

CENTRO UNIVERSITÁRIO ATENAS

IANE LEMES SOARES

**O EFEITO DO MÉTODO PILATES SOLO EM GESTANTES  
COM ESCOLHA PARA PARTO NATURAL**

Paracatu

2019

IANE LEMES SOARES

**O EFEITO DO MÉTODO PILATES SOLO EM GESTANTES COM ESCOLHA PARA  
PARTO NATURAL**

Monografia apresentada ao Curso de Educação Física do Centro Universitário Atenas com requisito parcial para a obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

Área de Concentração: Educação Física e Gestação.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Pollyanna Ferreira Martins Garcia Pimenta.

Paracatu

2019

S676e Soares, Iane Lemes.

**O efeito do método pilates solo em gestantes com  
escolha para parto natural.** / Iane Lemes Soares. – Paracatu:  
[s.n.], 2019.

26 f. il.

Orientador: Prof<sup>a</sup>. Pollyanna F. M. Garcia Pimenta.

Trabalho de conclusão de curso (graduação) UniAtenas.

1. Pilates solo. 2. Gestantes. 3. Parto natural. 4. Benefícios. I.  
Soares, Iane Lemes. II. UniAtenas. III. Título.

IANE LEMES SOARES

**O EFEITO DO MÉTODO PILATES SOLO EM GESTANTES COM ESCOLHA PARA  
PARTO NATURAL**

Monografia apresentada ao Curso de Educação Física do Centro Universitário Atenas com requisito parcial para a obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

Área de Concentração: Educação Física e Gestação.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Pollyanna Ferreira Martins Garcia Pimenta.

Banca Examinadora:

Paracatu – MG, 28 de Novembro de 2019.

---

Prof<sup>a</sup>. Pollyanna Ferreira Martins Garcia Pimenta  
Centro Universitário Atenas

---

Prof<sup>a</sup>. Dra. Viviam de Oliveira Silva  
Centro Universitário Atenas

---

Prof. Dr. Cristhyano Pimenta Marques  
Centro Universitário Atenas

“Com muita satisfação, dedico este trabalho de pesquisa aos meus amigos: Sarah, Luana e Paulo Vitor. Pelo apoio e suporte que me deram durante todo o curso e pelas incontáveis horas de ajuda dedicadas nesta monografia.

## **AGRADECIMENTO**

A Deus por ter me dado saúde e força para superar as dificuldades.

A minha orientadora Prof<sup>a</sup>. Pollyanna F. M. G. Pimenta, pelo suporte no pouco tempo que lhe coube, pelas suas correções e incentivos.

Agradeço a todos os professores por me proporcionar o conhecimento não apenas racional, mas a manifestação do caráter e afetividade da educação no processo de formação profissional, por tanto que se dedicaram a mim, não somente por terem me ensinado, mas por terem me feito aprender. A palavra mestre, nunca fará justiça aos professores dedicados aos quais sem nominar terão os meus eternos agradecimentos.

A minha mãe e minhas avós, que sempre me acolheram e me ergueram quando eu pensava em desistir, minhas bases!

A todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado.

## RESUMO

O método pilates é a forma ideal de exercício para trazer mais conforto a sua gravidez e ao parto, com foco na estabilidade da musculatura postural e do assoalho pélvico e no fortalecimento e alongamento suaves dos músculos. Ele melhora a concentração e lhe permite desenvolver um excepcional relacionamento com o seu corpo ao exercitar-se o que é especialmente importante durante a gestação. O pilates não só ajuda a melhorar sua força postural, mas também seu equilíbrio, coordenação e a qualidade de seus movimentos, sem sobrecarregar as articulações. Embora o pilates seja reconhecidamente um exercício de condicionamento físico, diversas pessoas não conhecem os benefícios a saúde que essa técnica propõe. Acredita-se que o pilates seja bastante útil para trabalhar a força, alongamento, flexibilidade e equilíbrio nas pessoas em geral. Porém nas gestantes seu impacto é maior, por ser uma técnica que ajuda a se readaptar à sua nova forma. Através da prática do pilates na gestação pode-se controlar, as algias posturais, o stress, o ganho de peso e proporciona maior autonomia no trabalho de parto, a prática do mesmo diminui as dores lombar que é uma das queixas principais das gestantes.

