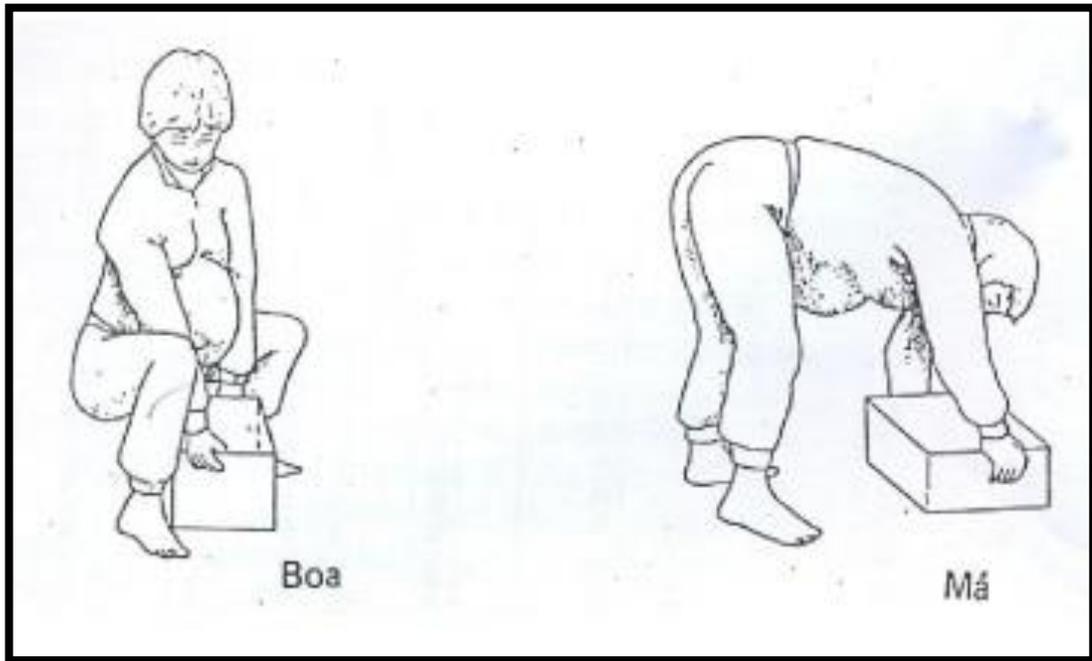


Figura 6: Maneira correta para pegar objetos no chão

Fonte: POLDEN; MANTLE, 2002

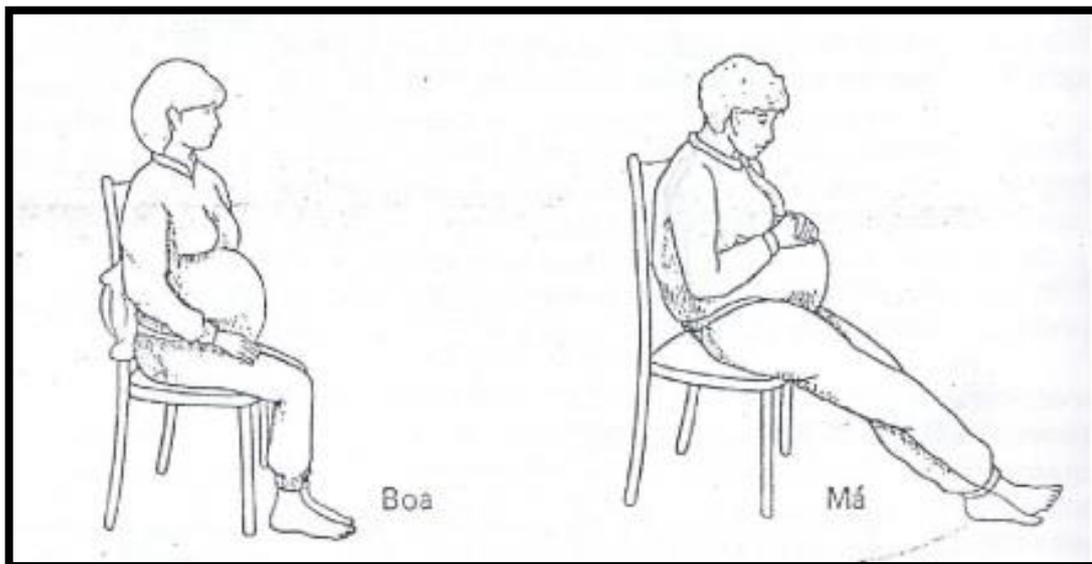


Figura 7 - Postura adequada e postura inadequada ao sentar

Fonte: POLDEN; MANTLE, 2002



Figura 8 – Maneira correta de deitar, preferencia decúbito lateral esquerdo

Fonte: BARACHO, 2012

Em gestantes, a fisioterapia contribui para o alívio de dores e melhora na qualidade de vida. Com um protocolo de exercícios ativos de alongamento, fortalecimento e relaxamento, realizado por três meses consecutivos, contribuiu-se para redução da intensidade dessas dores, trazendo maior conforto as gestantes. (SANTOS; GALLO, 2010).

#### 4.5 PILATES NA GESTAÇÃO

O método Pilates é a forma mais indicada de exercícios para trazer mais conforto durante a gravidez e ao parto, dando ênfase na estabilidade da musculatura postural e do assoalho pélvico e no fortalecimento e alongamento suave dos músculos. Ele melhora a concentração e permite desenvolver um excelente relacionamento com o corpo ao exercitar-se, o que é necessário durante a gestação. O método ajuda a desenvolver uma boa postura, a qual acaba por ser prejudicada

durante a gestação, contribuindo na prevenção de dores lombares, ombros caídos e tensões no pescoço proporciona também melhora no equilíbrio, coordenação e qualidade dos movimentos, sem sobrecarregar as articulações. (ENDACOTT, 2007).

