

OS EFEITOS DO MÉTODO PILATES NO PERÍODO GESTACIONAL

DE LIMA, Marcela Mileni Roncon¹

ALVES JUNIOR, Luiz Carlos²

RESUMO

O público gestante vem crescendo sem ter consciência dos efeitos benéficos que o método Pilates é capaz de proporcionar com a orientação de um profissional de educação física e um treinamento específico. O objetivo desse estudo foi identificar na literatura os efeitos do método Pilates durante o período gestacional. Foi realizada uma revisão narrativa de literatura na base de busca Google Acadêmico e Scielo, utilizando as palavras-chave: método Pilates, qualidade de vida, período gestacional. Como critério de inclusão para a busca dos artigos foram selecionados artigos científicos publicados em periódicos nacionais e internacionais que respeitassem o período de publicação de 2016 a 2022, bem como artigos publicados na língua portuguesa e inglesa. Foram excluídos os artigos que estivessem fora do período escolhido. Conclui-se com o estudo, que o método quando aplicado a uma gestante possui efeitos benéficos sobre a qualidade de vida dela, melhorando aspectos biomecânicos, fisiológicos e psicológicos.

PALAVRAS-CHAVE: Método pilates; Qualidade de vida; Período gestacional.

1 INTRODUÇÃO

Criado pelo alemão Joseph Hubertus Pilates (1880 - 1967) o método Pilates é composto por exercícios físicos que utilizam o peso do próprio corpo, podendo esses exercícios serem executados em solo ou em aparelhos específicos como: Reformer, Cadillac, Step Chair e Ladder Barrel. O método pode ser aplicado para homens e mulheres de todas as idades de acordo com o objetivo e a individualidade de cada um. Além de trabalhar o alongamento e flexibilidade através de movimentos suaves os exercícios trabalham a tonificação muscular com ênfase na concentração e equilíbrio corporal.

A Gestação é um período pelo qual a mulher passa por inúmeras alterações físicas e fisiológicas se queixando muitas vezes de dores e desconforto na região lombar o que acaba interferindo tanto na realização de tarefas básicas do cotidiano (capacidade funcional) quanto em atividades da vida profissional.

¹ Acadêmica do curso de Educação Física da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700- 902 – Avaré-SP. E-mail – mmrlima@fira.edu.br

² Orientador Professor Titular da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré-SP – Licenciado e Bacharelado em Educação Física pela FIRA, Mestre em Ciências do Movimento Humano pela UNIMEP – Avaré-SP. E-mail – prof.luiz@fira.edu.br

Os benefícios do Pilates para os praticantes são: condicionamento físico; consciência corporal; aumento de flexibilidade; aumento da circulação e oxigenação sanguínea e consequentemente a capacidade respiratória; correção postural; prevenção de lesões; alívio de dores crônicas; redução da fadiga muscular; aumenta o tônus muscular; reduz o ganho de peso; eleva a autoestima; melhora o equilíbrio dinâmico e estático.

Nesse contexto o método Pilates quando aplicado para mulheres durante o período gestacional traz inúmeros benefícios levando em consideração que se altera o centro de gravidade da mulher o que na maioria dos casos acaba acentuando dores lombares e consequentemente a má postura o método quando colocado em prática com todos os exercícios e movimentações a gestante pode manter a coluna alinhada evitando sobrecarga, prevenindo futuras lesões e aliviando a tensão. Além de fortalecer o assoalho pélvico, melhorar a respiração trazendo relaxamento e bem estar físico e mental.

Embasado nesse contexto, levantou-se a seguinte indagação: quais são os efeitos do método Pilates no desenvolvimento do período gestacional?

Suponha-se que a mulher gestante que pratica Pilates tenha uma gravidez mais saudável, segura e ainda preventiva. Como trata-se de uma atividade de baixa intensidade e impacto nos movimentos o Pilates reduz o ganho exagerado de peso e impacto sobre as articulações, a fim de prevenir e aliviar dores, corrigir a postura lombar decorrente do aumento da barriga, diminuir edemas. Além disso beneficia também a autoestima da gestante que nessa fase da vida sofre de diversas oscilações hormonais e emocionais, sendo assim o Pilates acaba proporcionando alto nível de bem estar físico e mental.

O presente estudo tem como objetivo identificar na literatura os efeitos do método Pilates durante o período gestacional.