**Palavras-chaves:** Pilates Solo, Gestantes, Parto Natural, Benefícios.

## **ABSTRACT**

The Pilates method is the ideal form of exercise to bring more comfort to your pregnancy and childbirth, focusing on the stability of the postural muscles and pelvic floor and the gentle strengthening and stretching of the muscles. It improves concentration and allows you to develop an exceptional relationship with your body by exercising which is especially important during pregnancy. Pilates not only helps improve your postural strength but also your balance, coordination and the quality of your movements without overloading your joints. Although pilates is admittedly a fitness exercise, many people are unaware of the health benefits that this technique proposes. Pilates is believed to be very useful for working on strength, stretching, flexibility and balance in people in general. But in pregnant women its impact is greater because it is a technique that helps to readjust to its new form.

Through the practice of pilates in pregnancy can control postural pain, stress, weight gain and provides greater autonomy in labor, the practice of it reduces lower back pain that is one of the main complaints of pregnant women.

**Keywords:** Pilates Solo, Pregnant Women, Natural Childbirth, Benefits.



## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	<b>10</b>
<b>1.2 PROBLEMA</b>	<b>13</b>
<b>1.3 HIPÓTESE</b>	<b>13</b>
<b>1.4 OBJETIVOS</b>	<b>13</b>
<b>1.4.1 OBJETIVO GERAL</b>	<b>13</b>
<b>1.4.2 OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>13</b>
<b>1.5 JUSTIFICATIVA</b>	<b>13</b>
<b>1.6 METODOLOGIA DE ESTUDO</b>	<b>14</b>
<b>1.7 ESTRUTURA DO TRABALHO</b>	<b>14</b>
<b>2 PILATES E OS BENEFÍCIOS MUSCULOESQUELÉTICO</b>	<b>15</b>
<b>3 ALTERAÇÕES POSTURAS E FISIOLÓGICAS DAS GESTANTES</b>	<b>18</b>
<b>4 BENEFÍCIOS DO PILATES PARA GESTANTES</b>	<b>21</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>23</b>
<b>6 REFERÊNCIAS</b>	<b>24</b>

## **FIGURA**

**1 FIG 1 ALTERAÇÕES POSTURAS E SOBRECARGA MECÂNICA NA GESTAÇÃO 20**

## 1 INTRODUÇÃO

Denominado primeiramente de "contrologia", o pilates é um tipo de atividade física que busca o domínio dos músculos do corpo, fortalecendo a musculatura e melhorando seus tónus, além de conferir maior flexibilidade ao corpo, ele faz uso essencialmente da respiração e de movimentos que usam o peso do corpo ou o auxílio/resistência das molas em seus aparelhos, a técnica é mais próxima a um exercício de força e é conhecida por melhora do contorno corporal, além de trazer mais força, ajustar a postura e melhorar a musculatura do centro do corpo, chamada de core (AYRES, et al.2019).

Na prática desses exercícios musculares de baixo impacto recomenda-se a utilização de seis princípios imprescindíveis: concentração, controle, precisão, fluidez do movimento, respiração e utilização do centro de força. O método Pilates caracteriza-se por um conjunto de movimentos onde a posição neutra da coluna vertebral é sempre respeitada, objetivando a melhora da coordenação da respiração com o movimento do corpo, a flexibilidade geral, a força muscular e a postura, sendo, portanto, esses fatores essenciais no processo de reabilitação postural (MIRANDA, et al.2012).

Como as aulas de pilates costumam ser individualizadas, apesar de poderem ser feitas com outros alunos, existem apenas contra indicações relativas do pilates que são para as gestantes que não se exercitavam antes da gravidez, devem tomar mais cuidado ao começar com o pilates durante a gestação, as grávidas costumam ter diversos tipos de dores devido às mudanças pelas quais seu corpo passa, principalmente com a mudança do centro de gravidade. O pilates pode ser benéfico nesse aspecto, ajudando-a a se readaptar à sua nova forma. Além disso, os aparelhos do pilates permitem proteger a grávida de lesões (AYRES, et al.2019).

A gravidez é um período fascinante, em que a forma e as necessidades do seu corpo mudam constantemente, à medida que a gestação avança. Como essas alterações geram novas e diferentes demandas sobre os seus músculos e articulações, é fundamental adaptar sua rotina de exercícios (ENDACOTT, et al.2007).

O método pilates é a forma ideal de exercício para trazer mais conforto a sua gravidez e ao parto, com foco na estabilidade da musculatura postural e do assoalho pélvico e no fortalecimento

e alongamento suaves dos músculos. Ele melhora a concentração e lhe permite desenvolver um excepcional relacionamento com o seu corpo ao exercitar-se o que é especialmente importante durante a gestação. O pilates não só ajuda a melhorar sua força postural, mas também seu equilíbrio, coordenação e a qualidade de seus movimentos, sem sobrecarregar as articulações.