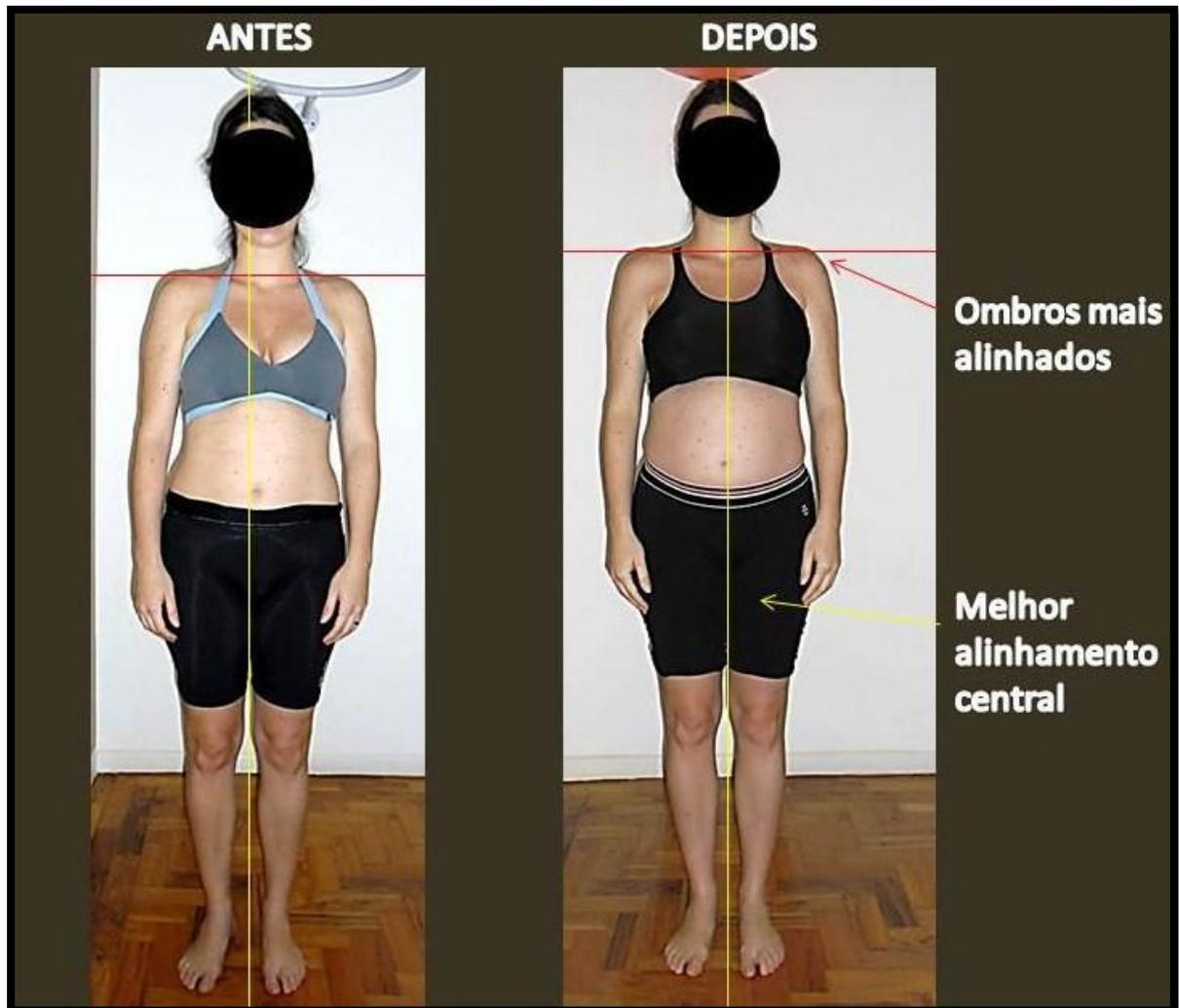


Figura 9 – Melhoras obtidas com a prática do Pilates.

Fonte: PEREIRA, 2012

O Pilates é tido como técnica que promove estabilização para redução dos agravos dos sintomas álgicos na gestação (Figura 9). Tal recurso permite a ativação dos músculos transverso do abdome, grande dorsal e assoalho pélvico. Observou-se uma melhora no padrão respiratório, na consciência corporal, na postura e no bem estar geral. (FABRIN et al.,2010).



Figura 10 – Exercício realizado com acessórios

Fonte: MGM, 2015

O mesmo tem proposta reabilitadora aliando a prática física ao relaxamento mental, ensinando as gestantes a conhecerem melhor o seu corpo e a se sentirem preparadas e confiantes em si mesmas. A gestante reorganiza o seu centro de força, como o abdome, quadril e lombar, através de uma prática variada com poucas repetições, concentração, precisão de movimentos e fluidez melhorando a postura e minimizando as compensações típicas desse período gestacional. (BITTAR, 2003).

Ele surge como um programa de exercícios extremamente seguro e eficaz e pode ser praticado durante a gestação (Figuras 10, 11 e 12). Ao ser aplicado nos músculos essenciais para a postura, melhorará a estabilidade da musculatura postural e a resistência dos músculos do assoalho pélvico, o que ajudará a

permanecer sem deformidades posturais e evitar dores lombares. (GUIMARÃES; CERVAENS, 2012).

Para as gestantes iniciantes no método Pilates, os exercícios somente devem ser iniciados a partir do quarto mês (16ª semana), quando a gestação já está segura. É essencial a prática do método com cuidado e suavidade no início da gestação, quando o risco de aborto é maior. (KROETZ; SANTOS, 2015).

