

**FACULDADE CIDADE DE JOÃO PINHEIRO- FCJP
CURSO DE FISIOTERAPIA**

CIOMAR CANDIDA MOTA

**OS BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NA
GESTAÇÃO**

**JOÃO PINHEIRO – MG
2019**

CIOMAR CANDIDA MOTA

OS BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NA GESTAÇÃO

Artigo apresentado a Faculdade
Cidade de João Pinheiro – FCJP
como pré-requisito para a
obtenção do título de Bacharel
em Fisioterapia.

Orientadora: Prof^a. Esp. Eliana da
C. M. Vinha

**JOÃO PINHEIRO – MG
2019**

OS BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NA GESTAÇÃO

Ciomar Cândida Mota¹

Eliana Conceição Martins Vinha²

RESUMO: O objetivo deste estudo tem como identificar os benefícios do método de Pilates aplicado em gestantes, uma vez que elas sofrem diversas mudanças durante o processo gestacional, modificações anatômicas e fisiológicas características desta fase. A metodologia usada na pesquisa é de revisão bibliográfica, pautou-se nas produções publicadas entre os anos de 2002 a 2016. O Pilates é uma técnica caracterizada por um método de condicionamento físico, mobilidade, força e flexibilidade dentro do movimento projetado pelo corpo humano consistem na realização de modalidades de exercícios capazes de diminuir a dor e proporcionar melhoras significativas no movimento atuando como resistência e visando melhorar a flexibilidade, coordenação da respiração, força muscular e reabilitação postural e manutenção das curvas fisiológicas e patológicas, e também prevenção desde o início da gestação, durante o parto e pós parto.

Palavras-Chaves: Pilates. Gestação. Postura. Mobilidade.

ABSTRACT:

¹ Graduanda do Curso de Fisioterapia pela Faculdade Cidade de João Pinheiro _ FCJP. E-mail: ciomar.maripinho@gmail.com

²Orientadora e professora da Faculdade Cidade de João Pinheiro – FCJP, Fisioterapeuta. Bacharel em Educação Física. Licenciada em Biologia. E-mail: elianafisio@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Este projeto de pesquisa tem como objetivo identificar os benefícios obtidos pelo método de Pilates em gestantes, uma vez que elas sofrem diversas mudanças durante o processo gestacional, modificações anatômicas e fisiológicas características desta fase.

Pereira e Mejia (2012) descrevem que o Pilates é uma técnica caracterizada por um método de condicionamento físico, mobilidade, força e flexibilidade dentro do movimento projetado pelo corpo humano esta técnica consiste na realização de modalidades de exercícios capazes de diminuir a dor e proporcionar melhoras significativas no movimento atuando como resistência e visando melhorar a flexibilidade, coordenação da respiração, força muscular e reabilitação postural e manutenção das curvas fisiológicas e patológicas da coluna.

O interesse pessoal por este tema deu-se em decorrência de perceber a importância do Pilates para o corpo humano, a efetividade e proporção positiva nos resultados, principalmente em relação à prevenção, alívio da dor e melhora postural.

A relevância social está em mostrar a importância do método para a saúde das gestantes desde o momento em que se sabe do resultado da gestação até o pós-parto, observando principalmente as mudanças físicas acometidas pela gestação.

A relevância acadêmica consiste em apresentar os estudos e pesquisas realizadas com a técnica de Pilates e com este estudo abranger mais sobre o assunto e apresentar resultados importantes de tratamentos modernos dentre eles de movimentos importantes para o corpo humano sabendo-se que na área da saúde os resultados finais são significativos para prevenção postural na gestação.

Para conduzir este artigo levantaram-se as seguintes indagações: Quais os benefícios do método de Pilates aplicado em gestantes? O método Pilates pode proporcionar alívio das dores musculares causadas durante o período gestacional? Quais os sistemas do corpo que são beneficiados utilizando o

método de Pilates na gestação? Quais os efeitos de diferentes posicionamentos e evoluções do método de Pilates para gestantes?

As hipóteses iniciais desse artigo basearam-se que durante o período gestacional a postura da gestante se altera devido as modificações no útero e nas mamas, projetando e inclinando para frente consecutivamente aumentando a fragilidade da musculatura compensatória das regiões cervicais.

Acredita-se que o método de Pilates trabalha objetivos específicos na gestação e promove benefícios, tais como, a diminuição da dor controle postural proporcionando um condicionamento físico e mental trabalhando com exercícios de poucas repetições, mas de importância para melhorar a funcionalidade da gestante.

Por meio do Pilates é possível trabalhar o controle postural, estimular os músculos, controlar dores nas articulações e ossos, trabalhar o alongamento e mobilidade articular que são diminuídos na gravidez proporcionando alívio de dores devido ao aumento do abdômen e mudanças hormonais. Além destes benefícios há a diminuição da dor lombar.

Objetivou-se dessa forma identificar os benefícios do método Pilates aplicado em gestantes, analisar os resultados do método Pilates no alívio das dores musculares causadas durante o período gestacional, averiguar quais os sistemas do corpo apresentam melhores resultados por meio do método de Pilates na gestação, apresentar os efeitos de diferentes posicionamentos e evoluções utilizados pelo método Pilates para gestantes.