Com ênfase no desenvolvimento de uma boa postura, que pode ser facilmente prejudicada durante a gestação, o método pilates auxiliara a prevenir dores lombares, ombros caídos e tensão no pescoço, a gravidez é a oportunidade perfeita para a pratica do pilates e para fazer mudanças benéficas em sua vida (ENDACOTT, et al.2007).

Existem vários tipos de pilates, dois deles mais utilizados são: solo e com aparelhos. Ambos seguem os mesmos princípios e repertório, mas com algumas diferenças na forma como são feitos:

**Pilates com aparelhos:** Nele são usados os aparelhos desenvolvidos por Joseph Pilates, que se baseiam em molas e podem tanto facilitar movimentos de pessoas com limitações físicas, como dificultar movimentos, levando o aluno a níveis mais avançados.

**Pilates no solo:** Considerado mais difícil, pois é feito apenas com o peso do corpo, pedindo do aluno um controle muito mais dos seus movimentos e músculos. Essa técnica tem a vantagem de poder ser praticada em qualquer lugar, inclusive em estúdios, intercalando com o uso dos aparelhos (AYRES, et al.2019).

Durante a gestação, ocorrem inúmeras mudanças hormonais e biomecânicas no corpo da mulher, pois neste período acontece o aparecimento de algias posturais e principalmente as lombalgias, e uma das técnicas usadas pelos fisioterapeutas para o tratamento da lombalgia é o método Pilates que faz ter a melhora da

circulação sanguínea no corpo e facilita a oxigenação para o bebê (SANTOS, FREITAS, et al.2014).

## **1.2 PROBLEMA DE PESQUISA**

Qual o impacto que o pilates causa no pré-natal para gestantes?

## **1.3 HIPÓTESE**

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. Os exercícios de alongamento e fortalecimento especialmente adaptados, auxiliam no alívio de dores que estão associadas as mudanças que ocorrem no período gestacional, e também melhoram a circulação de todo o corpo inclusive no abdome o que é benéfico para o bebê, e assim pensando na gestante como um todo esse método auxilia na hora do parto e proporciona um pós-parto mais tranquilo.

## **1.4 OBJETIVOS**

### **1.4.1 OBJETIVO GERAL**

Demonstra a magnitude do fortalecimento dos músculos, preparando o corpo da mulher gestante para o parto desejado.

### **1.4.2 OBJETIVO ESPECÍFICO**

- a) Especificar os benefícios do pilates.
- b) Explorar as alterações fisiológicas das gestantes.
- c) Esclarecer os treinamentos realizados em gestantes no pré-natal.

## **1.5 JUSTIFICATIVA**

Embora o pilates seja reconhecidamente um exercício de condicionamento físico, diversas pessoas não conhecem os benefícios a saúde que essa técnica propõe. Acredita-se que o pilates seja bastante útil para trabalhar a força, alongamento, flexibilidade e equilíbrio nas pessoas em geral. Porém nas gestantes seu impacto é maior, por ser uma técnica que ajuda a se readaptar à sua nova forma, além disso, os aparelhos do pilates permitem proteger a grávida de lesões, e com isso contribui para o alívio de dores que estão associadas as mudanças que

ocorrem no período gestacional e também melhoram a circulação de todo o corpo inclusive no abdome o que é benéfico para o bebê.

## **1.6 METODOLOGIA DE ESTUDO**

A pesquisa da problemática apresentada tem foco em responder as questões sobre a importância do efeito do método pilates solo em gestantes com escolha para parto natural

Conforme Gil (2010,p. 45)

É sabido que toda e qualquer classificação se faz mediante a algum critério com relação a pesquisas, é usual a classificação com base em seus objetivos gerais. Assim é possível classificar as pesquisas em três grandes grupos: exploratórias, descritivas e explicativas.

A pesquisa apresentada será em campo exploratório, pois será feito pesquisas em livros, revistas, artigos e sites que abordam o tema do efeito do pilates na gestação.

## **1.7 ESTRUTURA DO TRABALHO**

No capítulo 1 é apresentado o problema, hipótese, objetivos, justificativa do trabalho e metodologia do trabalho.

No segundo capítulo apresenta sobre o pilates e os benefícios musculoesquelético.

No terceiro capítulo descreve sobre as alterações posturais e fisiológicas das gestantes.