Para uma prática segura de exercícios a gestante precisa ser orientada quanto ao alinhamento corporal que deve ser sempre mantido para não reforçar a tendência natural da gestação de desalinhamento, devido a frouxidão ligamentar e excesso de peso. A descarga de peso precisa ser bem distribuída, pois do contrário a articulação sacro-ilíaca poderá ser sobrecarregada, gerando assim inflamação e dor. (MACHADO et al., 2013).



Figura 11 – Exercício realizado no aparelho Barrel

Fonte: MGM, 2015

O Pilates traz muitos benefícios para as gestantes entre eles estão: o trabalho da respiração, o que proporciona uma melhora postural, traz sensação de calma, reduz o cansaço. Melhora da circulação evitando câimbras e diminuindo edemas, uma boa circulação é benéfico tanto para a gestante como para o bebê. Fortalecimento de membros superiores e inferiores, proporciona uma boa qualidade de vida. Preparo para o parto a gestante fica consciente sobre as alterações fisiológicas decorrentes da gestação deixando ela tranquila sobre as modificações, fortalece toda a musculatura preparando para um possível parto normal. Atividade de baixo impacto os exercícios desse método não proporciona sobrecarga nas articulações das gestantes. (PEREIRA, 2012)



Figura 12 – Exercícios utilizando os aparelhos clássicos do Pilates

Fonte: PEREIRA, 2012

A melhor maneira de praticar os exercícios do Pilates é descalça, ou com meias que tenham solas antiderrapantes. Os exercícios devem ser escolhidos de

acordo com cada estágio da gestação. O fim da tarde ou o começo da noite é a melhor hora para se exercitar, em termos físicos, já que os músculos estão aquecidos pelas atividades do dia. (ENDACOTT, 2007).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sabemos que o período gestacional traz muitas alterações fisiológicas, desconfortos e dores para as futuras mães. Uma forma de prevenir ou minimizar é com a prática de exercícios, uma gestante ativa tem muitos benefícios em relação às sedentárias, inclusive com um parto e um pós-parto mais tranquilos.