Segundo Nogueira et. al. (2016), o método Pilates atua com objetivo de melhorar a qualidade de vida tanto física, mental e social da gestante, pois sua atuação baseia se em atingida no corpo humano pontos positivos no alívio da dor, no ganho de flexibilidade, força muscular, previne desvios posturais que são decorrentes de fraqueza ou encurtamento muscular. Este método engloba um trabalho essencial que trata de forma conjunta melhorando grupos musculares, diminuindo as dores lombares, ganhando flexibilidade e força muscular melhorando a postura durante o período gestacional e facilitando a realização das atividades diárias. É um método que permite que a gestante esteja em atividade com mais disposição e qualidade de vida.

Kroetz (2015) descreve o Pilates como o corretor de posturas e principalmente no período gestacional, pois se sabe que a mulher durante a

gestação adquire posturas erradas que levam a um quadro álgico e com isso diminuindo a coordenação postural. Portanto o método atua na finalidade de melhorar tais posturas gestacionais inadequadas dando alívio e adequação ao corpo com alongamento, fortalecimento. E que é de extrema importância que o fisioterapeuta elabore uma atividade que favoreça a flexibilidade e o alongamento da musculatura e também o fortalecimento dos mesmos.

2. ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS NO PERÍODO GESTACIONAL

Mann (2010) diz que a gravidez provoca na mulher diversas mudanças fisiológicas o corpo vai adaptando aos poucos se preparando para uma mudança saudável que é a geração do feto. A mulher tem uma mudança de hormônio diferenciada e mais percebida na gravidez e, os ligamentos sofrem alterações tipo frouxidão ligamentar que causam diversas mudanças esqueléticas na mulher gestante. A mais comum é a forma de andar, elas andam com os pés abertos para os lados procurando melhor equilíbrio conforme o bebê vai crescendo no útero.

Ainda na visão de Mann (2010), a mulher apresenta alterações no alinhamento do corpo quando realiza movimentos de flexão e extensão do quadril e dos joelhos e ainda da cervical. O hormônio relaxina que é responsável pela mudança articular deixando mais flexível a articulação, causando instabilidade do quadril. A mudança mais aparente é o aumento do abdome da mulher que aos poucos também aumenta, os seios e o peso corporal. A alteração gestacional leva a mulher aumentar a lordose lombar e interiorizar a pelve.

Ferreira (2010) fala do hormônio estrógeno que é responsável pelo aumento do útero e das mamas parte externa da genital e colabora na produção da relaxina que é um hormônio inibidor da atividade do útero. A progesterona que atua nas alterações das mamas tanto no tamanho e na função para a produção do leite materno, no aumento do útero, na grossura uterina dando apoio ao óvulo que foi fertilizado, e nas mudanças de temperatura e na respiração que se torna diferente na gestação.

Ferreira (2010) diz que no primeiro trimestre quando a mulher descobre a gravidez e ela começa a se sentir mãe, algumas sentem enjoos com náuseas e

vômitos, sonolência fora do normal, alimenta mais vezes ao dia ficam mais chorosas e sensíveis com humor variado. No segundo trimestre o bebê já se mexe e dá chutes, despertando curiosidade e emoção à gestante, a mulher também sofre alteração do desejo sexual seu corpo muda fisicamente, sentem-se mais dificuldade em realizar as atividades do dia a dia. No terceiro trimestre já mais perto do parto, a mulher está mais apreensiva e ansiosa, já sabe o sexo do bebê se preocupa com a saúde do dele fora do útero.

Stefanson (2004) alerta para o ganho de peso durante o período de gestação, não sendo bom para a gestante, pois, o certo no primeiro trimestre é de apenas 1 ou 2 quilos, sendo no segundo trimestre em média menor que 0,500 por semana.

Polden e Mantle (2002) relatam que conforme a gravidez se desenvolve a bexiga tende a mudar sua posição e se torna parte dos órgãos intra-abdominal, isso porque é bastante pressionada pelo peso uterino e durante a gestação a mulher tem possibilidades de desenvolver infecção no trato urinário. Essa alteração urinária, é uma das principais queixas das gestantes por incomodar sua rotina. Com o aumento da mama ocorre o aumento da irrigação sanguínea nas mamas as veias ficam visíveis na pele e ocorre também a dilatação dos mamilos com o decorrer da gestação.

Para Ribeiro (2008) a dor lombar durante a gestação pode também ter o fator da idade que deve ser observar e as mulheres costumam queixar de dores lombar depois do 5º mês de gravidez. A dor lombar pode interferir na rotina da mulher, causando dificuldade para dormir, quadro depressivo e estresse. As vezes pode causar até a necessidade de se afastar do trabalho. Cada gestante sente a dor diferente, sendo, umas mais fortes, outras mais fracas, podendo ser conforme o aumento da lordose lombar durante o crescimento do bebê no útero.

Stefanson (2011) diz que a coluna se adapta e se ajusta ao centro de gravidade conforme aumenta o peso gestacional e o crescimento do útero, e isso leva a cervical e a lombar a aumentar sua curvatura também, e os ombros se anteriorizam para melhorar a visão. O encurtamento muscular na gestação pode levar a fraqueza da musculatura e desalinhamento corporal da gestante. Essas posturas desalinhadas podem permanecer durante o trabalho, em casa, no lazer e isso exige correção para a postura correta sendo às vezes a intervenção de

profissionais como o fisioterapeuta com suas técnicas específicas para o realinhamento postural correto da gestante entre elas o Pilates.