No quarto capítulo expõe como esclarecer os treinamentos realizados no método pilates para gestantes no pré-natal.

No quinto capítulo são apresentadas as considerações finais do estudo.

## 2 PILATES E OS BENEFÍCIOS MUSCULOESQUELÉTICO

A prática de Pilates tem encontrado cada vez mais adeptas. Ele é um programa de treinamento físico e mental que considera o corpo e a mente como uma unidade e dedica-se a explorar o potencial de mudança do corpo humano. É considerado um método holístico, preventivo e orientado, onde muitos movimentos terapêuticos foram desenvolvidos para ajudar pessoas que se recuperavam de lesões. Esse método baseia-se em cinco princípios básicos: centro de força, concentração, controle, precisão e respiração e por seus evidentes benefícios vem tornado as gestantes as adeptas mais assíduas destas aulas (APARÍCIO; PÉREZ 2005 apud JUNGUES, 2010).

Baseando-se em princípios da cultura oriental, sobretudo relacionados às noções de concentração, equilíbrio, percepção, controle corporal e flexibilidade, e da cultura ocidental, destacando a ênfase relativa à força e aos tônus musculares, o Pilates configura-se pela tentativa do controle o mais consciente possível dos músculos envolvidos nos movimentos (MUSCOLINO, CIPRIANI, et al. 2004).

O método de Pilates é um programa completo de condicionamento físico e mental numa vasta órbita de exercícios potenciais. Muitos dos pequenos movimentos terapêuticos desenvolvidos para ajudar pessoas que se recuperam de lesões podem ser intensificados para desafiar atletas experientes (CAMARÃO, et al. 2004).

Segundo Joseph Pilates apud Camarão (2004), os benefícios de método Pilates só dependem da execução dos exercícios com fidelidade aos seus princípios. O método Pilates é a fusão da abordagem oriental e ocidental, através das técnicas orientais que visam o relaxamento, respiração, concentração, controle e flexibilidade somados a técnica ocidental visando à ênfase no movimento com força, surgindo então a essência dos princípios do método Pilates (CRAIG, et al. 2005).

Pouca gente sabe, mas existem diferentes tipos de pilates e cada um tem suas particularidades (SOUSA et al, 2015).

No tipo original, os exercícios são executados de acordo com os níveis do praticante, seja ele iniciante, intermediário ou avançado, o que torna essa atividade acessível para todos os perfis, principalmente aqueles que pretendem melhorar a sua qualidade de vida e é um conjunto de técnicas de respiração e movimentos



derivados de modalidades como yoga, ginástica e até mesmo algumas artes marciais (SOUSA et al, 2015).

No tipo contemporâneo, os praticantes dessa linha não se limitam apenas aos aparelhos clássicos, o que permite incrementar a prática com novos materiais, como faixas elásticas, bolas de ginástica, halteres, bosu etc, a execução dos movimentos e exercícios é mais flexível, ou seja, o praticante não precisa seguir determinada sequência de exercícios rigorosamente, ele pode adequá-la à sua rotina e prática (MOURA et al, 2011).

No tipo funcional, uma das principais características dessa variação é a combinação de exercícios ritmados e frequentes que tem como objetivo aumentar consideravelmente a frequência cardíaca do praticante, sendo considerada um treino aeróbico bastante eficiente, também faz uso da agilidade do praticante para que ele execute os exercícios de forma cada vez mais rápida, sem perder o equilíbrio e a postura correta durante a prática (NASCIMENTO, GODOY, GARANHANI et al., 2014).

No tipo aéreo, o praticante fica suspenso total ou parcialmente por meio desse balanço e aprimora bastante o equilíbrio para se movimentar da forma correta. Por causa do nível de força e esforço envolvidos durante a aula, o pilates aéreo é uma das principais variações buscadas por aquelas pessoas que querem definir o corpo (MOURA et al, 2011).

No tipo power pilates, é a mais indicada para aqueles praticantes que buscam queimar calorias e se exercitar de forma mais intensa e enérgica. Algumas das principais características desse tipo são a falta de descanso entre os exercícios e a flexibilidade de poder praticá-lo em qualquer lugar, inclusive em casa, e é uma modalidade perfeita para quem quer fugir da musculação, mas ainda sente a necessidade de fazer um exercício intenso, desafiador e eficiente (NASCIMENTO, GODOY, GARANHANI et al., 2014).