Neste trabalho vimos como modalidade de exercícios físicos o Método Pilates, ele fornece maior conforto visto que seus exercícios são de baixo impacto, não ocasionando sobrecarga nas articulações das gestantes. Esse método melhora o padrão respiratório, a consciência corporal e a postura. Com uma postura melhor conseguimos minimizar as outras compensações gerando um maior conforto, melhorando o sono proporcionando mais energia para as atividades do dia-a-dia.

O fisioterapeuta atua de modo significativo nessa fase. Ele avalia, orienta e proporciona comodidade as gestantes melhorando as dores álgicas ocorridas nesse período. O acompanhamento desde os primeiros meses de gestação é de suma importância, no que se refere ao tratamento conservador para acometimentos dessa população.

Sugere-se que sejam realizadas novas pesquisas em relação ao Método Pilates durante a gestação por se tratar de uma modalidade considerada nova para a fisioterapia. No Brasil o método foi implantado nos anos 90 e está cada vez mais sendo utilizado pela população.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Tânia Silene Gomes. **Efeitos da Fisioterapia na Qualidade de Vida da mulher durante o Período Gestacional**: Revisão Sistemática. Universidade Jean Piaget de Cabo Verde Dez 2012. Disponível em: <http://core.ac.uk/download/pdf/38682754.pdf> Acesso em: 15 Maio 2016

ANJO, Gabriela Camara Medeiros. **Fisioterapia aplicada à fase gestacional**: Uma revisão da literatura. Disponível em: [http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude/fisioterapia/variedades/gestacional\\_gabriela.htm](http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude/fisioterapia/variedades/gestacional_gabriela.htm) Acesso em: 22 Junho 2016

ARAÚJO, Maria Erivania Alves, et al., Redução da dor crônica associada à escoliose não estrutural, em universitárias submetidas ao método Pilates. Motriz, Rio Claro, v.16 n.4 p.958-966, out./dez. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a16v16n4.pdf>>. Acesso em: 20 Junho 2016.

ARRUDA, Elizabeth Moura. **Benefícios dos exercícios de pilates para a postura na gestação**. Faculdade Ávila 2014. Disponível em: [http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/34/273\\_-\\_BenefYcios\\_dos\\_exercYcios\\_de\\_pilates\\_para\\_a\\_postura\\_na\\_gestaYYo.pdf](http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/34/273_-_BenefYcios_dos_exercYcios_de_pilates_para_a_postura_na_gestaYYo.pdf) Acesso em: 15 Setembro 2016

BAPTISTA, Paloma Cury. **Modalidades terapêuticas da fisioterapia no período gestacional**. Rio de Janeiro - RJ 2008. Disponível em: [https://www.uva.br/sites/all/themes/uva/files/pdf/aspectos\\_terapeuticos\\_fisioterapia\\_periodo\\_gestacional.pdf](https://www.uva.br/sites/all/themes/uva/files/pdf/aspectos_terapeuticos_fisioterapia_periodo_gestacional.pdf) Acesso em: 22 Junho 2016

BARACHO, Elza. **Fisioterapia aplicada à saúde da mulher**. 5.ed. - Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012.

BLIM, Cintia Raquel; PEREGO, Aline Lilian. **Fisioterapia aplicada a ginecologia e obstétrica**. Centro Universitário de Maringá – PR 2002. Disponível em: <http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/iccesumar/article/view/51> Acesso em 22 Outubro 2016.

BITTAR, Adriano Jabur. **Edurece**: pela inteligência do corpo que dança. Salvador, Bahia, 2003. Disponível em: <<http://portalabrace.org/vcongresso/textos/pesquisadanca/Adriano%20Jabur%20Bittar%20-20Educere%20pela%20inteligencia%20do%20corpo%20que%20danca.pdf>> Acesso em: 20 Junho 2016.