Jesus et. al. (2015) afirma que o método Pilates é conhecido como método de controle respiratório porque durante os exercícios os músculos da respiração são estimulados e com esse estímulo o músculo ganha força, flexibilidade e coordenação da respiração e melhorando o condicionamento físico pulmonar. A respiração que o Pilates utiliza nos exercícios é conhecida como respiração lateral que trabalha evitando o uso dos músculos abdominais com isso dando mais ênfase a respiração correta. Em relação à respiração, o pulmão não tem sua função prejudicada ele apenas adapta-se com as alterações durante a gestação. Às vezes ocorre dispneia, mas isso faz parte das inúmeras alterações que a mulher sofre durante a gravidez e de acordo com Joseph Pilates, o ato de respirar “filtra” o sangue, proporcionando um melhor funcionamento dos órgãos.

3. O MÉTODO PILATES E SEUS BENEFÍCIOS

Burg (2016) afirma que o Pilates foi criado em 1880-1967 pelo então alemão Josep Hubertus Pilates com o objetivo de proporcionar o conhecimento e o respeito pelo próprio corpo condicionando, prevenindo e reabilitando. O método exercita o corpo de forma eficaz, ameniza as dores decorrentes desse período, fortalece a musculatura global, obtém melhoras respiratória, circulatória e prevenção durante o parto e pós-parto. Neste sentido, a gestante necessita de um programa de condicionamento físico e mental trabalhando força, equilíbrio e flexibilidade.

Duarte (2014) afirma que o Pilates tem ganhado cada dia mais adeptos ao exercício por favorecer melhora nas alterações fisiológicas, no metabolismo e mais ainda musculoesqueléticas. Esse método destaca-se por trabalhar com a adaptação ao retorno conforme as disfunções e o desempenho de cada uma das gestantes. É um exercício alternativo e que proporciona uma vida melhor não só as mães, mas também aos bebês adequando e usando a respiração como principal instrumento ao realizar as atividades de vida diária melhorando a pressão arterial, a ansiedade e concentração além de melhorar a oxigenação e circulação uterina para o bebê.

Stefanson (2011) declara que a fisioterapia na gestação é um passo muito importante para as mulheres, a certeza que terão uma gestação segura, uma melhor adaptação corporal antes e depois do parto, e o acompanhamento neste período só acrescenta o quanto elas são especiais por gerarem vidas e por cuidarem de si mesmas para que possam gerar uma criança saudável e tudo isso pode acompanhado por profissionais da fisioterapia capacitados que cuidam para que tudo corra bem e que seja tudo dentro do considerado normal.

Martins (2013) confirma dizendo que Joseph Pilates é o responsável por criar esse método que abrange dois exercícios: alongamento e o fortalecimento muscular que atuam juntos para que se tenha um corpo mais forte e ágil assim melhorando não só fisicamente, mas também se acredita na melhora psicológica. O Pilates se divide em exercícios com duas categorias: I) no solo que explora o peso corporal e gravidade que associa equipamentos de resistência e; II) o MatPilates que trabalha com acessórios que exercem força por molas e polias.

Na perspectiva desse autor (IDEM) as duas categorias são exercícios que objetiva o bem-estar da gestante melhorando seu corpo que passa por alterações que para algumas são consideradas dolorosas e o método atua nessa sensação de dor promovendo alívio e conforto muscular.

Bendo (2013) afirma que o Pilates é um método que traz benefícios ao corpo e surgiu no período da 1ª guerra mundial criado por Josep Humbertus Pilates. Um método que associa exercício e saúde atuando com o objetivo de equilibrar o corpo e a mente, Pilates é conceituado por controlar de forma consciente os movimentos musculares corporais, com alguns princípios essenciais do método como o centro de força, a respiração, a concentração, o controle, a precisão e a fluidez.

Joseph Pilates quando desenvolveu os exercícios desenvolveu também alguns aparelhos tais como o cadillac, inspiração baseada nas camas de hospitais que serve para estimular o ganho de força e flexibilidade muscular e equilíbrio articular. Criou também o reformer um aparelho com molas, alças e tiras que se movimentam sobre uma plataforma de madeira, essas molas são responsáveis por diminuir ou aumentar a intensidade dos exercícios. A cadeira wundachair uma criação com base nos trabalhos de artistas de circo que tem uma variedade para realizar movimentos, podendo realizar os exercícios

sentados, de pé, com os joelhos apoiados, na ou atrás da mesma é um aparelho considerado multifuncional. O *smallbarreal*, barril ou mais popularmente conhecido como meia-lua, neste aparelho o foco é o alongamento axial e no alívio da compressão discal da coluna podendo trabalhar nos decúbitos laterais, dorsal e ventral.

Para Miranda (2016) os princípios do Pilates são essenciais, sendo de suma importância ter conhecimentos sobre eles que e a concentração que durante a realização do exercício se volta a atenção para o movimento corporal. Já o controle é essencial na coordenação dos movimentos motores assim evitando contrações musculares inadequadas ou não esperadas que mexa com a harmonia e a leveza do movimento. Enquanto a precisão é indispensável na qualidade da realização do movimento, realizando a postura corporal, refinando o equilíbrio muscular de todos os músculos trabalhados.

