

## OS BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES DURANTE A GESTAÇÃO

**Pâmella Drielly Souza da Silva**

Graduanda em Fisioterapia,  
Faculdades Integradas de Três Lagoas – AEMS

**André Luis de Melo Gonçalves**

Profissional de Educação Física – FISMA; Fisioterapeuta – FITL/AEMS;  
Esp. em Atividade Física Adaptada à Saúde – UGF;  
Docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

### RESUMO

A gestação é uma fase de inúmeras e profundas modificações anatômicas para adaptação quanto ao crescimento do feto. A maior prevalência de disfunção musculoesquelética em gestantes são algias lombopélvicas e do assoalho pélvico, a gravidez está relacionada com múltiplas alterações musculoesqueléticas, causando as más posturas devido às mudanças no centro de gravidade, por fraqueza e/ou frouxidão muscular. Trata-se de estudo de revisão bibliográfica de textos livros, revistas, artigos através de busca eletrônica de trabalhos divulgados nas bases de dados da saúde (ex: Scielo, Lilacs, Medline). O principal objetivo inclui: constatação da eficácia e benefícios do Método Pilates na gestação e conseqüentemente no parto. Existem estudos informais do auxílio do pilates quanto ao preparo do corpo para o trabalho de parto e mesmo durante o parto, todas que visam amenizar a dor através da dilatação pélvica (propiciando flexibilidade) e da melhora na circulação materna, o que tem comprovado contribuição na gestação.

**PALAVRAS-CHAVE:** gestação; Pilates; parto natural; fisioterapia obstétrica.

### 1 INTRODUÇÃO

A mulher passa por transformações diversas, e enquanto gestante não é diferente. Esta é uma fase com certas particularidades justificadas pelo feto gerado e devido estes acontecimentos, o psicológico, emocional, físico e social conseqüentemente também são afetados. Estas ocorrem devido alterações hormonais e dentre eles os principais: estrogênio, progesterona e relaxina, sendo alguns deles estimuladoras das prostaglandinas que estão diretamente relacionadas à dor sejam elas por esforço ou mesmo em atividades corriqueiras. As taxas hormonais também modificam a estrutura musculoesquelética, dentre elas a região pélvica, esta destacada como principal atributo durante o parto, e cujo fortalecimento é o mais pretendido (BURG, 2016).

A referência da gestação em estudos se torna tão fria e direta, que a impressão é de que ela se torna uma patologia que deveria ter seus momentos de reabilitação, e deixam de lado a importância do treinamento prévio. As necessidades musculares e articulares, com o passar do tempo geram adaptações exploradas

durante pratica dos exercícios.

O método Pilates concentra sua importância na força postural e qualidade dos movimentos sem sobrecarregar as articulações das gestantes. As dores lombares (principal alvo de reclamações das gestantes) são amenizadas junto à tensão dos ombros e pescoço. O trabalho feito na região abdominal possui foco no fortalecimento e consequente funcionalidade da musculatura que envolve a coluna vertebral. O alongamento oferece restauração no alinhamento propiciando a correção ou melhora na postura, este que envolve indiretamente o equilíbrio muscular como um todo do corpo e com a execução das atividades específicas reestabelece a normalidade corporal (KROETZ; SANTOS, 2015; SILVA; MANNRICH, 2009).

O método Pilates é uma técnica utilizada em gestantes, tem se tornado mais frequente nessa população específica e é benéfico caso seja executado com seriedade e assiduidade. Obtém a partir dele um relaxamento muscular, dilatação da expansão torácica durante a inspiração, trabalha as musculaturas abdominais e o assoalho pélvico trazendo prevenindo acometimentos como a incontinência urinária e diástese abdominal (condição onde os músculos abdominais se separam), entre outros, como manutenção da pressão arterial, além de influenciar na calcificação óssea, melhora na força e a mobilidade evitando o aparecimento de inúmeras doenças do tipo degenerativas, como a artrite e osteoporose (COMUNELLO, 2011; MIRANDA, MORAIS, 2009).

## **2 OBJETIVOS**

O objetivo deste trabalho é constatar a eficácia e os benefícios do método Pilates na gestação e as modificações que ela propicia como instrumento de amenização das complicações nesta fase de vida das mulheres.

## **3 MATERIAL E MÉTODOS**

O desenvolvimento deste trabalho ocorreu por pesquisa bibliográfica em textos livros e artigos indexados nas bases de dados da saúde (Scielo, lilacs, medline). Para tanto, utilizaram-se os descritores gestação, Pilates, parto natural e fisioterapia obstétrica. Priorizaram-se trabalhos publicados a partir do ano de 2000,

com exclusão dos de linguagem estrangeira.