COMUNELLO, Joseli Franceschet. **Benefícios do método pilates e sua aplicação na reabilitação**. Instituto Salus, maio-junho 2011. Disponível em: <http://www.personalcorepilates.com.br/artigos/71a1ff5e5a4af65108208f0a45e5cf05.pdf> Acesso em: 03 Abril 2016

DEON, Leticia Sanches. Benefits of the practice of the Pilates Method on physical fitness of elderly. Disponível em: [ggaging.com/export-pdf/183/v6n4a14.pdf](http://ggaging.com/export-pdf/183/v6n4a14.pdf) Acesso em: 22 Outubro 2016

ENDACOTT, Jan. **Pilates para grávidas**: exercícios simples e seguros para antes e depois do parto. 1ª ed. Barueri, SP, 2007.

FABRIN, Erica Duarte et al., Influência das técnicas de fisioterapia nas algias posturais gestacionais. **Ensaio e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde**. v. 14, n. 2, 2010. Disponível em: <http://www.redalyc.org/pdf/260/26019017013.pdf> Acesso em: 15 Agosto 2016

FERNANDES, Kathleen Terezinha Montes Soares. **Os benefícios do método Pilates no fortalecimento do assoalho pélvico no período gestacional**: uma revisão bibliográfica. Goiânia 2016. Disponível em: <http://www.ceafi.com.br/biblioteca/os-beneficios-do-mtodo-pilates-no-fortalecimento-do-assoalho-plvico-no-perodo-gestacional-uma-reviso-bibliografica>. Acesso em: 21 Outubro 2016

FERNANDES, Lívea Vieira. **O Método Pilates**: estudo revisional sobre seus benefícios na terceira idade. Juiz de Fora - MG 2011. Disponível em: <http://re.granbery.edu.br/artigos/NDE1.pdf> Acesso em: 19 Outubro 2016

FERREIRA, Cristine. Reflexões sobre as bases conceituais que fundamentam a construção do conhecimento acerca da lombalgia na gestação. **Rev Latino-am Enfermagem**, v. 9, n. 3, pg 95-100, 2001 Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/rlae/article/viewFile/1574/1619> Acesso em: 22 Junho 2016

FERREIRA, Tatiane Narde et al., O método Pilates em pacientes com lombalgia. **Revista Acadêmica do Instituto de Ciências da Saúde**, v.2,n.01:Jan-Julho 2016. Disponível em:<http://revistas.unifan.edu.br/index.php/RevistaCS/article/view/190/142> Acesso em: 21 Outubro 2016.

GUIMARÃES, Adriana Coutinho de Azevedo et al. The effect of Pilates method on elderly flexibility. **Fisioter. mov.**, June 2014, vol.27, no.2, p.181-188. ISSN 0103-5150. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0103-51502014000200181&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0103-51502014000200181&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt) Acesso em: 20 Maio 2016

GUIMARÃES, Tânia; CERVAENS, Mariana. **Efeitos de uma abordagem fisioterapêutica baseada no Método de Pilates no tratamento da dor lombar e da incapacidade funcional em mulheres grávidas**. Porto 2012. Disponível em: [http://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/3476/4/T\\_19646.pdf](http://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/3476/4/T_19646.pdf) Acesso em: 15 Junho 2016

KISNER, Carolyn; COLBY, Lynn Allen. **Exercícios terapêuticos fundamentos e técnicas**. 4ª ed. 2005.

KROETZ, Daniele Cecatto; SANTOS, Máira Daniéla. Benefícios do método Pilates nas alterações musculoesqueléticas decorrentes do período gestacional. **Visão Universitária** (2015) v.(3):72-89. Disponível em: <http://www.visaouniversitaria.com.br/ojs/index.php/home/article/view/62/49> Acesso em: 25 Abril 2016

MACHADO, Cristina Aparecida Neves Ribeiro. **Efeitos de uma abordagem fisioterapêutica baseada no método Pilates, para pacientes com diagnóstico de lombalgia, durante a gestação** / Effect of one program established in the Pilates method in the reduction of the lombalgia in the gestation. Goiânia – GO, 2006 Disponível em: <http://www.metodogerar.com.br/wp-content/uploads/2010/02/lombalgia-e-pilates.pdf> Acesso em 22 Junho 2016

MACHADO, Cristiana Gomes et al. **O Método Pilates na diminuição da dor lombar em gestantes**. Disponível em: <<http://www.pilateszone.com.br/wp-content/uploads/2013/12/pilates-x-dor-lombar-em-gestantes.pdf>> Acesso em: 20 Junho 2016.