Ainda de acordo com Miranda (2016) o centramento que é o controle corporal de força que atua na estrutura que sustenta e dá suporte a coluna e os órgãos internos, o qual atua para estabilizar o tronco juntamente com o alinhamento da biomecânica com gasto de energia bem menor na realização dos movimentos, é a respiração. Joseph Pilates afirmou que apenas parte da capacidade pulmonar é usada na respiração uma vez que a maioria das pessoas respira erroneamente. No Pilates há uma ordem seqüencial respiratória: inspiração torácica, expiração torácica superior e inferior, expiração abdominal sendo este ciclo em sincronia com ação dos músculos. E por último o movimento de fluido que evita o choque ao solo, movimentos pesados e uso desnecessário de energia o qual o movimento é controlado de forma contínua, que exala qualidade, fluidez e muita leveza e tem a finalidade de absorver impactos corporais ao solo usando a inércia assim melhorando a saúde corporal.

Bendo (2013) descreve que o Pilates tem como benefício a manutenção postural e de forma bem específica fortalece os músculos abdominais além de promover alívio nas dores lombares que é uma das principais queixas das gestantes. O método tem um papel fundamental na melhora do sono durante o período gestacional. Outro benefício para as gestantes é o fortalecimento do assoalho pélvico que colabora no controle da dor durante o parto. Há também o controle do peso corporal, o ganho de agilidade e resistência física, auxilia no

controle e no treino da respiração e contribui muito na melhora do sistema circulatório aumentando a irrigação sanguínea corporal.

Machado (2013) relata que o Pilates atua de forma grandiosa nas mudanças anatômicas, pois há aumento úteroabdominal e também das mamas, então para que tenha um conforto gestacional algumas mulheres adquirem posturas erradas fragilizando a musculatura acessória cervical, lombar e sacral. Atua também nas posturas inadequadas tornando as mais flexíveis e dentro da postura correta através dos exercícios.

Fernandes (2016) descreve a eficiência do Pilates em gestantes pelo incentivo e a concentração da musculatura pélvica estabilizadora, que por sua vez desenvolve e melhora a auto percepção corporal além de contribuir para o ganho muscular pélvico e o padrão respiratório. É um método indicado por trazer conforto, alívio de dor e um parto confortável, mas é importante ressaltar a peculiaridade corporal de cada gestante, pois a adaptação ao exercício é diferente e exige cuidados. Para algumas mulheres o Pilates pode ser apenas mais uma atividade, mas é importante que o profissional tenha conhecimento suficiente para a gravidez por mais saudável que seja, os cuidados devem ser tomados para que não haja intercorrências devido à realização dos exercícios.

Nascimento (2012) ressalta que o Pilates é um exercício ideal para as gestantes por trabalhar alongamento muscular de forma suave, desenvolvendo um bom relacionamento com o próprio corpo durante a realização dos exercícios melhora os movimentos evitando sobrecarga articular. Atua como prevenção das dores lombares, quedas dos ombros e tensão muscular da cervical. O fortalecimento dos músculos abdominais oferece mais conforto e espaço intraútero para o bebê, ou seja, é um exercício que atua na saúde da gestante que não precisa exatamente de alguma forma de tratamento por ser também um método de prevenção de complicações músculo esquelética e emocional que é afetada no decorrer da gestação, mas quando associado exercícios corretamente, os benefícios são inúmeros e satisfatórios para a gestante.

Fernandes (2016) ressalta a importância do Pilates na prevenção da incontinência urinária no período gestacional. É indicado para todas as gestantes por ser aliado não só do assoalho pélvico, mas na prevenção do prolapso genital que pode persistir após a gestação. O Pilates tem benefícios a saúde da mulher no período da gestação. Há melhora da vascularização é uma delas já que

durante a gravidez há um aumento das exigências circulatórias por ser responsável também pelo feto no ventre, todo o condicionamento que o exercício oferece favorece melhora da circulação homeostática significando uma gestação mais tranqüila e dando maior confiança para o parto.

Segundo Nogueira et. al. (2016) o método Pilates atua com objetivo de melhorar a qualidade de vida tanto física, mental e social da gestante, pois sua atuação baseia-se em atingir no corpo humano pontos positivos no alívio da dor, no ganho de

Kroetz (2015) ressalta ainda que o Pilates tem como destaque vários benefícios a gestantes, como promover melhor estabilidade muscular, fortalecer os músculos do abdome, aliviar as dores gestacionais e melhorar a circulação sanguínea garantindo benefícios a formação do bebê e auxilia muito na percepção corporal durante a gravidez, atua como proteção as articulações do quadril, joelhos e tornozelos ponderando a sobrecarga, além de auxiliar na manutenção do peso adequado, é importante que a gestante tenha a visão do Pilates para além da gestação o qual seus benefícios vêm a somar não apenas na gravidez, mas no pós-parto com melhora de sua qualidade de vida como pessoa e como mãe.