O objetivo é que a atividade possa ser desenvolvida atendendo as necessidades específicas de cada praticante, os exercícios são adaptados conforme as condições físicas do aluno, não havendo contra-indicações, há também os exercícios que podem ser evitados, mas existem outros que se encaixam nas necessidades físicas do praticante, a flexibilidade é a amplitude de movimento de uma articulação ou de uma série de articulações (ABRAMI, BROWNE et al. 2003).

Tendo em vista o aumento no interesse da população por corpos cada vez mais definidos e melhoria do bem-estar físico e mental, verifica-se a necessidade de observar como se comporta a composição corporal e flexibilidade dos praticantes do método Pilates e principalmente das gestantes (COSTA, BRUNET, et al. 2008).

O método pilates intervém tanto na mente como no corpo e na respiração, o objetivo é alcançar o equilíbrio muscular, reforçando os músculos fracos e alongando os músculos encurtados, com isso aumentando o controle, a força, e a flexibilidade do corpo, respeitando as articulações e as costas, é melhor começar a prática do pilates deitado, quando há peso menor sobre a coluna e sobre as articulações, com relação á verticalidade, devido à força da gravidade (ZERO, et al.2006).

O Pilates é um conjunto de exercícios que se concentram no tronco para desenvolverem a força muscular específica. Na maioria das vezes os exercícios são executados na posição deitada afim de diminuir os impactos nas articulações de sustentação do corpo na posição ortostática (KOLYNIAC et al, 2004).

### **3 ALTERAÇÕES POSTURAS E FISIOLÓGICAS DAS GESTANTES**

A certeza do ganho de peso durante a gestação, processo este considerado natural durante o período gravídico devido ao aumento das necessidades nutricionais e metabólicas maternas para o correto desenvolvimento e crescimento fetal, fazendo com que a gestante tenha seu peso aumentado em alguns quilos. Salienta-se, porém que, logo após o parto, as mulheres costumam readquirir as condições corpóreas anteriores à gestação (LACAVA, BARROS et al, 2004).

Demonstra que o aumento de volume das mamas na gravidez está diretamente associado ao processo de amamentação, acerca de estudos publicados desde o ano 2000 sobre a amamentação são destacadas: a importância desta ao início da vida e suas implicações para a saúde da criança, constituindo-se na intervenção isolada em saúde pública com o maior potencial para a diminuição da mortalidade infantil; além das implicações do aleitamento materno para a saúde da mulher, dentre as quais, a amenorreia pós-parto e, conseqüentemente, maior espaçamento Inter gestacional (LACAVA, BARROS et al, 2004).

Assim como o aumento das mamas, o abdômen também sofre uma expansão de volume à medida que o útero em crescimento se estende para dentro da cavidade abdominal. A distensão abdominal constitui-se um dos sinais mais expressivos da gestação (FRAGA, et al. 2006).

As modificações relatadas pelas gestantes são as mais visíveis durante o período gravídico, sem maior aprofundamento, diante disso o profissional enfermeiro tem de estar presente e envolvido no cuidado à gestante, adotando estratégias eficazes no enfrentamento desse período, da forma mais humanizada possível, e uma dessas estratégias consiste no apoio social, uma ferramenta que melhora o estado de saúde e o bem-estar dos indivíduos, além de atuar como fator de proteção em situações diversas. No mais, o profissional deverá desenvolver uma escuta comprometida e aceitar sem julgamento a expressividade dos medos da gestante, oferecendo a ela apoio, encorajamento, respeito, orientação e, acima de tudo, envolvendo-a sempre que possível em todos os aspectos no planejamento de seus cuidados durante o período gravídico, sabe-se que ocorrem diferentes e constantes modificações no corpo da mulher durante o ciclo gravídico. Desde o diagnóstico da gestação, mesmo quando ainda não se tem mudanças físicas visíveis, há a necessidade de a gestante ser orientada, durante as consultas de pré-natal, acerca

dessas modificações, que podem ocasionar o aparecimento de emoções contraditórias, com mistura de sentimentos bons e ruins (LACAVA, BARROS et al, 2004).

No pré-natal, é necessário orientar as gestantes e seus familiares, principalmente seus parceiros, sobre as alterações gravídicas, pois é através de um pré-natal de qualidade que se pode prevenir, detectar e tratar problemas que poderão surgir com a evolução da prenhez, requerendo também apoio profissional para auxiliá-la na redução de dúvidas e medos (PITANGUI; FERREIRA, 2008).

