

OS BENEFÍCIOS DO PILATES DURANTE A GESTAÇÃO

Bruno Modesto Silveira

Graduando em Fisioterapia
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

Júlia Brandão Quintana

Graduanda em Fisioterapia
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

Elaine da Silva Kraievski Ruiz

Fisioterapeuta – UNIGRAN-DOURADOS;
Tecnóloga em Estética e Cosmética – UNIGRAN-DOURADOS;
Especialista em Fisioterapia Dermatofuncional – IBRATE;
Especialista em Fisioterapia do trabalho e Ergonomia – AVM;
Docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

RESUMO

Durante a gestação o corpo da mulher sofre modificações que provocam incômodos, dores e tensões. O método de Pilates auxilia no alívio das 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 auxiliando na hora do parto e proporcionando 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 das Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS e bibliotecas eletrônicas utilizando de artigos e obras publicados entre os anos de 2010 a 2019. Verificou-se então que, o método Pilates exercita o corpo de forma eficiente, o que ameniza as dores decorrentes desse período, fortalecendo 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: gestação; alívio das dores; exercícios físicos; Pilates.

1 INTRODUÇÃO

Durante a gestação, a mulher passa por profundas modificações anatômicas, fisiológicas e bioquímicas em quase todos os sistemas, apresenta muitos sintomas ao longo desse período devido ao corpo estar se alterando. A principal causa das diversas modificações é o alto nível de progesterona, que deve ser mantido, para dar condições fisiológicas para o desenvolvimento do feto e preparar o corpo feminino, criando condições físicas adequadas para o parto (BARACHO, 2002).

Dentre as alterações posturais, a gestante apresenta uma anteversão pélvica, aumento da lordose lombar, cifose dorsal, tensão para vertebral, deslocamento do centro de gravidade para frente, a mudança postural é uma das causas da presença

de lombalgia, além disso, a preparação do corpo para a gestação envolve ajustes dos mais variados sistemas, sendo que o sistema músculo esquelético sofre mudanças significativas (CARVALHO, 2001).

A ação do fisioterapeuta é um fator estimulante com técnicas para proporcionar conforto, alívio da dor, relaxamento e confiança em relação ao próprio corpo. Durante a gestação, a mulher passa por profundas modificações anatômicas, fisiológicas e bioquímicas em quase todos os sistemas. 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 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 às 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

O objetivo deste trabalho é descrever os benefícios que a prática do método Pilates proporciona durante o período gestacional.

3 MATERIAL E MÉTODOS

O presente artigo caracteriza-se como uma revisão de literatura, realizado com o intuito de expressar os benefícios do Pilates nas abordagens de prevenção e terapias durante a gestação. Foram utilizados como fontes de referência periódicos, teses, livros de áreas afins ao tema abordado e artigos do banco de dados do SCIELO, GOOGLE, por meio dos seguintes descritores: pilates e gestação, a importância dos exercícios durante a gravidez; benefícios do Pilates durante a gestação. A busca de artigos científicos que abordassem o tratamento fisioterapêutico nas gestantes deu-se no período de agosto de 2019 a setembro de 2019. As palavras chaves utilizadas foram: exercícios na gravidez, pilates na gravidez, a importância de fazer exercícios, não possuindo uma base de dados padrão. A literatura consultada foi publicada no período de 2002 a 2019, utilizando-se como critérios de inclusão estudos nos idiomas português, e realizado em seres humanos sem distinção de gênero e idade. Os estudos que não preencheram esses critérios foram excluídos. Para elaborar a fundamentação bibliográfica utilizamos 20 referências, visando dar maior embasamento teórico com a finalidade de aperfeiçoar a temática abordada.

4 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). Dentre os diversos tipos de exercícios que existem para gestante indicados para a gravidez destaca-se o mais praticado ultimamente o método oferece ao paciente respeito e o alto conhecimento corporal por um todo, atua no preparo corporal e na autoconfiança de quem pratica, incluído a qualidade da respiração, o alongamento da estrutura corporal, fortalecimento e propriocepção corporal (LATEY, 2001).

O Método Pilates favorece a mulher gestante por introduzir na sua forma de tratamento movimentos leves, com isso ao mesmo tempo gera relaxamento devido à respiração, contudo é possível também trabalhar juntamente a musculatura abdominal e a musculatura do assoalho pélvico, o que vai prevenir uma diástase abdominal e uma incontinência urinária pós-parto (LEHNEN et al., 2014).