Stefanson (2011) afirma que a fisioterapia é uma área que tem como suporte o apoio às mulheres no período de gestação e que é fundamental esse acompanhamento para que as mudanças fisiológicas decorrentes do período gestacional não sejam vistas como inoportunas e incômodas para as mulheres que se tornam vulneráveis e sensíveis por alterações hormonais exacerbadas decorrentes da geração do feto em seu ventre. O amparo fisioterapêutico às gestantes é um direito da mulher, é uma segurança que as deixam tranquilas com relação não só com a gestação, mas também com o parto e o pós-parto pois sabe-se que a fisioterapia atua desde a promoção ao tratamento oferecendo o melhor a quem necessita de sua atenção e ter esse cuidado é fundamental tanto para as mães e mais ainda para os bebês. A fisioterapia atua com técnicas coerentes às necessidades da gestante dentro de suas capacidades fisiológicas e físicas dando prioridade a saúde do bebê e da mãe sempre com ética e profissionalismo.

Stefanson (2011) reforça que a fisioterapia trata a gestante não como uma doente, mas como uma pessoa que precisa de cuidados e de atenção

diferenciada, mas deixando-as cientes de que são seres iluminados e que a fisioterapia está apenas colaborando para que tenham uma gestação, parto seguro a criança saudável e melhor ainda a sua recuperação pós-parto com o auxílio da fisioterapia desde a gestação.

Arruda e Mejia (2012) reforçam a importância dos exercícios serem acompanhados por profissionais devidamente capacitados para que as execuções dos exercícios sejam feitas de forma correta dentro da postura adequada que traga benefícios e não venha a ser prejudicial à gestante. Afirma ainda que o Pilates não pode ser praticado por gestante com quadro de hipertensão, patologias cardiovasculares, históricos de abortos e hemorragias diabetes descompensadas e problemas pulmonares graves.

Para Arruda e Mejia (2012) alguns casos como hipertireoidismo, anemia, fadiga contrações e obesidade são casos a ser liberado pelo médico, podendo o Pilates ser iniciado ainda no quarto mês de gestação o qual pode seguir com os exercícios até o final do sétimo mês melhorando o condicionamento físico da gestante sucessivamente controlando seu peso e diminuindo as dores e são freqüentes no transcorrer de todo o período de gestação mesmo quando se trata de uma gestação saudável, isso não quer dizer que a mulher não venha a sentir dor ou desconforto pelo crescimento do ventre.

Afonso (2017) ressalta que a atividade física é importante no período gestacional por oferecer mais possibilidade de partos normais, preservando assim a saúde da mulher além do fortalecimento da muscular abdominal pós-parto com maior precisão e em menos tempo oferecendo a mãe maiores oportunidades de cuidar do bebê desde o seu nascimento.

Arruda E Mejia (2012) afirmam que as mulheres adquirem no período pós-parto certa flacidez corporal o qual é uma das preocupações das mulheres e o Pilates atua de maneira significativa na elasticidade juntamente com a postura, se adaptando a postura correta depois da gestação, sendo isso de forma gradativa fases por fases dentro das possibilidades da mulher levando em consideração cada uma de suas dificuldades para a realização das atividades propostas pelo Pilates.

Segundo Bim (2002) a atuação da fisioterapia no período de gestação é como um auxílio à adaptação às mudanças que essas mulheres terão ao decorrer do período gestacional. O fisioterapeuta pode atuar no alívio das dores

musculoesqueléticas, promovendo relaxamento, trabalhando exercícios respiratório correto assim dando melhor condicionamento pulmonar, melhorando sua postura com relação a gravidade. É benéfico o acompanhamento fisioterapêutico às gestantes com relação aos exercícios relacionados à circulação que as gestantes tendem a apresentar edemas de membros inferiores e sensação de sobrepeso, o trabalho de melhora do sistema circulatório traz alívio a esses incômodos que muitas das vezes causam indisposição a gestante. Além de prevenir a retenção de líquido corporal que dá a elas a impressão de sobrepeso podendo levá-las a uma mudança alimentar inadequada para a manutenção de peso já que o aumento do peso é uma das preocupações da maioria das gestantes, e quando se tem o acompanhamento e os cuidados adequados com as informações dentro das alterações de seu estado tudo se torna mais prazeroso.

Comunello (2011) descreve o Pilates como um exercício que trabalha a gestante de forma gradual melhorando sua flexibilidade, mas chama atenção para o excesso de ganho dessa flexibilidade que pode ser prejudicial para as articulações gerando instabilidade deixando a gestante mais propícia a entorses, dores musculares e também osteoartrite. Portanto os cuidados devem ser redobrados nesses casos devido a uma alteração com relação à gravidade pelo aumento uterino e a ação do hormônio relaxina.

Scipiao (2017) diz que o Pilates dentre todos os benefícios ressalta o alongamento e o fortalecimento muscular que atua no alívio de dores consideradas comuns entre as gestantes. Os movimentos são classificados com muitos benéficos por serem calmos, controlados e com fluidez mesmo estando gestante. São exercícios que proporcionam a essas mulheres bem-estar no pós-parto não somente no período de gestação e é muito procurado pelas mulheres para que elas possam ter uma gestação saudável, fisicamente e com uma recuperação rápida e tranqüila.