O público de gestantes infelizmente ainda é minoria em academias e Studios de Pilates, muitas vezes por falta de conhecimento dos inúmeros benefícios que o método é capaz de trazer quando instruído corretamente. Com o aumento gradativo da população gestante, conforme os anos passam, é de extrema importância que os profissionais de educação física estejam capacitados para recebê-las. Também é importante que tenham conhecimento dos efeitos que o método traz durante o período gestacional para instruí-las apropriadamente, pois, uma gestante sem a prática do Pilates sente mais dores, autoestima baixa e incapacidade de realizar tarefas básicas diárias. O ideal é que a prática do exercício físico tenha sido recomendada por um médico da gestante e realizado com a supervisão de um profissional de educação física qualificado e especializado no assunto. Como esse método ainda é pouco discutido o presente estudo tem como objetivo dissertar sobre os efeitos e benefícios e colocar

em prática com as gestantes trazendo maior qualidade de vida; assim o estudo desse tema é de suma importância para os profissionais aprofundarem seus conhecimentos a fim de aumentar a integração dessas mulheres gestantes na prática de atividade física com baixo impacto e mais segurança para ela e para o bebê.

Segundo Carneiro et al (2022)

O método Pilates é apontado como de grande aplicabilidade, através dos seus benefícios às gestantes conforme suas necessidades, é um exercício que se adapta ao desenvolvimento da gestação e afeta os sistemas musculoesquelético, cardiovascular e respiratório.

O exercício físico é recomendado desde o início da gestação pois além de preparar o corpo diante das mudanças fisiológicas a pratica fornece flexibilidade e fortalecimento muscular. Lembrando o fato de que o bom estado físico facilita o parto (NASCIMENTO, 2012 apud BURG, 2016).

Durante a gestação é de suma importância que a gestante tenha conhecimento do próprio corpo, pois o discernimento sobre o mesmo a ajudará a manter o equilíbrio de determinados grupos musculares evitando o sobrepeso que acontece devido as mudanças fisiológicas que ocorrem nesse período; a consciência corporal auxilia com que a gestante tenha controle dos movimentos, evitando tensões musculares devido ao baixo impacto, adquirindo assim uma rotina mais saudável (CORDEIRO et al; 2018).

Foi realizada uma revisão narrativa de literatura na base de busca Google Acadêmico e Scielo, utilizando as palavras-chave: método Pilates, efeitos, benefícios, período gestacional. Como critério de inclusão para a busca dos artigos foram selecionados artigos científicos publicados em periódicos nacionais e internacionais que respeitassem o período de publicação de 2016 a 2022, bem como artigos publicados na língua portuguesa e inglesa. Foram excluídos os artigos que estivessem fora do período escolhido (RICHARDSON, 2007).

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 O Método Pilates e Seus Princípios

De acordo com Burg (2016, p.16 apud MARQUES, 2021, p.13):

Os exercícios do Método Pilates são divididos em duas categorias: exercícios no solo que utilizam o peso corporal do indivíduo e a força da gravidade como fatores de resistência, chamado de *MatPilates*, e exercícios feitos em aparelhos que utilizam resistência proporcionada pelo uso de molas e polias chamado de *Pilates Clássico*.

A prática do método Pilates tem como principal objetivo trazer maior qualidade de vida, trabalhando sempre juntamente com os movimentos a consciência corporal e a estabilidade

emocional. Para que o método seja eficaz e traga benefícios é importante que o praticante siga os seis princípios colocando-os em execução de maneira adequada.

“Existem seis princípios do método, que são: concentração, controle, centralização, fluidez, precisão e respiração, que geram o aumento da força central do corpo, a consciência corporal, e a flexibilidade natural da coluna e amplitude dos movimentos dos membros” (MACEDO et al., 2015 apud CORDEIRO et al., 2018).

A respiração é usada em todos os exercícios, além de fortalecer a musculatura respiratória auxilia na circulação e oxigenação sanguínea.

“Busca-se através de uma respiração diafragmática, organizar o tronco, tanto em inspiração como em expiração. O autor do método acreditava que isto facilitaria o fluxo energético e aumentaria o potencial de resistência do indivíduo” (JUNIOR, NOGUEIRA, 2019, P.3).

Na concentração é importante ter consciência do movimento, pois ela gera maior equilíbrio entre o corpo e a mente. A fluidez é importante pois como o próprio nome diz, os movimentos devem ser fluidos com sequencias leves, sem gerar muito impacto e garantindo o mínimo de sobrecarga articular possível.

“Os exercícios devem ser realizados com fluidez, os movimentos devem ser contínuos, evitando assim, tensão, rigidez e lesões” (NASCIMENTO, 2012 apud BURG, 2016, p.17).

