

OS BENEFÍCIOS DO PILATES DURANTE A GESTAÇÃO

Eliezer Ferreira de Medeiros Neto¹; Tiago Mazaia da Silva¹; André Luis de Melo Gonçalves^{2*}

¹ Graduando em Educação Física, Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS; ² 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

* autor correspondente: andreccceu@hotmail.com

RESUMO

O presente artigo aborda os benefícios dos exercícios do método Pilates durante a gestação, com o objetivo de promover o bem-estar materno e a saúde fetal. Por meio de uma revisão bibliográfica, são explorados os efeitos físicos e emocionais do método Pilates na saúde das gestantes. O método Pilates, conhecido por seu foco no fortalecimento da musculatura profunda e na consciência corporal, demonstra-se eficaz no alívio de dores lombares e pélvicas, melhora da postura, estabilidade e equilíbrio muscular. Além disso, o Pilates promove um ambiente propício para o desenvolvimento de habilidades de respiração profunda e consciente, redução do estresse e ansiedade, proporcionando bem-estar emocional durante a gestação. Recomenda-se a prática dos exercícios do método Pilates durante a gestação com a devida orientação de profissionais qualificados, adaptando-se os exercícios às necessidades individuais de cada gestante. Ao fortalecer o corpo, melhorar a postura, promover a respiração consciente e reduzir o estresse, o Pilates proporciona uma experiência mais confortável e equilibrada durante a gestação. Portanto, recomenda-se que as gestantes considerem o Pilates como uma opção segura e eficaz para cuidar de sua saúde física e emocional durante esse período especial, buscando sempre a orientação de profissionais especializados para garantir uma prática adequada e adaptada às suas necessidades individuais.

PALAVRAS-CHAVE: Pilates; gestação; bem-estar materno; saúde fetal; exercício físico.

1 INTRODUÇÃO

A gravidez é um período único na vida de uma mulher, repleto de mudanças físicas, emocionais e hormonais. Durante esse período, cuidar da saúde torna-se uma prioridade, não apenas para a gestante, mas também para o desenvolvimento saudável do feto. Nesse contexto, o Pilates tem se destacado como uma modalidade de exercício físico que oferece uma série de benefícios às mulheres durante a gestação. O Pilates é um método de condicionamento físico que combina exercícios de

fortalecimento, alongamento e controle respiratório. Ele foi desenvolvido por Joseph Pilates no início do século XX e tem se mostrado uma prática segura e eficaz para gestantes quando adaptada adequadamente às suas necessidades (BARROS et al., 2022).

Diferentemente de outras formas de exercício físico mais intensas, o Pilates durante a gestação é projetado para respeitar as mudanças fisiológicas e anatômicas que ocorrem no corpo da mulher grávida. Com foco no fortalecimento da musculatura profunda, principalmente do assoalho pélvico e dos

músculos estabilizadores da coluna, o Pilates contribui para a manutenção de uma postura correta, alívio das dores lombares e pélvicas, além de promover um equilíbrio muscular global.

Além dos benefícios físicos, o Pilates durante a gestação também proporciona um ambiente propício para o desenvolvimento de habilidades de respiração profunda e consciente. Através da coordenação da respiração com os movimentos, as gestantes podem melhorar sua capacidade respiratória, relaxar e reduzir os níveis de estresse e ansiedade, auxiliando assim em um melhor bem-estar emocional durante esse período desafiador.

Outro ponto importante a ser destacado é que o Pilates durante a gestação pode ser adaptado a diferentes estágios da gravidez, respeitando as limitações e necessidades individuais de cada mulher. Os exercícios podem ser modificados para evitar pressão excessiva sobre o abdômen, respeitando a integridade do assoalho pélvico e levando em consideração as alterações posturais e de equilíbrio que ocorrem ao longo dos meses de gestação (SILVA, 2023).

Ao compreender os benefícios do método Pilates durante a gestação, os profissionais de saúde, como médicos obstetras e fisioterapeutas, podem recomendar essa modalidade como uma opção segura e eficaz para a manutenção da saúde e bem-estar das gestantes. As mulheres grávidas, por sua vez, podem se beneficiar ao incorporar o Pilates em sua rotina, experimentando uma gestação mais confortável, saudável e equilibrada, preparando-se para o parto e facilitando a recuperação pós-parto.

O objetivo deste trabalho é descrever os benefícios dos exercícios do método Pilates para gestantes. Dentre os efeitos positivos discutidos na saúde materna, incluem-se fortalecimento do corpo, melhora da postura, alívio de dores e desconfortos, além dos impactos positivos no bem-estar emocional.

