Benefícios do Método Pilates em Gestantes: Revisão de Literatura

Autor(res)

Juliano Casonatto
Isabela Gomes Garcia Serafim

Categoria do Trabalho

Pós-Graduação

Instituição

UNOPAR / ANHANGUERA - PIZA

Introdução

A gravidez é um processo fisiológico causado pelas mudanças hormonais e biomecânica que causam alterações estruturais estática e dinâmica do corpo da gestante, as quais são fundamentais para regular o metabolismo materno, ajudar no crescimento fetal e preparar a gestante no momento de trabalho de parto e lactação. (Justino e Pereira, 2016). Diante tanta alteração corpórea, a gestante tem um aumento do estresse e dificuldade na aceitação do corpo, podendo ser fatores que estão relacionados a questão psicológica. Junto com o aumento da massa corpórea, temos o aumento das mamas, curvatura da coluna lombar, anteversão pélvica, parestesia, alteração da marcha e instável. (Abreu et al. 2023). Conforme o útero aumenta, gera alterações no sistema circulatório principalmente no membro inferior, provocando câimbras; dificuldade respiratória, principalmente no terceiro trimestre onde o esforço do diafragma é elevado em cerca de 4 a 5 cm ao aumento dos diâmetros transverso aumentando a respiração por minuto e a demanda do oxigênio com uso da musculatura acessória, gerando uma sensação subjetiva a dispneia. (Pereira et al. 2020). O Método Pilates é indicado na gestação por apresentar benefícios para o sistema cardiovascular, que auxilia na melhora da circulação; controle de pressão arterial; expansibilidade da caixa torácica aprimorando a respiração; melhora o condicionamento físico; flexibilidade; amplitude muscular; alinhamento postural; níveis de consciência corporal e coordenação motora. (Cordeiro, Brasil e Gonçalves, 2019). O Pilates também é capaz de melhorar o quadro álgico na região lombar, cervical, ganhar estabilidade articular e ligamentar, controla a ação hormonal diminuindo o estresse, trazendo tranquilidade, melhor qualidade no sono. Além disso, o método também auxilia favorecendo o parto normal, pois intensifica as contrações de forma rítmica da musculatura pélvica, favorecendo a recuperação pós parto e proporciona benefícios tanto para mãe como para o bebe

Objetivo

Esse estudo teve objetivo de investigar os benefícios do Pilates em gestante, com proposito na redução da dor, melhora da postura e no fortalecimento da musculatura abdominal e pélvica, através de uma revisão de literatura.

Material e Métodos

A metodologia se deu através de uma revisão de literatura, mediante busca nas bases de dados eletrônicas de periódicos indexados como National Library of Medicine (MEDLINE - PubMed), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciência da Saúde (LILACS), e a base Scientific Electronic Library Online (SciELO) Google Scholar;

onde, para a seleção dos estudos, serão utilizados os termos utilizando os seguintes critérios de inclusão: estudos publicados nos últimos 10 anos, que abordassem especificamente a prática de Pilates durante a gestação e os seus efeitos na saúde da gestante. Foram considerados artigos que envolvessem gestantes saudáveis, sem contraindicações para a prática de exercícios físicos. A pesquisa se concentrou em estudos clínicos, ensaios controlados randomizados, revisões sistemáticas, estudos que envolveram gestantes com complicações médicas ou que não se focavam nos benefícios do Pilates foram excluídos. A análise dos estudos selecionados seguiu uma abordagem qualitativa, com ênfase na avaliação dos resultados sobre os efeitos do Pilates na gestação, postura e fortalecimento da musculatura abdominal e pélvica. Foi considerado o número de participantes, a duração e a intensidade dos programas de Pilates, os métodos de avaliação das variáveis de interesse (como escalas de dor, avaliações posturais e testes de força muscular), bem como os principais achados e conclusões de cada estudo.

Resultados e Discussão

A pesquisa de artigos sobre o Método Pilates para gestantes resultou na seleção de 840 artigos após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão foram restaram 18 artigos, mas foram excluídos por não estarem dentro dos critérios da pesquisa, totalizando 04 artigos cumpriram o critério de inclusão. Os estudos foram retirados de bases de dados científicas como PubMed; Lilacs; SciELO; Google Scholar.

A análise desses artigos envolveu diferentes tipos de estudo, como ensaios clínicos randomizados, revisões sistemáticas e estudos observacionais, com a população-alvo composta exclusivamente por gestantes saudáveis, sem contraindicações para a prática de atividades físicas. Conforme os quatro artigos estudados, no estudo de Ghandali et al (2021), o Pilates reduz significativamente a dor do parto, quanto no segundo estágio do parto que é a dilatação, reduzindo a dor e a duração do parto, trazendo benefícios para mãe e para o bebe, os exercícios focados de fortalecimento pélvico, respiração e flexibilidade que são desenvolvidos para uma melhora na força muscular e estabilidade são os fatores essenciais para o corpo durante a gestação.