Durante a aplicabilidade do movimento é necessário ter controle e consciência corporal da musculatura envolvida, para que assim tenha maior recrutamento. Esse princípio envolve todos os outros, fazendo com que o praticante tenha maior equilíbrio da mente e do corpo praticando então o exercício com maior eficácia possível.

Ainda segundo Nascimento (2012) apud Burg (2016, p.17) “o controle é essencial para uma boa realização do método, movimentos iniciados no centro e com alta concentração gera o controle total do movimento executado”.

A precisão envolve a qualidade do movimento. Como cada exercício tem um objetivo e musculatura específica é primordial executar de forma minuciosa se concentrando nos detalhes, mais precisamente na musculatura que estará sendo trabalhada. Já o centro de força diz respeito a região responsável pela sustentação do corpo, mais especificamente da sustentação da coluna vertebral e dos órgãos internos, o lugar de origem do movimento. O fortalecimento dessa região proporciona maior alinhamento biomecânico.

2.2 A Gestação

Segundo Strassburger e Dreher (2006 apud GAVA, 2022, p. 214) “o período gestacional gera na mulher inúmeras alterações em seu organismo, sendo necessária sua adaptação às novas condições físicas”.

Ainda sobre tais alterações durante a gestação pode-se afirmar que:

Como consequência destas alterações, evidências apontam que a gestante pode apresentar uma variedade de manifestações negativas e/ou limitações como: diminuição da funcionalidade corporal, ganho de peso excessivo, fadiga, lombalgias, dispneias, incontinência urinária, alterações do humor e depressão (ACOG, 2020; FEBRASGO, 2019).

O período gestacional é um processo fisiológico no qual a mulher passa por inúmeras modificações musculoesqueléticas e hormonais. Alterações essas que ocorrem com o objetivo do organismo se adaptar para a formação e desenvolvimento do feto. A gestação pode ser dividida em três trimestres tendo em média a duração de 40 semanas após o primeiro dia da última menstruação até a data estimada para o parto.

De acordo com Acog (2017, apud OKI, 2022, p.9) o primeiro trimestre:

É caracterizado pela implantação do óvulo até a décima segunda semana de gestação. Nesse período o organismo da gestante começa a mudar para acompanhar o rápido desenvolvimento do feto e as mudanças vão acompanhá-la até o final da gestação. São nessas semanas que a placenta será formada assumindo sua função de transportar nutrientes para o bebê.

O segundo trimestre compreende a décima quarta até a vigésima sétima semana e seis dias. Onde se caracteriza pelo trimestre de maior segurança emocional se tratando do período onde ocorre a diminuição do risco de aborto espontâneo, aumento do volume abdominal e também momento em que é capaz sentir os movimentos do feto, sendo possível maior conexão e interação entre mãe e feto. (ACOG, 2017, apud OKI, 2022, p.9).

Ainda disserta Acog (2017, apud OKI, 2022, p.9) que o ultimo trimestre, que também seria o terceiro:

Compreende a partir da vigésima oitava semana até o final da gestação. Neste momento a gestante pode sentir, inchaços das extremidades devido à dificuldade do retorno venoso, fadiga, dispneia, e maiores desconfortos na coluna pela mudança do centro de gravidade e desequilíbrios musculares, além de alterações metabólicas e demandas do bebê, nessa fase ele cresce exponencialmente consumindo a maior parte dos nutrientes ingeridos pela mãe.

Nesse contexto, é notável que durante os três trimestres que seriam os nove meses de gestação, a mulher passa por grandes mudanças. Tais mudança afetam todos os sistemas do organismo da gestante, sendo assim, devida as rápidas transformações, é importante que ela se

adapte à sua nova realidade e busque sempre o equilíbrio desses sistemas trazendo mais saúde para ela e o bebê. Tendo assim uma gestação mais saudável e segura do início ao fim e também estabelecendo maior qualidade de vida durante e após a gestação.

2.3 Método Pilates na Gestação

Segundo Pereira (2020, p.50)

O método Pilates é uma alternativa para a promoção da qualidade de vida da mulher antes, durante e depois da gravidez, colaborando com preparo físico e mental frente as alterações biomecânicas decorrentes do período gestacional, durante o parto e ameniza e previne futuras queixas.

O método revela-se como alternativa pois além de tratar-se de uma atividade de baixo impacto alivia a dor, melhora a região lombo-pélvica, capacidade respiratória, capacidade funcional, entre outros incontáveis benefícios e consequentemente assim a qualidade de vida da gestante.

