



## Benefícios do Método Pilates em Gestantes: Revisão de Literatura

### Autor(es)

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 propósito 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 Yıldırım et al (2022), os resultados foram benéficos pois houve uma melhora significativa em relação a incapacidade, dor e humor durante a prática 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 prática 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 promovendo 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 prática 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 prática 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, Gulfer; 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.