Já no estudo de Justino e Pereira (2016), a avaliação realizada antes e depois dos exercícios diante a escala EVA, demonstrou um resultado significativo na dor lombar da gestante pois o Pilates melhora a estabilidade pélvica e o controle biomecânico, que são fatores essenciais para tratar o aumento do peso corporal, o Pilates desenvolve uma maior concentração, precisão e fluidez de movimento, ajudando a gestante a ter melhor controle sobre seu corpo e os movimentos por ser de baixo impacto, método é seguro para as gestantes. Para Oktaviani (2017), o método é eficaz, saudável e viável para reduzir a dor na gestação. Já para Yÿldÿrÿm et al (2022), os resultados foram benéficos pois houve uma melhora significativa em relação a incapacidade, dor e humor durante a pratica do Pilates pois o método mostrou a eficaz diante a estabilização pélvica e melhoria do controle neuromotor, ajudando a diminuir a dor causada pelo deslocamento do centro de gravidade e a frouxidão ligamentar que acontece em todas as gestantes, além dos efeitos físicos que são as principais funções do Pilates que é a respiração, concentração e o controle eles desenvolvem um bem estar emocional e psicológico para as praticantes.

Os estudos anteriores com exercícios de alongamento ou estabilização lombar mostraram benefícios limitados quando se compara com a pratica do Pilates. Também reforça que o Pilates pode ser incorporado aos cuidados pré-natais como um método seguro e eficaz, proporcionando benefícios físicos e emocionais. Todos os autores realizaram o Método Pilates no solo, com uso de bola suíça, faixa elástica e bola overball, realizados com concentração máxima; movimentos lentos e precisos; com foco fortalecimento dos músculos abdominais, assoalho pélvico mobilidade e estabilidade corporal e técnicas de respiração e relaxamento.

Também para Cordeiro et al (2019), diante do seu estudo de literatura o Pilates é indicado devido aos movimentos suaves e de baixo impacto e com menos repetições, assim promovenedo uma capacidade e realização eficaz,

onde ajuda no trabalho de parto e pós parto, com a contração isométrica “Power House” irá atingir a musculatura do assoalho pélvico, que precisa ser treinada durante a gestação para a melhora da percepção e consciência corporal, gerando a diminuição da dor lombar que auxilia na redução de contraturas da região posterior, favorecendo então o alinhamento postura que foram alterados durante o período gestacional .
O método age de forma eficaz, melhorando a circulação sanguínea, pois proporciona o alongamento dos músculos, isquiotibiais; tríceps surral; gastrocnêmicos e sóleo. Para realizar o Método Pilates é preciso uma respiração mais profunda, com o objetivo de utilizar a musculatura torácica, cardíaca e do diafragma, gerando uma melhor expansibilidade torácica.

Conclusão

Através dessa revisão de literatura, os resultados confirmam que o Pilates para gestante é uma pratica segura e eficaz, com benefícios evidentes na redução da dor lombar, melhora na dor do parto, melhora da circulação sanguínea trazendo o bem estar emocional da gestante. É de extrema importância que a pratica seja ajustada as necessidades e limitações de cada gestante, realizado com supervisão de uma instrutora qualificada para garantir a segurança da mãe e para o bebe.

Referências

ABREU, Tâmisa Dayana Araújo et al. LOMBALGIA GESTACIONAL EM PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DO MÉTODO PILATES. Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, v. 15, n. 2, 2023.
CARVALHO CORDEIRO, Camila; PEREIRA BRASIL, Dayse; CAVALCANTE GONÇALVES, Danilo. Os benefícios do Método Pilates no período gestacional: uma revisão bibliográfica. Scire Salutis, v. 8, n. 2, 2018.
DA SILVA PEREIRA, Natalina et al. Os benefícios do método pilates diante das alterações do período gestacional. Revista Cathedral, v. 2, n. 4, p. 50-60, 2020.
GHANDALI, Nasim Yousefi et al. A eficácia de um programa de exercícios de Pilates durante a gravidez nos resultados do parto: um ensaio clínico controlado randomizado. BMC pregnancy and birth , v. 21, p. 1-11, 2021.
OKTAVIANI, Ika. Pilates workouts can reduce pain in pregnant women. Complementary therapies in clinical practice, v. 31, p. 349-351, 2018.
PEREIRA, Wagner Menna; SPITZNER, Bianca Justino. Efeito do método pilates em mulheres gestantes–estudo clínico controlado e randomizado. Publicatio UEPG: Ciências Biológicas e da Saúde, v. 22, n. 1, p. 55-62, 2016.
SANTOS, Daniela Oliveira dos. Efeito do método de Pilates na estabilidade lombo-pélvica em mulheres grávidas. 2016. Tese de Doutorado.
YILDIRIM, Pelin; BASOL, Gulfem; KARAHAN, Ali Yavuz. Pilates-based therapeutic exercise for pregnancy-related low back and pelvic pain: A prospective, randomized, controlled trial. Turkish journal of physical medicine and rehabilitation, v. 69, n. 2, p. 207, 2022.