Adicionalmente, são abordadas as considerações e precauções necessárias para prática segura do Pilates durante a gestação.

O desenvolvimento deste artigo baseou-se em pesquisa bibliográfica em bases de dados como Google Acadêmico e scielo.

2 O MÉTODO PILATES

O método Pilates, desenvolvido por Joseph Pilates no início do século XX, é uma abordagem de condicionamento físico que tem se destacado como uma prática amplamente utilizada no campo da saúde e do bem-estar. Com base em princípios fundamentais, como concentração, controle, centralização, fluidez de movimento, precisão e respiração, o método busca promover o equilíbrio entre mente e corpo, visando melhorar a força, flexibilidade e postura dos praticantes. Uma das características distintivas do Pilates é o seu foco no fortalecimento da musculatura profunda, conhecida como *powerhouse*. Essa região inclui os músculos abdominais, lombares, glúteos e assoalho pélvico, que desempenham um papel fundamental na estabilidade e no suporte do corpo. Por meio de exercícios precisos e controlados, o método Pilates busca fortalecer esses grupos musculares, proporcionando uma base sólida para o movimento e prevenindo lesões (BARROS et al., 2022)

Burg (2016), afirma que além do fortalecimento muscular, o Pilates também enfatiza o desenvolvimento da consciência corporal. Os praticantes são incentivados a se concentrar nos movimentos realizados, conectando mente e corpo de forma integrada. Essa consciência corporal aprimorada permite melhorar a postura, corrigir desequilíbrios musculares e prevenir dores e lesões decorrentes de movimentos inadequados. Outro aspecto importante do método Pilates é a sua abordagem holística. Além de trabalhar a parte física, o Pilates

também considera a saúde mental e emocional dos praticantes. A respiração controlada e consciente, combinada com a execução precisa dos exercícios, promove relaxamento, redução do estresse e aumento da sensação de bem-estar.

Segundo Silva (2023), o Pilates é uma modalidade de exercício altamente adaptável, podendo ser personalizado de acordo com as necessidades individuais de cada praticante. Independentemente do nível de condicionamento físico, idade ou condição de saúde, o método pode ser adaptado para atender às capacidades e limitações de cada pessoa, tornando-o acessível a uma ampla gama de indivíduos. Além de seu uso como uma prática de condicionamento físico, o Pilates também tem sido amplamente utilizado como uma forma de reabilitação. A precisão e o controle exigidos pelos exercícios podem ser benéficos para pessoas em processo de recuperação de lesões musculoesqueléticas, contribuindo para o fortalecimento muscular e a restauração da funcionalidade (SOARES, 2023).

Ainda, segundo Burg (2016), devido a sua ênfase no fortalecimento do assoalho pélvico e da região abdominal, o Pilates tem sido amplamente recomendado durante a gestação. A prática regular do método pode ajudar a fortalecer os músculos do assoalho pélvico, melhorando a estabilidade e prevenindo problemas comuns associados à gravidez, como incontinência urinária e dores lombares. O Pilates também tem sido utilizado como uma forma de exercício para pessoas com condições médicas crônicas, como dores nas costas, osteoporose, fibromialgia e artrite. Os exercícios de baixo impacto e a ênfase na postura correta podem proporcionar alívio da dor, melhorar a mobilidade e promover a qualidade de vida desses indivíduos.

Além de seus benefícios físicos, o Pilates tem se mostrado eficaz na promoção da saúde mental e emocional. A prática regular do método tem sido

associada à redução do estresse, melhora do sono, aumento da autoestima e da sensação de bem-estar geral. O método Pilates oferece uma abordagem holística e integrada para o condicionamento físico, promovendo o fortalecimento muscular, a melhora da postura, o desenvolvimento da consciência corporal e o bem-estar emocional. Sua adaptabilidade e ampla aplicabilidade o tornam uma opção versátil para pessoas de diferentes idades, níveis de condicionamento físico e condições de saúde (SOARES, 2023).

2.1 Princípios norteadores do método Pilates

O método Pilates é embasado em um conjunto de princípios norteadores que são fundamentais para a sua prática correta e eficaz. Esses princípios, estabelecidos por Joseph Pilates, são essenciais para o desenvolvimento da consciência corporal, controle dos movimentos e obtenção de resultados satisfatórios. O primeiro princípio, a concentração, envolve a capacidade do praticante de direcionar sua atenção de forma intensa e focada durante a prática dos exercícios. Isso requer um estado de consciência plena e concentração mental no corpo e nos movimentos que estão sendo executados. Através da concentração, é possível aprimorar a qualidade dos movimentos, aumentar a percepção corporal e alcançar um maior engajamento com o método Pilates (BARROS et al., 2022; BURG, 2016).