Pilates descreveu seu método com base em um conceito denominado contrologia, ou seja, o controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo. Através dos exercícios de contrologia a pessoa desenvolve o corpo uniformemente, corrige posturas erradas, restaura a vitalidade física, revigora a mente e eleva o espírito. O Método Pilates foi chamado de Contrologia, passando somente a se chamar Pilates após a morte de Joseph em 1967.

Joseph Humbertus Pilates nasceu na Alemanha em 1880; era uma criança que sofria de asma, raquitismo febre reumática, sua vontade e determinação era mais forte e levou a estudar diversas formas de movimentos durante o período da sua vida. Seu objetivo era proporcionar um grande benefício para o corpo humano e a ele mesmo, estimulando a circulação, ganhando uma maior flexibilidade e aumentando a amplitude de movimento, contudo a postura e a funcionalidade corporal, juntamente com físico e mental em geral, porém qualquer método mais influente e diversificado como o pilates possui muitos princípios fundamentais na funcionalidade do corpo humano. No caso do método Pilates atribui seis princípios-chaves: concentração,

controle, precisão, fluxo, respiração e centralização (MARES et al., 2012).

4.1 Princípios do Método Pilates

Sete princípios regem o método Pilates, a saber, concentração, controle, fluidez, precisão, centralização, fluxo e respiração. Os mesmos encontram-se descritos a seguir.

4.1.1 Concentração

Para os resultados do método a concentração é fundamental perante os exercícios, é como se a mente se ligasse ao corpo, enviando energia e resultando em sintonia ideia para o trabalho do corpo naquele momento seja eficaz. Portanto é fundamental prestar a atenção nas realizações dos exercícios para que haja a harmonia ideal entre exercício corpo e mente (KROETZ; SANTOS, 2015).

4.1.2 Controle

O que determina a ação da atividade motora pelo em um determinado exercício, ela integra a atividade motora em todos os movimentos do corpo visando o padrão suave em harmonia, com intuito de aprimorar a coordenação motora do indivíduo evitando um desgaste inadequado ou indesejado na hora da realização do método (PIRES; SÁ, 2005).

4.1.3 Fluidez

Os movimentos fluidos são essenciais para o sucesso da rotina de exercícios. A ideia é criar um padrão de movimentos graciosos e evitar mais movimentos mecânicos associados com os exercícios mais tradicionais. Na prática, estes exercícios envolvem múltiplos grupos musculares trabalhando simultaneamente, juntos, em harmonia ou oposição (HALL, 1998).

4.1.4 Precisão

A qualidade do movimento é o que de fato importa e traz resultado satisfatório com a utilização do método, sobretudo no realinhamento postural do corpo que é exigido. A precisão e equilíbrio envolvem diferentes grupos musculares durante a

realização dos exercícios do método Pilates método (PIRES; SÁ, 2005).

4.1.5 Centralização

Considerado o centro da força do corpo e o principal objetivo do Método Pilates, os músculos do abdômen sua utilização deve ser feita desde o primeiro contato com o exercício, ele beneficia o ajuste estrutural da postura, seu fortalecimento e realinhamento são fundamental para sua sustentação, estabilidade da musculatura, incluindo a propriocepção corporal o alívio de sobrecargas, tensões e dores lombar (KROETZ; SANTOS, 2015).

4.1.6 Fluxo

O fluxo se resume com que forma que acontece o movimento, no método utiliza a suavidade e fluído uniformemente, não pode ser realizado nem rápido demais, nem lento demais. Essa característica do exercício anda de mãos dadas com o controle e a precisão do movimento (LATEY, 2001).

4.1.7 Respiração

O método utiliza de uma respiração diferenciada que auxilia e facilita a execução do exercício, incluindo uma grande melhora no bombeamento sanguíneo e a circulação do oxigênio em todo o corpo, incluindo a expiração profunda após a inspiração ocorre liberação de substâncias que são capazes de danificar nosso organismo (KROETZ; SANTOS, 2015).

4.2 Aparelhos que Compõe o Método Pilates

O método Pilates caracteriza por dois tipos de aula: os exercícios do método podem ser realizados no aparelho e no solo ou em ambos, os aparelhos são de grande utilidade para as técnicas são eles: trapézio, cadeira, Reformer, wall. A técnica consiste em exercícios estabilização da pelve, mobilizações das articulações, controlar abdome, alongar membros inferiores e superiores (MARES et al., 2012).