#### **4 MÉTODO PILATES E GESTAÇÃO**

No período que remete o trabalho de parto, a mulher tende a se movimentar conforme a necessidade do corpo para que auxilie na escolha de saída do feto. Conforme TEIXEIRA (2015), várias dessas posições contribuem para a abertura da pelve (posicionamento referente à de uns quadrúpedes e de cócoras), outras ainda facilitam o aumento gradativo do fluxo sanguíneo para o útero e corrigem as inadequações desenvolvidas. A melhor opção segue os instintos como sentada na bola ou baqueta, quatro apoios, de joelhos na cama, cócoras ou de pé no chuveiro.

Este método que modifica o já conhecido exercícios físicos habituais da modernidade inclui neste estilo alongamentos que interagem com todos os músculos, tonifica e defini sem exageros, além de mexer com a mente de forma saudável e pratica. Utiliza-se o peso corporal para execução do Pilates além do que visa reeducar os movimentos e traz equilíbrio corporal. Ela trabalha os grupos musculares de forma conjunta e continua, sem exagero, fortalecendo abdome, coluna, postura, músculos da respiração e acessória, promovendo flexibilidade na medida (COMUNELLO, 2011; MIRANDA; MORAIS, 2009).

Quanto à gestação propriamente dita, inicialmente (primeiro trimestre) os ligamentos e articulações estão instáveis e frouxos; isto potencializa um risco de lesões e tensões nestes segmentos do corpo, que conseqüentemente gera a adoção e desenvoltura corriqueira de uma postura inadequada. Já no segundo trimestre a instabilidade é ainda maior estendendo a região da pelve, o que afasta as musculaturas propiciando a saída do bebe e sua acomodação necessária atingida.

De autoria da revista online REDAÇÃO PAIS & FILHOS (2014), a preparação da gestante na Clínica Mayo (americana), sugere as atividades descritas a seguir.

##### **4.1 Exercício de Tailor**

O objetivo do exercício de Tailor é fortalecer e alongar a musculatura costal, das coxas e pélvis. As articulações da pélvis auxiliam no transporte e fluxo sanguíneo durante o parto e também é usado para erradicar problemas posturais. O corpo adquiriu flexibilidade e capitaliza a mesma.

#### 4.1.1 Execução

Senta-se no chão com as costas eretas e pernas em forma de borboleta. Empurre os joelhos para baixo com os cotovelos, sentindo um alongamento na parte interna das coxas. Utilize a parede como apoio. Mantenha essa posição de 10 a 15 segundos, e repita por 10 vezes.

### 4.2 Exercícios de Kegel

O objetivo dos exercícios de Kegel é fortalecer a musculatura do assoalho pélvico que confere suporte aos órgãos envolvidos (útero, bexiga e intestinos) com consequente alívio de desconfortos e diminuição da urgência ou incontinência urinária.

#### 4.2.1 Execução

Deve-se tentar interromper o fluxo urinário sem contrair a musculatura abdominal, coxas ou glúteos, enquanto sentada no vaso. Executar o exercício até ter o pleno domínio do esfíncter urinário.

### 4.3 Agachamento

O objetivo deste exercício é para que ocorra abertura da saída da pélvis entre 0,5-1,0 cm a mais no momento da dilatação para auxiliar a expulsão do bebe.

#### 4.3.1 Execução

Deve-se encostar a uma parede a fim de manter a coluna ereta. Os pés devem permanecer separados e alinhados aos ombros, e os braços relaxados ao longo do corpo. A seguir, desliza-se lentamente pela parede até a linha paralela das coxas com o chão. Mantenha-se por 10 segundos agachada, e suba novamente; repita por 5-10 vezes.

### 4.4 Inclinação Pélvica

Este exercício faz com que haja fortalecimento dos músculos abdominais a fim de aliviar as dores por propiciar um aumento na flexibilidade das costas.

#### 4.4.1 Execução

Pode ser realizado em varias posições. Permanecer de quatro sobre as suas mãos e joelhos, por a cabeça alinhada à coluna e relaxe a barriga segurando nesta

posição por alguns segundos. Repete-se este exercício de 3-4 vezes e aumentar gradualmente até dez.

## **5 OBJETIVOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS FISIOTERÁPICAS DURANTE A GESTAÇÃO**

As atividades físicas de origem fisioterápicas objetivam em sua maioria com o fortalecimento do diafragma pélvico em gestantes, este também propicia mudanças positivas nos cones vaginais e a eletroestimulação intravaginal, acentuando resultados eficazes contra a dor. O exercício perineal é a particularidade que evidencia empiricamente um tratamento benéfico, por exemplo, voltado a temática da incontinência urinária de esforço comum entre gestantes (principalmente no terceiro trimestre de gestação), já que o feto desenvolvido comprime a bexiga de forma anatômica. É nesta situação que o método Pilates vem como uma técnica terapêutica agindo como profilaxia aos comprometimentos durante a gestação. Um exemplo deste é o fortalecimento do diafragma pélvico obtido, para remediar a hipotonia do assoalho pélvico e musculatura perineal aproximando a reabilitação e qualidade de vida das gestantes em tempo real e significativo (CORREA, 2015).