A primeira consulta do pré-natal deve ser realizada utilizando-se um roteiro, no qual será registrada a história clínica com a identificação, dados socioeconômicos, antecedentes familiares, antecedentes pessoais, antecedentes ginecológicos, sexualidade, antecedentes obstétricos e gestação atual. Nesse momento, a gestante deve ser orientada quanto às mudanças fisiológicas que ocorrerão nesse período. É importante que o enfermeiro ofereça informações de acordo com cada trimestre gestacional permitindo, assim, um maior entendimento sobre o ciclo gravídico pelas mulheres (SOUSA, AQUINO, FERNANDES, VIEIRA, BARROSO, et al. 2008).

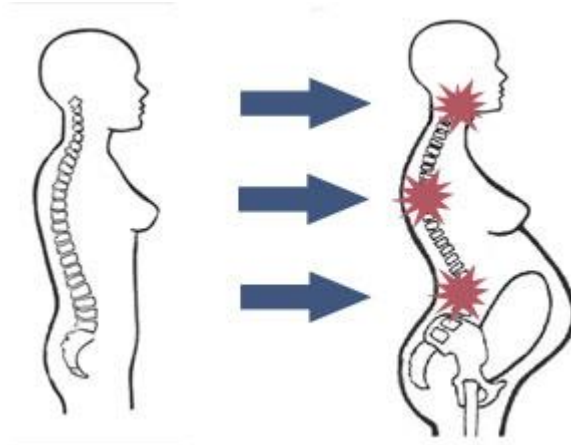
Essas informações devem, sobretudo, ser fornecidas por meio de linguagem acessível, de fácil compreensão, cabendo ao enfermeiro verificar a assimilação das mesmas, pois é um período delicado.

### Alterações Posturais

Conforme Figura 1.

Durante a gestação ocorre mudanças necessárias, como o aumento das mamas, o abdômen sofre alterações, a gestante ganha uns quilos a mais, a postura sofre alterações durante a gestação como mostra a figura 1, o corpo se projeta para traz e a barriga para frente, essas alterações acontecem para compensar o peso da barriga durante a gravidez, porem essas mudanças só acontecem no período gestacional.

### Alterações posturais e sobrecarga mecânica na gestação.



Fonte: Yoga Anatomy

O corpo projeta-se para trás quando a barriga cresce para frente, a fim de compensar o peso e isso tem como consequência uma dor lombar (lordose). Os pés então se distanciam e as escápulas se dirigem para trás provocando uma modificação na biomecânica do equilíbrio entre a bacia e o segmento lombar da coluna, essas modificações na postura trazem predisposição à fadiga seguida de dor lombar que afeta grande parte das gestantes sendo uma das principais queixas e motivos de dispensas ou licenças antecipadas no trabalho (MOURA et al, 2011).

## 4 BENEFÍCIOS DO PILATES PARA GESTANTES

A gravidez é o período ideal para a intervenção dos profissionais da saúde porque as mulheres estão muito próximas desses profissionais, realizando consultas frequentes, exames de rotina e recebendo uma série de novas orientações, e também porque durante a gestação estão mais sensibilizadas para os benefícios de um estilo de vida mais saudável visando obter os melhores resultados para si e para seus filhos (KOLYNIAC et al, 2004).

Nesse sentido, os profissionais de saúde, principalmente os médicos que estão próximos das gestantes, são os responsáveis por disseminar essas concepções e orientar as mulheres sobre os benefícios da prática da atividade física durante a gestação. Essa orientação deve ser feita tanto para as mulheres fisicamente ativas quanto para aquelas sedentárias. No caso das sedentárias, a orientação é de atividades de intensidade leve a moderada, que podem ser ou não supervisionadas, na dependência das condições da gestante, e nesse caso a caminhada pode ser o início de uma proposta maior. Para as mulheres fisicamente ativas a orientação deve ser a manutenção das atividades físicas compatíveis com o período gestacional, e elas geralmente já desenvolvem alguma atividade supervisionada, o que torna mais fácil realizar mudanças sem perda dos benefícios cardiovasculares, entre outros (NASCIMENTO, GODOY, GARANHANI et al., 2014).

A gestação e o parto são eventos marcantes na vida das mulheres e de suas famílias, com potencial enriquecedor para todos que dela participam. Durante este período ocorrem alterações anatômicas, fisiológicas e bioquímicas em vários sistemas do organismo para preparar a mulher para o parto e a lactação. Nesta fase é comum o aparecimento da dor lombar, o que pode limitar as atividades de vida diária e reduzir a qualidade de vida das gestantes (TREVISOL; SILVA, 2009).