4.2.1 Cadillac

Esse aparelho permite que o mesmo movimento possa ser realizado em diferentes formas de sobrecargas mecânicas. Possui um tipo de regulagens em suas

molhas e que fornece diferentes posições para o indivíduo sobre o aparelho. O mesmo possui alças, molhas e trapézios, existem regulagens que por meio da altura de mola, realiza através da barra transversa que sendo móvel vai deslizar pelas suas barras laterais, elas podem também alterar o estímulo externo do paciente dependente variação da distância (SILVA et al., 2010).

4.2.2 Reformer

Reformer é um aparelho muito introduzido no Pilates para locomover as posições em verticais ou sentado, em gatas e em pé. O aparelho possui e permite também ser aplicado muitas em várias formas de exercícios com isso pode ser associado a outros instrumentos, como faixas halteres, elásticas, bolas, é composto por: Uma barra de madeira: que é fixada pela torre do reformer, usada para o trabalho da *power-house* usando o apoio dos pés ou das mãos. Molhas: existem cinco molhas com diferentes intensidades. Possui quatro molhas de intensidade fortes sendo vermelhas e apenas uma azul de intensidade forte também. É a cor nesse caso sinaliza as intensidades das molhas. O Carrinho deslizante: ele é preso em molhas. Pode ser usado pelo paciente em posições sentado ou em pé, deitado ou em quatro apoios. Alças: possuem pegos para os pés ou para mãos que permite ao paciente utilizar individualmente ou as duas alças em simultâneo para trabalhar a simetria. Barra com apoio para mãos e pés: pode ser ajustada e existem cinco níveis de regulagens, quando o indivíduo está na posição decúbito dorsal ele está posicionado próximo aos pés. Ombreiras removíveis: elas vão dar suporte aos ombros quando o paciente estiver na posição em decúbito dorsal (BERNARDES; JULIANO, 2013).

4.2.3 Cadeira Combo

A cadeira combo é composta por barras paralelas e quatro molhas que são pretas, é de muita importância para quando utilizado os membros superiores e inferiores, em se tratando de fortalecimento (BERNARDES; JULIANO, 2013).

4.2.4 Laderbarrel

Esse é o único aparelho do método Pilates que não possui molhas, ele é utilizado para trabalhar a musculatura do abdômen e para os alongamentos da mesma estrutura (BERNARDES; JULIANO, 2013).

4.3 Período Gestacional

As mudanças fisiológicas que ocorrem nesse período da gestação são de fato por fatores hormonais e mecânicos, as alterações que estão presentes no organismo da mulher são consideradas normais no período gestacional, contudo essas modificações apresentam sintomas que podem afetar a saúde da gestante naquele período ou até mesmo mudando seu bem-estar físico no dia a dia (REZENDE; MONTENEGRO, 2014).

De acordo com Baracho (2007), o sistema genital da gestante ocorre modificações como hipertrofia uterina e dilatação, uma vasodilatação pela necessidade de irrigação sanguínea para a placenta, portanto aumentando os vasos sanguíneos naquela região. No sistema endócrino, a progesterona tem um papel fundamental na gravidez, reduz o tônus muscular que secundariamente altera órgãos e vasos sanguíneos e o aumento da temperatura e do tecido adiposo com isso o ganho de peso, já o estrogênio faz retenção líquida, aumento da flexibilidade e extensibilidade das articulações principalmente as pélvicas. Nas modificações musculoesqueléticas a gestante tem alteração do centro da gravidade, com isso ela se desloca para anterior devido ao crescimento uterino na gestação e também o crescimento das mamas, contudo para compensar essa modificação ela se projeta para posterior ocorrendo a lordose lombar que são as maiores queixas de dor da gestante. O sistema cardiorrespiratório também está associado as essas modificações, o aumento da frequência respiratória está presente, pela grande necessidade de transporte de oxigênio para o local da placenta. A alteração hemodinâmica ocorre o aumento do volume sanguíneo materno, elevação do débito cardíaco e volume de ejeção, com isso a pressão sistólica e a diastólica sofre alteração (BARACHO, 2007).

4.3.1 Alterações Biomecânicas

As modificações mecânicas também acontecem na gestação, a gestante no período gravídico, a mulher se encontra com base do suporte pélvico alargada em alguns momentos para caminhar ou fazer movimentos a gestante tem grande dificuldade para pegar objetos próximos ou até mesmo levantar de uma posição sentada, a lordose cervical também associa a essa alteração para compensar a

rotação interna dos membros superiores pelo crescimento das mamas, a lordose lombar inclui nessas modificações pela alteração do centro da gravidade da gestante e secundariamente os joelhos se hiper estendem nesse evento (BIM; PEREGO, 2002).