O segundo princípio é o controle, que está intrinsecamente ligado à execução precisa e consciente dos movimentos. O controle envolve a habilidade de dominar os movimentos, evitando ações bruscas ou descontroladas. Os exercícios do Pilates enfatizam a precisão e o controle de cada movimento, trabalhando a musculatura de forma equilibrada e proporcionando um aumento da estabilidade e do alinhamento postural. A centralização é outro princípio

essencial do método Pilates. Ele refere-se ao fortalecimento e à estabilização do centro do corpo, conhecido como *powerhouse* ou *core*. Essa região inclui os músculos abdominais, lombares, glúteos e assoalho pélvico. O fortalecimento da centralização proporciona uma base sólida para a execução dos movimentos, aumenta a estabilidade da coluna vertebral e promove um alinhamento postural adequado (CONCEIÇÃO; MORAES, 2022).

A fluidez de movimento é um princípio que destaca a importância de realizar os exercícios do Pilates de forma suave e fluida. Os movimentos devem ser realizados de maneira contínua, sem pausas bruscas ou interrupções, permitindo que o corpo se mova harmoniosamente. Essa fluidez promove o desenvolvimento da força e flexibilidade, além de minimizar a tensão muscular e prevenir lesões. O princípio da precisão enfatiza a importância de executar os movimentos com precisão e exatidão. Cada exercício do Pilates é projetado para trabalhar grupos musculares específicos, e a precisão na execução garante que o objetivo do exercício seja alcançado de forma eficaz. A atenção aos detalhes e à técnica adequada são essenciais para obter os melhores resultados e evitar compensações ou lesões (BARROS et al., 2022).

A respiração é um princípio essencial no método Pilates. A técnica respiratória específica do Pilates, conhecida como respiração lateral costal, envolve a expansão das costelas laterais durante a inspiração e a expiração controlada. A respiração adequada auxilia na ativação do *powerhouse*, promove a estabilidade do tronco e melhora a eficiência dos movimentos. Ela também desempenha um papel fundamental na redução do estresse e na promoção do relaxamento durante a prática (BARROS et al., 2022; BURG, 2016).

A coordenação motora é um princípio que se refere à capacidade de

realizar movimentos integrados e harmônicos, envolvendo diferentes partes do corpo simultaneamente (SILVA; 2023). O método Pilates busca desenvolver a coordenação entre os músculos, articulações e respiração, promovendo a harmonia e a eficiência nos movimentos realizados. O princípio da resistência busca desafiar o corpo progressivamente, aumentando a carga ou a intensidade dos exercícios ao longo do tempo. A resistência pode ser fornecida por meio de equipamentos específicos do Pilates, como o *reformer*, ou por meio do uso de pesos, molas ou até mesmo do próprio peso corporal. A incorporação da resistência nos exercícios do Pilates promove o fortalecimento muscular, a melhora da resistência física e a progressão nos níveis de condicionamento (SOBRINHO; SALES, 2022).

O equilíbrio é um princípio importante no método Pilates, buscando desenvolver um equilíbrio corporal global. Isso envolve o fortalecimento e a estabilização de músculos antagônicos, além de melhorar a propriocepção e a consciência postural. O Pilates enfatiza a importância de trabalhar todos os grupos musculares de forma equilibrada, evitando desequilíbrios e compensações musculares. O princípio da flexibilidade destaca a importância de trabalhar a amplitude de movimento do corpo. Os exercícios de alongamento do Pilates visam melhorar a flexibilidade muscular e articular, aumentar a mobilidade e prevenir lesões. A flexibilidade adequada é essencial para o equilíbrio muscular, a postura correta e a realização dos movimentos de forma fluida e eficiente (CONCEIÇÃO; MORAES, 2022).

Os princípios norteadores do método Pilates, como concentração, controle, centralização, fluidez de movimento, precisão, respiração, coordenação, resistência, equilíbrio e flexibilidade, são fundamentais para a prática correta e eficaz do método. Eles fornecem as bases para o desenvolvimento da

consciência corporal, o controle dos movimentos, o fortalecimento muscular equilibrado e a obtenção de resultados positivos na saúde e no bem-estar dos praticantes (PEREIRA et al., 2020).