O Pilates é um conjunto de exercícios que se concentram no tronco para desenvolverem a força muscular específica. Na maioria das vezes os exercícios são executados na posição deitada afim de diminuir os impactos nas articulações de sustentação do corpo na posição ortostática (KOLYNIAC et al, 2004).

A melhora da qualidade de vida da mulher deve ser o foco das intervenções, que devem abordar, além do controle do peso, as algias posturais, o estresse, a diminuição do risco de depressão puerperal, a maior autonomia no trabalho de parto,

além de um futuro a curto e longo prazos com melhor qualidade de vida (LIMA et al., 2011).

Apesar dos benefícios das atividades físicas, existem situações em que sua contraindicação ainda é absoluta, por se relacionar a riscos ou porque ainda não temos evidência de segurança: cardiopatias, incompetência istmo-cervical, gestação múltipla (após a 30ª semana), sangramento vaginal persistente, placenta prévia, trabalho de parto prematuro, ruptura de membranas, hipertensão arterial não controlada e pré-eclâmpsia (ALVICO, SINGER, et al.2012).

As grávidas saudáveis devem ser encorajadas a realizar exercícios de intensidade leve a moderada, 3 a 5 vezes por semana, durante 30 minutos ou mais. Quanto ao tipo de atividade, todas podem ser consideradas: aeróbicas, de força, alongamento, relaxamento ou dança. Das atividades aeróbicas, a caminhada é mundialmente a mais realizada, seguida das atividades aquáticas, que também se associam à melhora do edema (ZERO, et al.2006).

Entre as atividades de força, o Pilates e a musculação são os mais realizados, e para atividades de relaxamento, o alongamento e a Yoga estão entre os mais procurados pelas gestantes. Não são recomendadas atividades com risco de queda, como ciclismo, cavalgada, escalada, áreas que muito raramente são procuradas pelas gestantes. Praticar exercício físico regularmente ao menos 30 minutos ao dia pode promover inúmeros benefícios, como por exemplo a prevenção de diabetes gestacional. Atividades físicas em intensidade leve a moderada não se associam ao trabalho de parto prematuro ou menor peso do recém-nascido (CAMARÃO, et al.2004).

Além da associação com a melhora da função cardiovascular e ganho de peso, os exercícios podem ajudar em controle de algias posturais na gravidez e também no trabalho de parto. A dor lombo-pélvica é um problema para a uma grande parcela das gestantes e a Yoga é um dos métodos alternativos mais utilizados para aliviar essa dor (LIMA et al., 2011).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa teve como objetivo geral de explorar sobre os benefícios do pilates na gestação, analisando que o pilates solo é o mais adequado no período gestacional, pelo fato de se realizar os movimentos no chão e com isso faz com que tenha mais estabilidade para a gestante, sem contar que é uma pratica que promove melhora na disposição nas tarefas diárias durante a gestação.

O problema apresentado foi solucionado tendo em vista que a vida da gestante com a prática do pilates regularmente durante a gestação é de suma importância, pois ameniza as dores na coluna devido as mudanças posturais neste período, e também traz benefícios no aumento do fluxo sanguíneo melhorando a oxigenação do feto.

Sendo assim, o pilates é bastante útil para trabalhar a força, alongamento, flexibilidade e equilíbrio, porém nas gestantes seu impacto é maior, por ser uma técnica que ajuda a se readaptar à sua nova forma.

Conforme os objetivos apresentados no início deste trabalho, a vantagem oferecida dentro da pratica do pilates é que os aparelhos do mesmo permitem proteger a grávida de lesões, com isso contribui para o alívio de dores sem contar facilita nos movimentos básicos como levantar, sentar, pegar agachar, descer escadas e dentre outros que durante a gravidez o nível de dificuldade na execução é maior.



## REFERÊNCIAS

ALVICO, SINGER, *et al.* **OS BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA NA LOMBALGIA GESTACIONAL** Disponível em:

[http://portal.estacio.br/media/4420/os\\_beneficios\\_da\\_fisioterapia\\_na\\_lombalgia\\_gestacional.pdf](http://portal.estacio.br/media/4420/os_beneficios_da_fisioterapia_na_lombalgia_gestacional.pdf) Acesso em: 12. Abr.2019

AYRES, *et al.* **Pilates: o que é, para que serve, exercícios e benefícios.** Disponível em: <https://www.minhavidade.com.br/fitness/tudo-sobre/31653-pilates> Acesso em: 18.Mar.2019