Mendo e Jorge (2021) afirmam que o método Pilates pode trazer inúmeros benefícios as gestantes, como diminuição na dor da região lombar, melhora no condicionamento físico, possibilita também alinhamento biomecânico, o que consequentemente acaba gerando assim mais saúde, bem estar mental e social, de forma acaba auxiliando também na preparação para o parto.

“O período gestacional é um momento importante e oportuno para a adesão da prática de exercício terapêutico regular e de baixa intensidade como o método Pilates, acompanhado de um profissional qualificado, garantido benefícios de forma eficaz e segura à gestante e ao bebê” (PEREIRA,2020, p.51).

De acordo com Guimarães e Cervaens (2012 apud OKI 2022, p. 14) “o método surge como um programa de exercícios seguro e eficaz e pode ser praticado durante toda a gestação. Ao ser trabalhado músculos essenciais para a postura, ele melhora a estabilidade da musculatura postural e a resistência dos músculos do assoalho pélvico”.

O método Pilates é recomendado durante todo o período gestacional, exceto em casos onde a gravidez é de risco e a gestante necessite manter repouso. Por isso é de suma importância que a gestante faça um acompanhamento com o obstetra e que o mesmo esteja ciente que a paciente faça a pratica de exercícios. Assim como também é papel do profissional de educação física exigir exames médicos ou cartas do obstetra que atualizem as condições atuais da gestante e quais as limitações e individualidades biológicas que ela possui.

3 CONCLUSÃO

Conclui-se com o estudo, que o método Pilates quando aplicado durante o período gestacional possui efeitos benéficos sobre a qualidade de vida da mulher gestante, melhorando a mobilidade, flexibilidade, o equilíbrio, fortalecimento muscular, condicionamento físico, alinhamento postural, e aspectos fisiológicos e psicológicos.

Sugere-se que profissionais da área de educação física trabalhem com o método e se aprofundem no tema, que novos estudos sejam feitos com gestantes e até mesmo os efeitos benéficos do Pilates no pós parto. Também recomenda-se que sejam aplicados testes e questionários que avaliem e comparem os resultados de gestantes praticantes e gestantes não praticantes.

REFERÊNCIAS

BURG, Jéssica Luana. **Os benefícios do pilates na gestação**. 2016. Disponível em: <<http://repositorio.faema.edu.br:8000/jspui/handle/123456789/1029>>. Acesso em: 10 abril 2023.

CORDEIRO, Camila Carvalho; BRASIL, Dayse Pereira; GONÇALVES, Danilo Cavalcante. **Os benefícios do Método Pilates no período gestacional: uma revisão bibliográfica**. *Scire Salutis*, v. 8, n. 2, p. 98-103, 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.

DE SOUSA CARNEIRO, Gabriel et al. **Os benefícios do Pilates no período gestacional: revisão integrativa**. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 14, p. e197111435821-e197111435821, 2022.

FERRAZ, V. S. **EFEITO DO MÉTODO PILATES SOBRE A DOR MUSCULOESQUELÉTICA NA GESTAÇÃO: REVISÃO SISTEMÁTICA**. Disponível em: <<https://repositorio.ufms.br/handle/123456789/4807>>. Acesso em: 25 de maio 2023.

GAVA, Maria Paula Mendonça; FRESNEDA, Andreia; SPADA, Juliana Edwiges Martinez. **O MÉTODO PILATES PARA O FORTALECIMENTO DO ASSOALHO PÉLVICO EM GESTANTES**. *Revista Ciências da FAP*, n. 5, 2022.

JUNIOR, Elzo Pereira Pinto; NOGUEIRA, Felipe Pessoa. **Abordagem histórica e conceitual acerca do método Pilates**. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Elzo-Pinto-Junior/publication/330202308_Abordagem_historica_e_conceitual_acerca_do_metodo_Pilates/links/s_Abordaje_historico_y_conceptual_acerca_de_metodo_Pilates/links/>

5c33684c299bf12be3b5442c/Abordagem-historica-e-conceitual-acerca-do-metodo-Pilates-Abordaje-historico-y-conceptual-acerca-de-metodo-Pilates.pdf> . Acesso em: 11 abril 2023.

MARQUES, Júlia. **Intervenção do método pilates no terceiro trimestre do período gestacional: uma revisão bibliográfica.** 2021.

MENDO, Húlia; JORGE, Matheus Santos Gomes. **Método Pilates e a dor na gestação: revisão sistemática e meta-análise.** **BrJP**, v. 4, p. 276-282, 2021.