Pilates saúde da mulher-gestantes

Autor(res)

Luciana Barcala
Juciane Aparecida Nascimento Gonçalves
Guilherme Rodrigo Da Silva Malaquias
Larissa Mendes Politi De Lima
Débora Soares Pinto

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

O pilates é um exercício mente-corpo que requer estabilidade central, força, flexibilidade e, atenção ao controle muscular, postura e respiração. Os exercícios podem ser realizados em solo ou envolver o uso de equipamentos especializados. Os princípios tradicionais do pilates são centralização, concentração, controle, precisão, fluidez e respiração.
O pilates é baseado em exercícios que exigem durante sua prática concentração, força, estabilidade e mobilidade, utilizando exercícios específicos, desenvolvendo e melhorando e percepção corporal. o método Pilates preconiza a melhoria das relações musculares agonista e antagonista, favorecendo o trabalho dos músculos estabilizadores, trabalha com a consciência corporal e respiração em sintonia com os movimentos, estimula a circulação, melhora o condicionamento físico, a flexibilidade, a amplitude muscular e o alinhamento postural, o pilates concentra-se a respiração associada à contração da musculatura central do corpo, sendo a maior parte dos exercícios realizados na posição deitada, gerando diminuição do impacto e maior estabilidade sobre a coluna, podendo auxiliar na prevenção de lesões e no alívio de sintomas.
Os exercícios que compõem o pilates envolvem contrações isotônicas (concêntricas e excêntricas) e, principalmente, isométricas. Este centro de força é composto pelos músculos abdominais, transverso abdominal, multífido e músculos do assoalho pélvico, que são responsáveis pela estabilização estática e dinâmica do corpo.
O pilates auxilia nas mudanças ocasionadas pela gestação, na gravidez acontece alterações hormonais e fisiológicas, ocorrem complicações musculoesqueléticas que podem causar grandes impactos emocionais, especialmente em mulheres primíparas.
As principais alterações desenvolvidas na gestação são:
*Dor lombar postural;
*Disfunção do assoalho pélvico;
*Ruptura do assoalho pélvico;
*Frouxidão articular;
Mulheres que possuem algia lombar pré-gestacional apresentam risco duas vezes maior destes

sintomas durante a gestação e que, comumente, esta dor é mais intensa no período gestacional do que naquelas grávidas que não apresentam esta história pregressa.