CAMARÃO, *et al.* **Pilates no Brasil: corpo e movimento.** Disponível em: [https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=lang\\_pt&id=\\_DmgmgWfNq0C&oi=fnd&pg=PA1&dq=pilates+hist%C3%B3ria&ots=BQAo0mMBr5&sig=NzZhwut2xYU67VduPihQMxJuJbw#v=onepage&q=pilates%20hist%C3%B3ria&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=lang_pt&id=_DmgmgWfNq0C&oi=fnd&pg=PA1&dq=pilates+hist%C3%B3ria&ots=BQAo0mMBr5&sig=NzZhwut2xYU67VduPihQMxJuJbw#v=onepage&q=pilates%20hist%C3%B3ria&f=false) Acesso em: 11. Abr.2019

COSTA, BRUNET, *et al.* **REVISTA BRASILEIRA DE PRESCRIÇÃO E FISIOLÓGIA DO EXERCÍCIO ISSN 1981-9900** Disponível em: <file:///C:/Users/lane%20Lemes/Downloads/DialnetEfeitosDoMetodoPilatesSobreAComposicaoCorporalEFle-4923277.pdf> Acesso em: 10. Set.2019

ENDACOTT, *et al.* **Pilates para grávidas: exercícios simples e seguros para antes e depois do parto.** Disponível em: [https://books.google.com.br/books?id=oj5pczEcvW4C&printsec=frontcover&dq=pilates&hl=pt-BR&sa=X&ved=0ahUKEwjEnK\\_TrZHhAhVtDrkGHbTjD0oQ6AEIPTAE#v=onepage&q=pilates&f=false](https://books.google.com.br/books?id=oj5pczEcvW4C&printsec=frontcover&dq=pilates&hl=pt-BR&sa=X&ved=0ahUKEwjEnK_TrZHhAhVtDrkGHbTjD0oQ6AEIPTAE#v=onepage&q=pilates&f=false) Acesso em: 18.Mar.2019

FRAGA, *et al.* Editorial. Rev Rene. 2006 Acesso em: 10. Set.2019

KROETZ, SANTOS *et al.* **Benefícios do Método Pilates nas Alterações Musculoesqueléticas Decorrentes do Período Gestacional** Disponível em:

<http://www.visaouniversitaria.com.br/ojs/index.php/home/article/view/62/49> Acesso em: 13. Ago. 2019

LACAVA, BARROS, *et al.* **Diagnósticos de enfermagem na assistência às gestantes.** Acta Paul Enferm. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3240/324027970010.pdf> Acesso em: 10. Set.2019

MIRANDA, *et al.* **O método pilates no Brasil: uma revisão de literatura.** Disponível em: <http://www.acm.org.br/revista/pdf/artigos/1151.pdf> Acesso em: 11. Abr.2019

MOREIRA, ANDRADE, SOARES, AVELAR, AMARAL, VIERA *et al.* **Alterações posturais, de equilíbrio e dor lombar no período gestacional.** Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/0100-7254/2011/v39n5/a2505.pdf> Acesso em: 22. Abr.2019

MOURA *et al.* **Benefícios dos exercícios de pilates para a postura na gestação** 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: 22. Abr.2019

NASCIMENTO, GODOY, GARANHANI *et al.* **Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura.** Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgo/2014nahead/0100-7203-rbgo-0100-720320140005030.pdf> Acesso em: 22. Abr.2019

SANTOS, FREITAS, *et al.* **A eficácia do método Pilates no tratamento de lombalgia em gestantes.** Disponível em: <http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/handle/123456789/8329> Acesso em: 18.Mar.2019

ZERO, *et al.* **Pilates** Disponível em:

<https://books.google.com.br/books?id=4vWUlvQWOoC&printsec=frontcover&dq=o+que+%C3%A9+pilates&hl=pt-BR&sa=X&ved=0ahUKEwiYqPuW2cjhAhWCILkGHSPJAZ4QuwUILDAA#v=onepage&q=o%20que%20%C3%A9%20pilates&f=false> Acesso em: 12. Abr.2019

SOUSA, *et al.* **Você sabe quais são os diferentes tipos de pilates?** Disponível

em: <https://namucursos.com.br/blog/pilates1/voce-sabe-quais-sao-os-diferentes-tipos-de-pilates/>  
Acesso em: 15. Out.2019

SOUSA, AQUINO, FERNANDES, VIEIRA, BARROSO, *et al.* **Educação, cultura e participação popular: abordagem no contexto da educação em saúde. Rev Enferm UERJ.** Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3240/324027970010.pdf>  
Acesso em: 10. Set.2019