Iniciação Científica 2025.1
05 × Q4 de Dezembry de 2025
Anhanguera

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.