Neste raciocínio, o tratamento cirúrgico em diversas vezes é descartado já que procedimentos invasivos podem trazer complicações ainda maiores a esta mães e fetos gerados. Atualmente, além do risco e do custo alto, cirurgias são contra indicadas e outras opções em longo prazo são mais eficazes e por isso, mais utilizadas.

A realização de exercícios desta modalidade é indicada por trinta minutos ou mais diários, com uma intensidade de leve a moderada, com o qual, os níveis de desenvolvimento devem ser mantidos junto ao seu grau de complexidade e progressividade, desde que a gestante consiga realizar as atividades de forma plena e completa ao mesmo tempo em que fala e respire sem esforço (ENDACOTT, 2007; MARTINS, 2005).

Na fase referente ao pós-parto, o método Pilates também auxilia as mulheres que tiveram parto normal. Estas podem iniciar as atividades trinta dias após o parto para propiciar fortalecimento do períneo e abdome. Após três meses, os exercícios físicos comuns e diários podem então serem executados normalmente. Já as mulheres que optaram pelo parto cesariano, devem esperar no mínimo um

prazo de sessenta dias para as atividades pós-parto e noventa dias para retornar às atividades que estavam habituadas a exercer (ENDACOTT, 2007; MARTINS, 2005).

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mediante inúmeras modificações física, psicológica, emocional e social, a gestante e seus envolvidos lidam com situações de varias etiologias a fim de corresponder às expectativas e sanando as dificuldades propostas neste período exclusivo da vida.

O método Piltates tem sido referencia e em progressivo desenvolvimento nas mídias, empregado de diversas formas na sociedade, entre elas: correção postural, dificuldades respiratórias, reabilitação de doenças incapacitantes, vitimas de acidentes, por exemplo, terapia em longo prazo em varias áreas musculoesquelética (plegia/parestesias) e até emocional/ psicológica.

Deste modo, é fácil associar o método Pilates às dificuldades cotidianas de uma gestante e conseqüentemente seu trabalho de parto, que gera uma associação de inteira responsabilidade da mulher e que enxerga nos estudos e instruções de pessoas capacitadas, na experiência ao incluir este método a alimentar e saciar as dificuldades e complicações propostas em gravidez cujas quais são inevitáveis. As conclusões ainda são tímidas, porem bem estruturadas em defesa de uso, ainda mais pelos que instruem, já que o trabalho de parto é de fato facilitado e preparado com a inserção de técnicas como esta que incitem a flexibilidade e respiração da gestante.

## REFERÊNCIAS

BURG, J. L. Os benefícios do pilates na gestação. Ariquemes / RO, 2016.

COMUNELLO, J. F. Benefícios do Método Pilates e Sua Aplicação na Reabilitação, Instituto Salus, maio-junho 2011.

CORREA, J. N., MOREIRA, B. P., GARCEZ, V. F. Ganho de força muscular do diafragma pélvico após utilização dos métodos pilates ou kegel em pacientes com incontinência urinaria de esforço. Revista UNINGÁ Review, v. 23, n. 2, p.11-17, Jul.-Set., 2015. Disponível em <<http://www.mastereditora.com.br/review>>. Acesso em 05 de junho de 2018.

ENDACOTT, J. Pilates para grávidas: exercícios simples e seguros para antes e depois do parto. São Paulo-SP: Manole, 2007;

KROETZ, D. C.; SANTOS, M. D. Benefícios do método pilates nas alterações musculoesquelética decorrentes do período gestacional. Visão Universitária v. 3, p. 72-89, 2015.

MARTINS, R. Tratamento da lombalgia e dor pélvica posterior na gestação por método de exercícios. Rev. Bras Ginecol. Obstet., v. 27, n. 5, p. 275-282, 2005.

MIRANDA, L. B.; MORAIS, P. D. C. Efeitos do método Pilates sobre a composição corporal e flexibilidade. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v. 3, n. 13, p. 16-21, 2009.

REDAÇÃO PAIS & FILHOS. 4 exercícios que ajudam a se preparar para o parto. 09 jun. 2014. Disponível em <<https://paisefilhos.uol.com.br/gravidez/4-exercicios-para-ajudar-na-hora-do-parto/>> Acesso em 20 de julho de 2018.

SILVA, A. C. L. G.; MANNRICH, G. Pilates Na Reabilitação: uma revisão sistemática. Fisioterapia Mov., Curitiba, v. 22, n. 3, p. 449-455, 2009.

TEIXEIRA, K. Posições e recursos no trabalho de parto. Disponível em <<http://educacaoprenatal.blogspot.com/2015/10/posicoes-e-recursos-para-o-trabalho-de.html>> Acesso em 20 de julho de 2018.