Para Fabrin (2010) a queixas das mulheres na gravidez é a dor lombar no transcorrer da gestação e para algumas é quase que insuportável, mas afirma que a fisioterapia dispõe de vários recursos para que seja trabalhada e minimizada essa queixa tão normal entre as gestantes. O Pilates é uma das técnicas fisioterápicas que pode melhorar o estado álgico podendo oferecê-las

conforto melhorando em primeira mão sua postura, diante de suas mudanças corporais conforme cresce seu ventre.

Ainda segundo Fabrin (2010) para a mulher a dor durante a gestação é um fator determinante para suas realizações de vida diária e ter uma forma de alívio neste incômodo doloroso poder deixá-las desmotivadas e se mantendo em repouso assim podendo levar ao aumento do peso que pode vir a piorar o quadro de dor, além de que a imobilidade neste período pode também causar o acúmulo de líquido acompanhado de edema nos membros inferiores deixando elas com a saúde mais frágil e delicada porque a mulher gestante tem que se movimentar e manter ativa.

Souza (2014) descreve o Pilates como organizador do corpo e mente da gestante, um método que trabalha com o peso corporal e molas para melhorar o corpo de maneira global e em destaque a musculatura perineal ajudando a mulher no momento do parto com as contrações de forma controlada. É visto para as mulheres como mediador de seu corpo e suas mudanças gestacionais além de melhorar sua disposição para realizar atividades de vida diária.

Segundo Souza (2014) Pilates é um movimento considerado alternativo por atuar com objetivo de fornecer conhecimento e respeito aos limites do corpo, é uma união de reabilitação com exercício físico e bem-estar psicológico, para que as gestantes possam viver em harmonia com seu estado físico e emocional no decorrer da gestação. Um método criado para melhorar a saúde e o movimento muscular. A coluna vertebral é uma estrutura que tem uma extensa área muscular para manter a função de equilíbrio corporal e atua como precursor de melhor estabilidade durante a gestação devido o aumento do peso tanto fetal quanto da mulher.

Costa (2012) relata que na área da fisioterapia estudos vem afirmam que o Pilates e seus movimentos mantêm sempre a coluna vertebral neutra associando a respiração conforme os movimentos corporais dentro dos princípios do mesmo. Princípios esses que atuam dentro das possibilidades da pessoa que realiza as atividades por ser um exercício complexo de alongamento e ganho de flexibilidade muscular sendo que ao surgimento do método os praticantes eram mais atletas, ou adeptos a dança, mas isso vem mudando bastante tornando o método como um precursor na reabilitação por melhorar a saúde corporal de maneira significativa.

Segundo Endacott (2007) a prática do Pilates é importante durante a gestação por trazer benefícios musculares principalmente os abdominais e os músculos do assoalho pélvico. Proporciona ainda melhor postura na coluna vertebral e tem participação fundamental na recuperação da mulher após a gestação. É um método que exige do corpo de forma completa e adequada tornando um método aplicável às gestantes que tem toda liberação do médico que a acompanha na gestação.

Costa (2012) afirma que a fisioterapia é uma área de extensa atuação para manter e melhorar a saúde da mulher durante a gestação para que venham a ter um parto saudável e seguro e que o Pilates é um dos que ganha destaque na atuação durante o período gestacional. O Pilates trabalha com exercício voltado para o conhecimento dos limites do próprio corpo, além de fortalecer a musculatura pélvica e abdominal contribui também para prevenir os ombros caídos e a tensão dos músculos do pescoço evitando desconforto á gestante.

Para Endacott (2007) quanto mais se trabalha o corpo das gestantes com o fortalecimento, alongamento e a postura, mais espaço haverá para o bebê no ventre e mais é oxigenado o útero. Explica ainda que a melhor maneira de realizar as atividades do Pilates é descalça ou com meias antiderrapantes e esses precisam ser específicos para cada estágio da gestação respeitando suas necessidades. A hora da realização do Pilates também importante, pois para a gestantes algumas horas são inoportunas então o autor diz que o melhor horário é o fim de tarde ou anoitecer que seus músculos estão aquecidos das atividades diárias assim ela já chega pronta para o início do exercício e logo após pode descansar durante a noite.

Neste sentido, segundo Bertoldi (2015) o método Pilates é importante no tratamento da incontinência urinária nas gestantes, melhorando a consciência perineal. A fisioterapia pode trazer inúmeros benefícios a mulher com relação a essa musculatura do assoalho pélvico fortalecendo-a com a implementação de aparelhos eletroestimuladores que contribui para resultados mais satisfatórios ainda que a mulher no período gestacional tenha um aumento da ingestão de líquidos que pode sobrecarregar os músculos responsáveis pelo controle urinário.

4. MATERIAS E MÉTODOS

Praça (2015) afirma que a metodologia é o que proporciona a compreensão analítica através da construção de novos conhecimentos. É o processo de junção de ensino/aprendizagem, ou seja, a metodologia é o caminho a percorrer para se alcançar o conhecimento esperado.

Este projeto de pesquisa trata-se de revisão bibliográfica, com o objetivo de mostrar a importância do Pilates para que possa ser interpretado da forma esperada pelo leitor. Uma revisão devidamente referenciada para que os leitores tenham ciência de sua autenticidade. A pesquisa bibliográfica pautou-se nas produções publicadas entre os anos de 2002 a 2016.