3 A GESTAÇÃO E OS IMPACTOS NA SAÚDE E VIDA DA MULHER

A gestação é um período único e transformador na vida da mulher. Durante esse período, ocorrem uma série de mudanças fisiológicas, hormonais e emocionais que impactam significativamente a saúde e a vida da gestante. Compreender esses impactos e tomar medidas adequadas para cuidar da saúde durante a gestação é essencial para garantir um desenvolvimento saudável para a mãe e o bebê.

Em termos de impactos na saúde, a gestação pode trazer consigo uma série de alterações físicas. O aumento do volume sanguíneo, a modificação do funcionamento hormonal e o crescimento do útero são apenas alguns dos fatores que podem afetar a saúde da mulher. A gestante pode vivenciar sintomas como náuseas, fadiga, dores nas costas, alterações na pele, entre outros. Além disso, algumas condições médicas específicas, como diabetes gestacional e hipertensão, podem surgir durante a gravidez e exigir cuidados adicionais (CONCEIÇÃO; MORAES, 2022).

Além dos impactos físicos, a gestação também tem implicações significativas na vida da mulher. O papel da gestante muda à medida que ela se torna responsável pela saúde e bem-estar do bebê. Isso pode gerar mudanças no estilo de vida, como a adoção de uma alimentação saudável, a abstenção de álcool e tabaco, e a prática de exercícios físicos adequados. Além disso, a gestante pode vivenciar mudanças emocionais e psicológicas, como ansiedade, medo do parto, alterações de humor e preocupações com o futuro (KROETZ, 2015).

Carneiro et al. (2022) entendem que, nesse contexto, é essencial que a gestante receba um acompanhamento médico adequado ao longo da gravidez. O pré-natal, realizado por médicos obstetras e equipe multidisciplinar, é fundamental para monitorar a saúde da mãe e do bebê, identificar e tratar quaisquer complicações que possam surgir. Durante as consultas de pré-natal, a gestante pode discutir seus sintomas, preocupações e receber orientações sobre cuidados específicos a serem tomados para garantir uma gestação saudável (PEREIRA et al., 2020).

Além do acompanhamento médico, a gestante também pode adotar medidas para promover sua própria saúde durante a gestação. Isso inclui manter uma alimentação equilibrada e nutritiva, praticar atividades físicas adequadas à gestação, descansar o suficiente, gerenciar o estresse e buscar suporte emocional. Cada gestante é única e pode ter necessidades específicas, por isso é importante que ela seja ouvida e receba orientações personalizadas (KROETZ, 2015).

A gestação é um período desafiador, mas também repleto de alegrias e expectativas. Cuidar da saúde durante a gestação é essencial para garantir um bom desenvolvimento para mãe e bebê, além de proporcionar uma experiência mais tranquila e positiva. Com o acompanhamento médico adequado, adoção de hábitos saudáveis e suporte emocional, a mulher pode enfrentar os desafios da gestação e vivenciar esse momento especial da melhor forma possível (LUSTOSA et al., 2023).

3.1 Alteração fisiológicas e mentais

Durante a gestação, a mulher passa por uma série de alterações fisiológicas e mentais que são intrínsecas a esse período único em sua vida. Essas mudanças são impulsionadas principalmente pelas adaptações hormonais e pelas demandas físicas do crescimento e desenvolvimento do feto (MACÊDO;

FERREIRA, 2022).

Em termos de alterações fisiológicas, uma das principais é o aumento do volume sanguíneo para suprir as necessidades do feto em crescimento. Isso pode levar a um aumento da frequência cardíaca e do débito cardíaco, além de uma maior demanda sobre o sistema cardiovascular como um todo. Além disso, ocorrem mudanças respiratórias para acomodar as necessidades de oxigênio do feto, incluindo um aumento da ventilação pulmonar e uma maior capacidade de trocas gasosas (LUSTOSA et al., 2023).

O sistema endócrino também passa por alterações significativas durante a gestação. Hormônios como o estrogênio e a progesterona desempenham papéis cruciais no suporte à gravidez, auxiliando na manutenção do útero, na preparação das glândulas mamárias para a lactação e no relaxamento dos ligamentos e articulações para acomodar o crescimento do feto. Além disso, ocorrem variações nos níveis de hormônios como o hormônio liberador de corticotropina (CRH) e a ocitocina, que estão relacionados ao trabalho de parto e à amamentação (SILVA; MANNRICH, 2009).

