

## **EFICÁCIA DO MÉTODO PILATES NA LOMBALGIA GESTACIONAL: UMA REVISÃO LITERÁRIA**

### **Autor(res)**

Gabriel Antunes Cardoso  
Erica Matos Da Silva  
Ana Carolina Santos Da Cruz  
Gisele Cortezão Pela Gomes  
Giovanna Lopes Reis

### **Categoria do Trabalho**

2

### **Instituição**

FACULDADE ANHANGUERA DE BELO HORIZONTE - UNIDADE BARREIRO

### **Resumo**

No corpo feminino durante a gestação ocorrem várias alterações fisiológicas, nesse período uma das principais queixas é a lombalgia gestacional. O pilates tem como um dos benefícios o alívio das dores nas costas. O presente estudo teve como objetivo pesquisar os efeitos do método pilates no tratamento da lombalgia gestacional. Foi realizada uma revisão literária do tipo narrativa. Foram incluídos na presente revisão 10 artigos que utilizaram o método pilates para tratamento de lombalgia gestacional. Concluiu-se que o pilates, através dos seus benefícios é um excelente método para gestantes, tratando a lombalgia e proporcionando bem-estar físico e emocional.