Para que este projeto de pesquisa esteja dentro das normas solicitadas e válidas em sua construção literária foram realizadas pesquisas em livros, revistas, teses, artigos e bases eletrônicas na língua portuguesa do Brasil.

Para Gunther (2006) a pesquisa qualitativa visa a satisfação social com relação a realidade é a interpretação do que passa com objetividade uma definição com mais participação para o compreender de qualidade. É uma pesquisa que tem o objetivo mais além de um objeto é mais abrangente nos resultados e benefícios.

Conforto et al (2011) afirmam que a revisão bibliográfica é importante para o desenvolver do trabalho, sendo, o primeiro passo para a construção da pesquisa. A revisão bibliográfica é a inteiração do assunto através de outras literaturas que servem de fonte de pesquisa, instruções e de ideias novas.

Foram inclusas literaturas de 2002 a 2017, com autenticidade confirmadas e seguras como, livros, artigos, revistas e exclusas literaturas que antecede essa data, vídeo, sites, fotos, áudios, sendo assim todas as informações aqui citadas estão devidamente referenciadas.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Falar de gestação é um ato engrandecedor e falar da importância da fisioterapia (Pilates) na gestação é melhor ainda, é como moldar um período de alegria mais colorido ao poder oferecer a mulher neste momento tão bonito um cuidado tão especial é dar a elas prioridades e atenção que as deixam seguras e ao mesmo tempo saudáveis.

Poder ver que o Pilates traz alívio as dores musculares que são bastante corriqueiras entre as gestantes é maravilhoso pois oferecer bem-estar a elas neste período é também fazer bem a um ser que ainda está para chegar.

A mulher passa por diversas mudanças durante a gestação, uma verdadeira desordem fisiológica, física e psíquica e o Pilates vem a contribuir melhorando seu equilíbrio corporal, algóicos, e de forma aleatória sentimental também melhorando sua autoestima com seu próprio corpo lhe dando mais prazer em ser mãe.

O Pilates trabalha a mulher gestante de forma total, e os métodos usando o peso corporal ainda que com o ventre esteja avantajado pelo feto não impede que seja trabalhado o posicionamento correto isso dando resultados positivos com os exercícios assim melhorando sua saúde como mulher e como gestante.

Os questionamentos foram esclarecidos ainda seja necessário aprofundar ainda mais para melhorar os conhecimentos foi um resultado satisfatório a realização deste artigo.

É tema a ser ainda muito estudado e elaborado, e principalmente adequado a programas de saúde da mulher por ser benéfico e prevenir, tratar a gestante proporcionando bem-estar a mãe e a criança. O Pilates é um campo amplo que oferece grandes benefícios a saúde e precisa ser mais explorado diante das áreas competentes que o inclua em programas da área da saúde.

REFERÊNCIAS

AFONSO, A. L. M. **Nível de consciência dos benefícios do exercício físico na gestação.** 2017. Rio grande do Norte. Disponível em: https://monografias.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/4116/6/N%C3%ADvelconsci%C3%AAdciabenef%C3%ADcios_2017_%20Trabalho%20de%20Conclus%C3%A3o%20de%20Curso. Acesso em jan2019.

ARRUDA, E. M; MEJIA, D. **Benefícios dos exercícios de pilates para a postura na gestação.**2012. Disponível em:<http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/32/94_-MYtodo_pilates_e_seus_benefYcios_nas_alteraYes_osteomusculares_do_perYodo_gestacional.pdf>Acesso em nov. 2018.

BENDO, P. **Benefícios do Pilates na gestação**. 2013. Disponível em: <<http://revistapilates.com.br/2013/09/10/os-beneficios-do-pilates-na-gestacao/>> Acesso em out. 2018.

BIM, R. C; PEREGO, L. A. **Fisioterapia aplicada a ginecologia e obstetrícia**. São Paulo 2002. Pp. 03,04. Disponível em: <http://files.sandrabarbosa.webnode.com.br/200000139-53e3d54dd6/FISIO%20EM%20OBSTETR%C3%8DCIA.pdf>. Acesso em 21 dez. 2018.

BURG, J. L. **Os benefícios do pilates na gestação**. Rondônia, 2016. Disponível em: <<http://revistapilates.com.br/2013/09/10/os-beneficios-do-pilates-na-gestacao/>> Acesso em nov. 2018.

CONFORTO, E. C. et.al. **Roteiro para revisão bibliográfica sistemática e aplicação no desenvolvimento de produtos e gerenciamento de projetos**. São Paulo, 2011. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/267380020_Roteiro_para_Revisao_Bibliografica_Sistematica_Aplicacao_no_Desenvolvimento_de_Produtos_e_Gerenciamento_de_Projetos>. Acesso em dez. 2018.

COMUNELLO, J. F. **Benefícios do método pilates e sua aplicação na reabilitação**. 2011. Rio grande do sul. Acesso em: <https://docplayer.com.br/2911609-Beneficios-do-metodo-pilates-e-sua-aplicacao-na.html>. Acesso em jan. 2019.