As alterações da biomecânica ocorrem por fator ação hormonal devido ao evento da gestação, por esse fator o aumento da frouxidão dos ligamentos está presente, portando implicam nas alterações estáticas e dinâmicas da estrutura corporal que resultam em dor e desconforto que por fim causam limitações nas atividades realizadas na vida diária do indivíduo. O fator do peso também inclui na alteração da marcha e da propriocepção que tem a ser adquirida (MANN et al., 2010).

A musculatura do assoalho pélvico tem o trabalho de sustentar o útero no processo da gestação, contudo o interessante é manter ele o forte e ao mesmo tempo elástico com muita resistência para enfrentar esse período gestacional e conseqüentemente o trabalho de parto, e posteriormente não ter complicações urinárias e intestinais, o fortalecimento desses músculos pélvicos contribui com a importância de manter os órgãos internos em seus devidos lugares após a gestação (KROETZ; SANTOS, 2015).

4.3.2 Adaptações Posturais

Nas alterações gestacionais as adaptações posturais assim como também as adaptações da marcha, durante o período de gestação as mamas tem um aumento gradual, que conseqüentemente podem chegar a pesar no tórax da gestante, alterando o centro da gravidade que se anterioriza como disse anteriormente, de modo que seja involuntário da grávida um exemplo é como se tivesse carregando algo pesado em suas mãos. No caminhar da gestante seus passos são mais curtos e oscilantes, a base se amplia e conseqüentemente os ângulos do pé, a linha mediana também se encontra aumentada. As alterações articulares que ganham mobilidade incluem na postura materna e sua marcha como uma forma de proteção do bebê (REZENDE; MONTENEGRO, 2014).

O centro da gravidade é o equilíbrio e a estabilidade do indivíduo, com as alterações fisiológicas e mecânicas, é ela desviada para cima e para anterior pelo fator fisiológico do aumento da mama e do útero, a lordose lombar também implica nesse

fator do centro da gravidade para ocorrer uma compensação. Pode secundariamente ocorrer um encurtamento os músculos peitorais e enfraquecendo os estabilizadores escapulares, devido a posição adaptada da gestante rotação medial de membros inferiores e elevação dos ombros. A postura da grávida não desaparece completamente após o parto pode se tornar habitual e piorando devido aos cuidados após o nascimento da criança (KISNER; COLBY, 2016).

4.4 O Método Pilates Aplicado à 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 proporciona um desenvolvimento de uma postura adequada que pode ser modificada alterada durante ou até mesmo após o processo gestacional, o pilates auxiliara a prevenir a dores, lombalgias, postura de proteção inadequada e tensões musculares provocadas por essa mudança (MEJIA; NASCIMENTO, 2012).

O Pilates visa melhorar a postura, o bem-estar e a saúde da gestante, possui a característica de movimentos controlados, lentos, fluidos que proporciona uma interação ideal para a atividade da gestante, de forma que continua após o parto. Este método beneficia proporcionando a melhora da circulação sanguínea abdominal, diminuindo as dores, promovendo um melhor trabalho de pré e recuperação pós-parto, aumenta a força muscular principalmente os abdominais e melhora a estabilidade da musculatura postural (KROETZ; SANTOS, 2015).

Os benefícios que podem ser adquiridos com exercícios pela gestante são diversos entre eles estão: a respiração, 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.

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).

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).

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. 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).

É indicado a todo indivíduo antes de quaisquer exercícios físico, procurar um profissional da saúde, na gravidez não fica fora dessa indicação é de extrema importância que procure um profissional obstetra para realizar uma devida avaliação com finalidade de verificar algumas das contra indicações ao exercício físico, o trabalho de parto prematuro, placenta baixa, hematoma retro placentário, sangramento vaginal, maior cuidado com ameaça de aborto, gestação múltipla, diabetes, hipertensão, cardiopatias e outras doenças identificadas no início da

gestação que a gestante pode apresentar (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PILATES, 2015).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O período gestacional traz muitas alterações fisiológicas, desconfortos e dores para as gestantes e 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 observamos que o Método Pilates 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 e proporcionando mais energia para as atividades do dia-a-dia. Nessa fase o fisioterapeuta atua de modo significativo. Ele avalia, orienta e proporciona comodidade as gestantes melhorando as dores ocorridas nesse período. O acompanhamento desde os primeiros meses de gestação é de suma importância. A gestante vai reorganizar o seu centro de gravidade e da força pela musculatura do abdômen, quadril e lombar conforme o decorrer das sessões.