Além das alterações fisiológicas, a gestação também pode ter um impacto significativo na saúde mental e emocional da mulher. Durante a gravidez, muitas mulheres experimentam mudanças de humor, que podem variar de sentimentos de alegria e euforia a ansiedade, tristeza ou irritabilidade. Essas flutuações emocionais podem ser influenciadas por fatores hormonais, adaptação às mudanças no corpo e às expectativas relacionadas à maternidade (CORDEIRO; BRASIL; GONÇALVES, 2018).

A gestação também pode trazer consigo preocupações e ansiedades relacionadas à saúde do bebê, ao parto e à transição para a maternidade. As mulheres podem se sentir sobrecarregadas pelas mudanças físicas e pela responsabilidade de cuidar de outra vida. Além

disso, preocupações financeiras, mudanças no relacionamento com o parceiro e ajustes na rotina diária podem adicionar estresse adicional durante a gestação (SILVA; MANNRICH, 2009).

É importante destacar que a saúde mental durante a gestação é tão importante quanto a saúde física. As mulheres devem receber apoio emocional, suporte psicológico e, quando necessário, encaminhamento para profissionais especializados em saúde mental perinatal. O autocuidado, o envolvimento do parceiro e da família, assim como a busca de atividades de relaxamento e técnicas de gerenciamento de estresse, podem ser úteis para promover o bem-estar mental durante esse período desafiador (SOBRINHO; SALES, 2022).

A gestação está associada a alterações fisiológicas e mentais significativas. As mudanças hormonais e físicas são necessárias para sustentar a gravidez e permitir o crescimento e desenvolvimento saudáveis do feto. No entanto, as alterações também podem influenciar a saúde mental e emocional da mulher. Portanto, é importante que a gestante receba um acompanhamento abrangente, que leve em consideração tanto os aspectos físicos quanto os emocionais, visando promover uma experiência de gestação saudável e equilibrada (BARROS et al., 2022).

Fisiologicamente, a gestação desencadeia uma série de transformações no corpo da mulher. O útero cresce para acomodar o bebê em crescimento, os seios aumentam de tamanho para preparar a amamentação e ocorre um aumento do volume sanguíneo para suprir as necessidades do feto. Além disso, o ganho de peso é uma parte natural do processo gestacional. Essas mudanças fisiológicas têm o propósito de sustentar e nutrir o bebê, mas também podem causar desconfortos musculares, dores nas costas e alterações posturais (CORDEIRO; BRASIL; GONÇALVES, 2018)

O aumento do peso corporal

durante a gestação pode exercer pressão adicional sobre os músculos, tendões e articulações, levando a desconfortos musculares e dores nas costas. A mudança do centro de gravidade à medida que o útero se expande também pode afetar o equilíbrio e a postura das gestantes. Essas alterações posturais podem gerar desconforto e contribuir para dores nas costas e problemas de alinhamento. Além dos desafios físicos, a gestação também traz consigo uma montanha-russa emocional. As alterações hormonais que ocorrem durante esse período podem desencadear flutuações de humor, irritabilidade e sensibilidade emocional. A ansiedade e o estresse associados à saúde do bebê, as mudanças no papel de mulher para mãe e a preparação para o parto também podem influenciar o bem-estar emocional das gestantes (SOBRINHO; SALES, 2022).

Lidar com esses desafios físicos e emocionais é fundamental para garantir a saúde e o bem-estar durante a gestação. O Pilates surge como uma opção de exercício físico adaptado para gestantes, oferecendo benefícios significativos nesse período. O fortalecimento muscular promovido pelo Pilates pode ajudar a aliviar os desconfortos, melhorar a postura e a estabilidade do corpo. Além disso, a prática do Pilates envolve uma conexão mente-corpo, enfatizando a respiração e a concentração, o que pode contribuir para o relaxamento e o equilíbrio emocional.

4 ASPECTOS E FUNÇÕES DO MÉTODO PILATES NA GESTÃO

Pilates é a melhor forma de exercício para maior conforto durante a gravidez e parto, enfatizando a musculatura postural e estabilidade do assoalho pélvico, bem como fortalecimento muscular e alongamento suave. Melhora a concentração e permite desenvolver uma relação saudável com o corpo durante o

exercício, o que é necessário durante a gravidez. Ajuda a desenvolver uma boa postura que pode ser comprometida durante a gravidez e ajuda a prevenir dores lombares, ombros flácidos e tensão no pescoço (MACÊDO; FERREIRA, 2022).

