



Iniciação  
Científica  
2025.1

05 x Q4 de Dezembro de 2025  
oIn ote des 00 de alto aanP 24 ga 0m oia 25h>  
asa ôhe aas 0m de 761m



Anhanguera

São José dos Campos - RJ

## Pilates na Gestação

### Autor(res)

Cláudia Mara Miranda Russi  
Viviane Nicolau Rossi

### Categoria do Trabalho

TCC

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

### Resumo

No período gestacional, a gestante passa por algumas transformações tanto fisiológicas, psicológicas e físicas. Diante disso, é sabido que o processo fisiológico natural demonstra que modificações corporais da mulher, desde o início até o fim da gestação, podem ser resultantes de diversos estados patológicos. Isso abrange mudanças na conformação anatômica de órgãos internos, das questões hormonais e funcionais do corpo. Assim, podem ocasionar desconfortos e incômodos gestacionais, alterações do centro gravitacional, elevação da curvatura lombar, rotação pélvica, dentre outras modificações. Em decorrência disso, o método Pilates apresenta uma grande relevância na força postural, no equilíbrio e principalmente na concentração dos movimentos, reduzindo as sobrecargas que ocorrem nas articulações, ajudando na circulação sanguínea, diminuindo a condição tensa dos membros inferiores, ombros e costas, sendo um método que se baseia em movimentos coordenados, suaves e harmônicos para amenizar todos os problemas apresentados nessa fase. Dessa maneira, o objetivo desse estudo é compreender a relevância do Pilates na Gestação diante essas alterações, demonstrando a história desse método, fases pelas quais a gestante passa, com as alterações ocorridas, seus benefícios e aplicabilidades de maneira a contribuir para a manutenção do conforto da gestante em todas as fases gestacionais. Portanto, esse estudo baseia-se em uma Revisão Bibliográfica qualitativa e descritiva, utilizando a leitura e realizando a análise de artigos científicos publicados nos últimos dez anos, pesquisados na base de dados Google Acadêmico (Google Scholar) e Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Periódicos Capes), usando os descritores: Pilates. Exercícios. Reabilitação. Os achados e evidências abordados comprovam que a prática desse método é positiva e significativa, auxiliando a gestante na manutenção do conforto e alívio de todas as alterações apresentadas na fase gestacional.