O Método Pilates contribui de forma significativa para que ocorra uma perfeita adaptação na gravidez e com as alterações fisiológicas que são induzidas no período da gestação, atuando de forma principal no sistema musculoesquelético também no assoalho pélvico e na postura adotada que são as mais acometidos por essas compensações e proporcionando na maioria das vezes o parto normal e saudável.

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. O método está cada vez mais sendo utilizado pela população.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PILATES. Pilates na gestação. 2015. Disponível em <http://www.abpilates.com.br/site/default.asp> Acesso em: 01 set.. 2019

BARACHO, E. Fisioterapia aplicada à obstetrícia. Aspectos de ginecologia e neonatologia, editora Medsi, 3ª edição, Rio de Janeiro, 2002.

BARACHO, E. Fisioterapia aplicada à obstetrícia, uroginecologia e aspecto de mastologia. 4. Ed. rev. e ampliada. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

BERNADES, R.; JULIANO, R. A. Curso de Pilates Completo. São Paulo. Ed. Guanabara. 2013.

BITTAR, A. J. 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 agosto 2019.

CARVALHO, Y. B. R., CAROMANO, F. A. Alterações morfológicas relacionadas com lombalgia gestacional. Arq. Ciência da saúde Unipar, p. 267-272, set/dez 2001.

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

GUIMARÃES, T.; CERVAENS, M. 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 Acesso em 31 de ago. 2019.

HALL, C. M.; BRODY, L. T. Exercício terapêutico - na busca da função. RJ: Guanabara Koogan, 1998.

KISNER, C.; COLBY, L. A. Exercícios terapêuticos fundamentos e técnicas. 4ª ed. 2005.

KROETZ, D. C.; SANTOS, M. D. Benefícios do método Pilates nas alterações musculoesqueléticas decorrentes do período gestacional. Visão Universitária v. 3, p. 72-89, 2015. Disponível em <http://www.visaouniversitaria.com.br/ojs/index.php/home/article/view/62/49> Acesso em 02 set. 2019.

LATEY, P. O método Pilates: história e filosofia. Austrália, set. 2001. Disponível em <<http://doczz.com.br/doc/23333/o-m%C3%A9todo-pilates-hist%C3%B3ria-e-filosofia>>. Acesso em 30 set. 2019.

LEHNEN, G. C. et al. O efeito hipotensor do Método Pilates e da Hidroginástica em

gestantes: uma revisão. Revista Movimenta ISSN: 1984-4298. v. 7, n. 1. 2014. Disponível em <file:///F:/TCC/Duarte.html> Acesso em 10 set. 2019.

MACHADO, C. G. et al. O Método Pilates na diminuição da dor lombar em gestantes. Disponível em <http://www.pilateszone.com.br/wpcontent/uploads/2013/12/pilates-x-dor-lombar-em-gestantes.pdf>. Acesso em 03 setembro 2019.

MANN, L. et al. Alterações biomecânicas durante o período gestacional: uma revisão. Motriz, Rio Claro. v. 16, n. 3, p. 730-741, jul./set. 2010. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n3/a22v16n3.pdf>. Acesso em 01 set. 2019.

MARÉS, G.; OLIVEIRA, K. B.; PIAZZA, C. P.; NETO, L. B. A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática. Fisioter. Mov. Curitiba, v. 25, n. 2, p. 445-451, jun. 2012.

MARTINS, R. A. de S.; CUNHA, R. M. Método Pilates: histórico, benefícios e aplicações revisão sistemática da literatura. Goiânia, 2013. Disponível em <http://www.ceafi.com.br/biblioteca/pagina/39/mtodo-pilates-historicobenefcios-e-aplicaes-reviso-sistemica-da-literatura>. Acesso em 04 de setembro 2019.

MEJIA, D. P. M.; NASCIMENTO, T. G. O método pilates aplicado à ginecologia obstetrícia: benefícios durante o período gestacional e para o parto natural. São Paulo. 2012 p. 1-12. Disponível em http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/35/17__O_mYtodo_pilates_aplicado_Y_ginecologia_obstetrYcia.pdf. Acesso em 10 set. 2019.

PIRES, D.; C.; SÁ, C.; KENNEDY, C. Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações. Revista Digital, Buenos Aires, v. 10, n. 91, p. 1-7, dez. 2005. Disponível em http://few.universoef.com.br/container/gerenciador_de_arquivos/arquivos/57/pilates-notassobre-aspectos-historicos.pdf. Acesso em 26 ago. 2019.

REZENDE, J. A.; MONTENEGRO, B. Rezende obstetrícia fundamental: Obstetrícia fundamental. 13. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.