Os hormônios da gravidez tornam os ligamentos e tecidos musculares mais relaxados, afetando diretamente a estabilidade da gestante. O Pilates cumpre dupla função na prevenção de lesões ligamentares: ajuda a controlar o peso, evitando ganho excessivo e maior carga no tornozelo; trabalha para fortalecer a musculatura de sustentação (PEREIRA et al., 2020). Contextualizando:

O Pilates 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. É de extrema importância que os profissionais de saúde tenham conhecimento sobre estas alterações decorrentes na gravidez para que realizem novas pesquisas que possam contribuir para o estudo científico. Devido as múltiplas alterações sendo elas hormonais, fisiológicas ou físicas que ocorrem durante o período gestacional e as decorrentes manifestações de desconforto e dores, o presente trabalho justifica-se em discorrer sobre os benefícios que a prática do Pilates proporciona na gestação (PRZYLEPA, 2021, p 6).

O Pilates oferece uma forma de reabilitação que combina o exercício físico com o relaxamento mental, ensinando a gestante a entender melhor seu corpo para estar preparada e confiante. Os praticantes melhoram a postura e minimizam as compensações típicas da gravidez, reorganizando centros de força como abdômen, quadris e coluna lombar através de uma variedade de exercícios com baixas repetições, concentração, precisão de movimento e fluidez;

prevenir e/ou aliviar dores na coluna; alonga e relaxa os músculos; fortalece a musculatura perineal na preparação para o trabalho de parto e pós-parto; melhora a circulação sanguínea; desenvolve a consciência corporal; melhora a respiração; pode aumentar o bem-estar, além de otimizar a autoestima (MARCÊDO; FERREIRA, 2022).

Praticar movimentos seguros para gestantes requer atenção especial aos seguintes aspectos: alinhamento corporal e sustentação de peso. O alinhamento corporal deve ser mantido em todos os momentos para não agravar a tendência natural de desalinhamento durante a gravidez devido a ligamentos soltos e excesso de peso. O peso deve ser distribuído uniformemente, caso contrário as articulações sacroilíacas ficarão sobrecarregadas, gerando inflamação e dor. Assim, os objetivos de alcançar um movimento eficiente, restaurar o movimento funcional e melhorar o desempenho são a base do trabalho do *Evolving Pilates*, que se acredita promover a saúde da mulher durante a gravidez e, conseqüentemente, a saúde de seus bebês (SILVA; MANNRICH, 2009)

O método Pilates desempenha um papel importante na gestão da saúde durante a gravidez, proporcionando benefícios físicos e emocionais para as gestantes. A prática adequada do Pilates durante a gestação pode auxiliar na promoção do bem-estar materno, no fortalecimento do corpo e na preparação para o parto. Um dos principais aspectos do método Pilates na gestão da saúde durante a gravidez é o fortalecimento da musculatura profunda, em particular do assoalho pélvico e dos músculos estabilizadores da coluna vertebral. Esses músculos desempenham um papel fundamental na manutenção da postura correta e no suporte do útero em crescimento. O fortalecimento dessas áreas pode contribuir para a prevenção de dores lombares e pélvicas, comuns durante a gestação, além de promover uma

melhor estabilidade e equilíbrio postural (BARROS et al., 2022).

No Pilates o corpo é convidado a se alinhar, a manter essa isometria da musculatura estática organizando os tecidos ao redor dos ossos e articulações e o resultado é uma organização biomecânica e o movimento eficaz. Portanto, a meta de alcance do movimento eficiente, retorno para movimentos funcionais e melhora da performance é o fundamento do trabalho do Pilates evoluído (PRZYLEPA, 2021, p 15).

Além do fortalecimento, o método Pilates também enfatiza a importância da mobilidade e flexibilidade durante a gestação. Os exercícios de alongamento e mobilidade articular realizados no Pilates ajudam a aliviar a tensão muscular, melhorar a circulação sanguínea e promover a liberação de hormônios que podem contribuir para uma gestação mais tranquila. Outro aspecto relevante do Pilates na gestão da saúde durante a gravidez é a ênfase na respiração consciente e controlada. Através da coordenação da respiração com os movimentos, a gestante pode melhorar sua capacidade respiratória, oxigenação do organismo e relaxamento. A respiração adequada também pode contribuir para reduzir os níveis de estresse e ansiedade, promovendo um maior bem-estar emocional (CORDEIRO; BRASIL; GONÇALVES, 2018).