MARÉS, Gisele et al. A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática / The importance of central stabilization in Pilates method: a systematic review. **Fisioter. mov.**, Jun 2012, vol.25, no.2, p.445-451. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/fm/v25n2/v25n2a22.pdf> Acesso em: 12 Setembro 2016

MARINI, Juliana de Lucca. **Alteração Postural durante a gestação**. São Paulo, 2015. Disponível em: <<https://vidasaudefisioterapia.wordpress.com/>>. Acesso em: 12 Setembro 2016.

MARTINS, Rivien Aparecida de Souza; CUNHA, Raphael Martins. **Método Pilates: histórico, benefícios e aplicações** revisão sistemática da literatura. Goiânia 2013. Disponível em: <<http://www.ceafi.com.br/biblioteca/pagina/39/mtodo-pilates-historico-benefcios-e-aplicaes-reviso-sistemtica-da-literatura>> Acesso em: 15 Março 2016

MGM, Pilates. A qualidade que faz a diferença. Julho 2015. Disponível em: <http://www.mgmpilates.com.br/dicas/> Acesso: 22 Outubro 2016

MGM, Pilates. A qualidade que faz a diferença. Fevereiro 2016. Disponível em: <http://www.mgmpilates.com.br/dicas/> Acesso: 22 Outubro 2016

NASCIMENTO, Tatiana Guiomar. O método pilates aplicado à ginecologia obstetrícia: benefícios durante o período gestacional e para o parto natural. Goiania – GO, 2012 Disponível em: [http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/35/17\\_-\\_O\\_mYtodo\\_pilates\\_aplicado\\_Y\\_ginecologia\\_obstetrYcia.pdf](http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/35/17_-_O_mYtodo_pilates_aplicado_Y_ginecologia_obstetrYcia.pdf) Acesso em: 19 Outubro 2016

NOVAES, Flavia Silva et al., Lombalgia na gestação. **Revista Latino Americana Enfermagem**, v.14, n.4, p.620-4, 2006 Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/rlae/article/view/2340/2499> Acesso em: 16 Abril 2016

PERFEITO, Rodrigo Silva. **Método Pilates: uma possível intervenção para a promoção da saúde no envelhecimento**. 1. ed. Rio de Janeiro, RJ, 2014.

PERFEITO, Rodrigo Silva. **Pilates**: estúdio, aparelhos, solo e acessórios. 2. Ed. Rio de Janeiro: Instituto Fisart, 2015.

PEREIRA, Camila Lima. **Método Pilates e seus benefícios nas alterações osteomusculares do período gestacional**. Goiania – GO, 2012 Disponível em: [http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/32/94\\_-\\_MYtodo\\_pilates\\_e\\_seus\\_benefYcios\\_nas\\_alteraYes\\_osteomusculares\\_do\\_perYodo\\_gestacional.pdf](http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/32/94_-_MYtodo_pilates_e_seus_benefYcios_nas_alteraYes_osteomusculares_do_perYodo_gestacional.pdf) Acesso em: 19 Outubro 2016

POLDEN, Margaret; MANTLE, Jill. **Fisioterapia em ginecologia e obstetrícia**. 2ª ed. 2000.

SANTOS, Marilia Manfrin; GALLO, Ana Paula. **Lombalgia gestacional: prevalência e características de um programa pré-natal**. São Jose do Rio Preto-SP, 2010. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/1983-2451/2010/v35n3/a1683.pdf> Acesso em: 18 Outubro 2016

SANTOS, Paula Clara. et al., Prevalência e impacte da Incontinência urinária de stresse antes e durante a gravidez, **in Acta Med. Port 2006**. vol. 19, pp. 349-356, 2006. Disponível em: [http://recipp.ipp.pt/bitstream/10400.22/1526/1/PTE\\_PaulaSantos\\_2011.pdf](http://recipp.ipp.pt/bitstream/10400.22/1526/1/PTE_PaulaSantos_2011.pdf) Acesso em: 13 Outubro 2016

SANTOS, Thaíse Freitas. **A Eficácia do Método Pilates no tratamento de lombalgia em gestantes**. Campina Grande, 2014. Disponível em: <http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/8329/1/PDF%20-%20Tha%20C3%ADse%20Freitas%20Santos.pdf>. Acesso em: 30 Maio 2016

SOUZA, Nathália. **Espaço Materna**: Apoio a maternidade assistida com respeito. Disponível em: <http://espacomaterna.blogspot.com.br/2011/06/pilates-individual-ou-em-dupla.html> Acesso em: 19 Outubro 2016.