FABRIN, E. D; CRODA, R. S; OLIVEIRA, M. M. F. **Influência das técnicas de fisioterapia nas algias posturais gestacionais**. 2010 Campo Grande. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/267217979_INFLUENCIA_DAS_TECNICAS_DE_FISIOTERAPIA_NAS_ALGIAS_POSTURAIIS_GESTACIONAIS. Acesso em jan.2019

FERNANDES, K. T. M. S. **Os benefícios do método pilates no fortalecimento do assoalho pélvico no período gestacional: uma revisão bibliográfica**. Disponível em: <<https://www.ceafi.com.br/biblioteca/os-beneficios-do-mtodo-pilates-no-fortalecimento-do-assoalho-plvico-no-perodo-gestacional-uma-reviso-bibliogrifica>> Acesso em nov. 2018.

FERREIRA, C. M. **Principais mudanças fisiológicas na gestação e exercício físico**. 2010. Disponível em: <<http://efdeportes.com/efd147/mudancas-fisiologicas-na-gestacao-e-exercicio-fisico.htm>> Acesso em dez. 2018.

JESUS, L. T. et. al. **Efeitos do método pilates sobre a função pulmonar, a mobilidade toracoabdominal e a força muscular respiratória: ensaio clínico não randomizado**. São Paulo 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/fp/v22n3/2316-9117-fp-22-03-00213.pdf> Acesso em dez. 2018.

KROETZ, D. C.; SANTOS, M. D. **Benefícios do método Pilates nas alterações musculoesqueléticas decorrentes do período gestacional.** Mato Grosso 2015. Disponível em: <<http://www.visaouniversitaria.com.br/ojs/index.php/home/article/view/62/49>> Acesso em dez.2018.

MACHADO, C. G. et al. **O método Pilates na diminuição da dor lombar em gestantes.** 2013. Disponível em: <<http://www.pilateszone.com.br/wp-content/uploads/2013/12/pilates-x-dor-lombar-em-gestantes.pdf>> Acesso em out. 2018.

MANN, L. et al. **Alterações biomecânicas durante o período gestacional: uma revisão.** 2010. Rio Claro SP. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n3/a22v16n3.pdf>> Acesso em dez. 2018.

MARTINS, R. A. S. **Método Pilates: Histórico, benefícios e aplicações revisão sistemática da literatura.** Goiás. 2013. Disponível em: <<https://docplayer.com.br/19577437-Metodo-pilates-historico-beneficios-e-aplicacoes-revisao-sistemica-da-literatura.html>> Acesso em out. 2018.

MIRANDA, T. B. P. **Os efeitos do método Pilates aplicado em uma gestante no terceiro trimestre gestacional: Estudo de caso.** Paracatu. 2016. Disponível em: <<http://www.tecsoma.br/fisioterapia/tcc%27s/2016/thaini.pdf>. > Acesso em out. 2018.

NASCIMENTO, T. G; MEJIA, D. P. M. **Método Pilates e seus benefícios nas alterações osteomusculares do período gestacional.** 2012. Disponível em: <http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/32/94_-_MYtodo_pilates_e_seus_benefYcios_nas_alteraYes_osteomusculares_do_pe rYodo_gestacional.pdf> Acesso em nov. 2018.

NOGUEIRA, L. S. et. al. **A INFLUÊNCIA DO MÉTODO PILATES SOBRE A QUALIDADE DE VIDA, FORÇA MUSCULAR, FLEXIBILIDADE, POSTURA E NA DOR LOMBAR.** Goiás 2016. Pg. 02. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/fp/v22n3/2316-9117-fp-22-03-00213.pdf>> Acesso em dez. 2018.

PRAÇA, F. S. G. **Metodologia da pesquisa científica: organização estrutural e os desafios para redigir o trabalho de conclusão de conclusão.** São Paulo. Disponível em: <http://uniesp.edu.br/sites/_biblioteca/revistas/20170627112856.pdf> Acesso em nov. 2018.

RIBEIRO, T. M.; FURUMOTO, M. A. **Tratamento da lombalgia gestacional: revisão de literatura.** Ribeirão Preto 2008. Disponível em: <http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude/fisioterapia/reumato/lomb_gestacional_thais.htm> Acesso em dez. 2018.

SCIPIAO, C. A.; SILVA, J. G. **Os métodos Pilates e RPG no tratamento da lombalgia na gravidez: uma revisão de literatura.** Ceará 2014. Disponível em:

<https://docplayer.com.br/14084489-Os-metodos-pilates-e-rpg-no-tratamento-da-lombalgia-na-gravidez-uma-revisao-de-literatura.html>. Acesso em jan.2019.

STEFHENSON, R. G.; O'CONNOR, L. J. **Fisioterapia aplicada a ginecologia obstetrícia**. Manole: São Paulo, 2011.

DUARTE, M. B; RODRIGUES, R. M.; LEHNEN, G. C. **O efeito hipotensor do método Pilates e da hidroginástica em gestantes: uma revisão**. Goiás 2014. Disponível em: <https://docplayer.com.br/8379239-Efeito-hipotensor-do-exercicio-em-pacientes-hipertensos-uma-revisao-de-literatura.html>

SOUZA, J. A.; GARDENGHI, G. **O método Pilates como prevenção das dores lombares no período gestacional**. São Paulo 2014. Disponível em:<https://www.ceafi.com.br/biblioteca/o-metodo-pilates-como.-prevencao-das-dores-lombares-no-periodo-gestacional>. Acesso em jan. 2019.