O Pilates na gestação pode ser adaptado às necessidades e limitações individuais de cada gestante. Os exercícios podem ser modificados para evitar pressão excessiva sobre o abdômen, levando em consideração as mudanças posturais e de equilíbrio que ocorrem ao longo dos meses de gestação. Essa adaptabilidade permite que as gestantes pratiquem o Pilates de forma segura e confortável, respeitando as características específicas de cada gravidez. Além dos aspectos físicos, o método Pilates também desempenha um papel

importante no cuidado emocional das gestantes. A prática regular do Pilates pode ajudar a reduzir o estresse, aumentar a sensação de bem-estar e melhorar a autoestima das gestantes. A atenção concentrada nos movimentos e a conexão entre mente e corpo promovidas pelo Pilates podem ser uma forma eficaz de relaxamento e autocuidado durante esse período desafiador (PEREIRA et al., 2020).

Um dos principais benefícios do Pilates durante a gestação é o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico, que são fundamentais para o suporte da bexiga, do útero e do intestino. Essa musculatura é especialmente importante durante a gestação e no pós-parto, pois pode ajudar a prevenir e tratar problemas como incontinência urinária e prolapso. Além disso, o Pilates enfatiza a estabilização da região lombar e do quadril, o que ajuda a melhorar a postura e a reduzir as dores nas costas comuns durante a gravidez. Os exercícios de alongamento e fortalecimento também podem ajudar a aliviar a tensão muscular e a melhorar a circulação sanguínea (SILVA; MANNRICH, 2009)

Outro benefício do Pilates durante a gestação é o fortalecimento do abdômen:

Ter uma musculatura abdominal forte é importante para suportar o peso extra do útero e para manter uma boa postura. Além disso, a prática de exercícios de respiração no Pilates pode auxiliar na preparação para o trabalho de parto, ajudando as gestantes a controlar a respiração e a se conectar com seu corpo. Além dos benefícios físicos, o Pilates também pode proporcionar um momento de relaxamento e conexão com o bebê. Durante as aulas, as gestantes são encorajadas a se concentrarem em seu corpo e em sua respiração, o que pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade tão comuns nessa fase (BARROS et al., 2022, p 12).

É importante ressaltar que, antes de iniciar qualquer atividade física durante a gestação, é fundamental buscar orientação médica e contar com a supervisão de um profissional qualificado, como um fisioterapeuta especializado em Pilates para gestantes. Cada mulher é única e pode ter necessidades específicas durante a gestação, por isso é essencial adaptar os exercícios de acordo com suas condições individuais. O Pilates durante a gestação oferece uma série de benefícios físicos e emocionais para as mulheres grávidas. Desde o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico até o alívio das dores nas costas e o estímulo à conexão com o bebê, essa prática pode ser uma excelente opção para promover o bem-estar durante esse período tão especial na vida das mulheres (PEREIRA et al., 2020).

4.1 Benefícios potenciais do Pilates durante a gestação

Durante a gestação, a prática do Pilates pode trazer uma série de benefícios potenciais para as mulheres. Esses benefícios abrangem tanto a esfera física quanto a emocional, contribuindo para uma experiência mais confortável e saudável ao longo desse período especial. Um dos benefícios potenciais do Pilates durante a gestação está relacionado ao fortalecimento muscular. O método Pilates enfatiza o trabalho dos músculos profundos do core, incluindo os músculos abdominais, do assoalho pélvico e das costas. Fortalecer essas regiões do corpo pode ajudar a suportar o aumento de peso da gestação, melhorar a estabilidade postural e reduzir desconfortos musculares (SILVA; MANNRICH, 2009).

A prática regular do Pilates durante a gestação pode contribuir para a melhora da postura. Com o crescimento do útero, é comum que as gestantes desenvolvam alterações posturais, como o aumento da curvatura da região lombar. O Pilates trabalha o alinhamento postural,

fortalecendo os músculos que são responsáveis por uma postura adequada. Isso pode ajudar a reduzir desconfortos nas costas e promover uma postura mais equilibrada. Outro benefício potencial do Pilates durante a gestação está relacionado à melhora da flexibilidade e mobilidade. A prática de exercícios de alongamento e movimentos suaves do Pilates pode ajudar a manter ou melhorar a flexibilidade das articulações e músculos, facilitando a realização das atividades diárias e preparando o corpo para o parto (CORDEIRO; BRASIL; GONÇALVES, 2018).

