EFICÁCIA DO MÉTODO PILATES NA LOMBALGIA GESTACIONAL: UMA REVISÃO LITERÁRIA

Autor(res)

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

Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

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.