Além dos benefícios físicos, o Pilates também pode trazer benefícios emocionais para as gestantes. A prática do método envolve uma conexão entre mente e corpo, enfatizando a concentração e a consciência corporal. Isso pode ajudar as gestantes a se conectarem com suas sensações e emoções, proporcionando um momento de relaxamento e alívio do estresse. Os benefícios potenciais do Pilates durante a gestação incluem o fortalecimento muscular, melhora da postura, aumento da flexibilidade e mobilidade, além de proporcionar um momento de conexão com o corpo e relaxamento. No entanto, cada gestante é única, e é importante consultar um profissional de saúde antes de iniciar qualquer programa de exercícios durante a gestação, garantindo que seja seguro e adequado às necessidades individuais (MACÊDO; FERREIRA, 2022).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão, o Pilates demonstra ser uma prática altamente benéfica durante a gestação, oferecendo uma série de vantagens para as mulheres grávidas. Os benefícios físicos incluem o fortalecimento da musculatura profunda, melhora da postura, alívio de dores e desconfortos comuns da gestação, além de promover equilíbrio muscular e estabilidade. A prática adequada do Pilates

durante a gestação também contribui para a saúde mental e emocional das gestantes, proporcionando um ambiente propício para a relaxação, redução do estresse e ansiedade, e melhora da qualidade do sono.

Ao incorporar o Pilates em suas rotinas de cuidado pré-natal, as gestantes têm a oportunidade de cuidar não apenas de si mesmas, mas também do desenvolvimento saudável do feto. A adaptabilidade do método Pilates permite que as gestantes se beneficiem de exercícios seguros e eficazes, adaptados às suas necessidades e limitações individuais em cada estágio da gravidez. A supervisão de profissionais qualificados é essencial para garantir uma prática segura e eficiente.

Dessa forma, os benefícios do Pilates durante a gestação vão além do aspecto físico, estendendo-se ao bem-estar geral da mulher grávida. Ao fortalecer o corpo, melhorar a postura, promover a respiração consciente e reduzir o estresse, o Pilates proporciona uma experiência mais confortável e equilibrada durante a gestação. Portanto, recomenda-se que as gestantes considerem o Pilates como uma opção segura e eficaz para cuidar de sua saúde física e emocional durante esse período especial, buscando sempre a orientação de profissionais especializados para garantir uma prática adequada e adaptada às suas necessidades individuais.

REFERÊNCIAS

BARROS, C. S. et al. OS BENEFÍCIOS DO METODO PILATES NA GESTAÇÃO: um estudo bibliográfico The benefits of the pilates method in pregnancy: a bibliographical study. Revista Cathedral (ISSN 1808-2289), v. 4, n. 1, 2022.

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

CONCEIÇÃO, A. M. da; MORAES, B. A.

H. A influência do método pilates e da fisioterapia pélvica em gestantes. 2022.

CORDEIRO, C. C.; BRASIL, D. P.; GONÇALVES, D. C. Os benefícios do Método Pilates no período gestacional: uma revisão bibliográfica. *Scire Salutis*, v. 8, n. 2, p. 98-103, 2018.

DA SILVA, A. C. L. G.; MANNRICH, G. Pilates na reabilitação: uma revisão sistemática. *Fisioter. Mov.*, v. 22, n. 3, p. 449-55, 2009.

DE SOUSA CARNEIRO, G. et al. Os benefícios do Pilates no período gestacional: revisão integrativa. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 14, p. e197111435821-e197111435821, 2022.

KROETZ, D. C. Benefícios do método pilates nas alterações musculoesqueléticas decorrentes do período gestacional. *Revista Visão Universitária*, v. 3, n. 1, 2015.

LUSTOSA, G. R.; DA SILVA, J. A.; DE ANDRADE PEREIRA, F. W. Promoção da prática de Pilates para gestantes na atenção primária: um relato de experiência. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, v. 6, n. 13, p. 594-607, 2023.

MACÊDO, A. S.; FERREIRA, T. V. Os benefícios do método pilates na intervenção da lombalgia gestacional. *Revista Saúde Dos Vales-Rsv*, v. 2, n. 1, 2022.

PEREIRA, N. et al. Os benefícios do método pilates diante das alterações do período gestacional. *Revista Cathedral*, v. 2, n. 4, p. 50-60, 2020.

PRZYLEPA, A. P. Os Benefícios do Pilates na Gestação. 2021. 25 páginas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação física) – Instituição Anhanguera Institucional, Joinville, 2021.

SILVA, W. J. R. da. Benefícios do exercício físico na gestação: uma revisão narrativa. Trabalho de Conclusão de Curso. 2023.

SOARES, C. A. S. O Impacto da Prática do Método Pilates em Gestantes: Uma Revisão Integrativa da Literatura. 2023.

SOBRINHO, E. E.; SALES, C. M. de. O método Pilates como recurso de tratamento na lombalgia gestacional. 2022.