

Os benefícios do Método Pilates no período gestacional: uma revisão bibliográfica

Durante a gestação ocorrem diversas mudanças fisiológicas, gerando disfunções que levam ao desconforto neste período. O Método Pilates foi criado por Joseph Humbertus Pilates, tendo como princípio a consciência corporal, oferecendo benefícios cardiorrespiratórios e musculoesqueléticos para as gestantes. O objetivo do estudo foi averiguar os benefícios do método pilates durante o período gestacional a partir de pesquisas bibliográficas encontradas nas bibliotecas virtuais Lilacs, Bireme, PubMed, Scielo e Google Acadêmico, a fim de pesquisar artigos na língua portuguesa e inglesa disponíveis, no período entre 2008 e 2017. Foram verificados 40 estudos, sendo selecionados apenas 26 e 1 livro. Conclui-se que o método é de grande eficácia nas alterações gestacionais devido a leveza de seus movimentos, não tendo sobrecarga nas articulações e cumprindo com seus princípios, proporcionando bem-estar físico e emocional na gestante.

Palavras-chave: Pilates; Gestantes; Alterações.

The benefits of the Pilates Method in the gestational period: a literature review

During gestation several physiological changes occur, generating dysfunctions that lead to discomfort in this period. The Pilates Method was created by Joseph Humbertus Pilates, based on body awareness, offering cardiorespiratory and musculoskeletal benefits to pregnant women. The purpose of the study was to investigate the benefits of the pilates method during the gestational period from bibliographical research found in the Lilacs, Bireme, PubMed, Scielo and Google Academic virtual libraries in order to search for Portuguese and English articles available in the period between 2008 and 2017. 40 studies were verified, being selected only 26 and 1 book. It is concluded that the method is highly effective in gestational changes due to the lightness of its movements, not having overload in the joints and complying with its principles, providing physical and emotional well-being in the pregnant woman.

Keywords: Pilates; Pregnant women; Changes.

Topic: **Fisioterapia**

Received: **17/08/2019**

Approved: **24/08/2019**

Reviewed anonymously in the process of blind peer.

Camila Carvalho Cordeiro

Faculdade Guará, Brasil

<http://lattes.cnpq.br/5109299942178846>

camila.c.cordeiro@bol.com.br

Dayse Pereira Brasil

Faculdade Guará, Brasil

<http://lattes.cnpq.br/7279800411309603>

daysebrasil96@hotmail.com

Danilo Cavalcante Gonçalves

Faculdade Guará, Brasil

<http://lattes.cnpq.br/1981447087125364>

danilocavalcante2006@hotmail.com



DOI: 10.6008/CBPC2236-9600.2018.002.0010

Referencing this:

CORDEIRO, C. C.; BRASIL, D. P.; GONÇALVES, D. C.. Os benefícios do Método Pilates no período gestacional: uma revisão bibliográfica.

Scire Salutis, v.8, n.2, p.98-103, 2018. DOI:

<http://doi.org/10.6008/CBPC2236-9600.2018.002.0010>

INTRODUÇÃO

Na vida da mulher ocorrem várias mudanças fisiológicas, onde as mais evidenciadas, no entanto, ocorrem na gestação. As alterações ocorrem devido à necessidade de manter adequadamente as funções fisiológicas da mãe, para suprir todas as necessidades para um desenvolvimento fetal normal (NAGAI, 2009). Durante a gestação, as modificações, são resultado da interação de quatro fatores: mudanças hormonais medidas no músculo involuntário e no colágeno; aumento de fluxo sanguíneo para útero e rins; ampliação e deslocamento do útero em resultado do crescimento fetal; aumento do peso corporal; e mudanças adaptativas no centro de gravidade e postura (LEITE et al., 2012).

Com o crescimento gradativo da barriga e peso corporal, a gestante apresenta maior desconforto, devido às ações posturais e hormonais que irão provocar frouxidão ligamentar das articulações ocasionando dores nas costas mais referidas em região lombar, entre eles também as variações geradas no centro de gravidade provocando o desequilíbrio e compensações (MIRANDA, 2016).

Devido à hiperdilatação dos vasos sanguíneos, há um aumento de fluxo sanguíneo. Porém, com o aumento da barriga, ocorre a compressão da veia ilíaca e veia cava inferior, dificultando assim o retorno venoso, também é evidente o comprometimento no sistema respiratório devido a diminuição do trabalho músculo diafragmático, sendo este o músculo predominante da inspiração, que é atingido devido ao aumento do volume abdominal (STEPHENSON, 2004).

Conforme o peso e o tamanho do útero crescem gradualmente, acompanhado ao peso do feto, provocam uma pressão intra-abdominal que irão sobrecarregar os músculos do assoalho pélvico e do tecido fascial, gerando um aumento no ângulo entre o colo vesical e a uretra, aumentando a abertura do colo, podendo levar para o surgimento de sintomas urinários (HEBERT, 2009).

Devido a essas alterações, o Método Pilates é indicado na gestação por apresentar benefícios para o sistema cardiovascular, onde auxiliam na melhora da circulação, obtém o controle da pressão arterial, proporciona expansibilidade da caixa torácica aprimorando a respiração, melhorando o condicionamento físico, a flexibilidade, a amplitude muscular, o alinhamento postural, os níveis de consciência corporal e a coordenação motora (DUARTE, 2014).

O método Pilates foi criado por Joseph Hubertus Pilates, nascido na Alemanha em 1880, e era uma criança doente que sofria de asma, raquitismo e febre reumática. Devido sua infância fragilizada, dedicou-se a melhora do condicionamento físico, praticando mergulho, esqui, boxe e ginástica (MARÉS, 2012). Mudou-se para Nova York em 1926, onde fundou um estúdio com seu método de contrologia. A contrologia denomina-se o controle da consciência corporal onde seu objetivo é preparar para o ganho de flexibilidade, graça natural, habilidades e força muscular que obterá o resultado de uma boa forma física (MARTINS, 2013; PEREIRA, 2013).

Esse método passou a ser conhecido devido Joseph ter ajudado na recuperação dos feridos da Primeira Guerra Mundial, e para isso, ele usou exercícios físicos utilizando molas das camas hospitalares que foi a inspiração para seus equipamentos (VAZ et al., 2012). O Método Pilates ficou popular entre os bailarinos da época, que inicialmente procuraram Joseph para curar lesões e posteriormente continuaram a praticar.

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).

REVISÃO TEÓRICA

Determinados exercícios são contraindicados no período gestacional entre eles exercícios que determinem movimentos bruscos, súbitos e com saltos, elevação de cargas (peso), extensão e flexão profunda, mergulho, que possam gerar traumas em região abdominal, exercícios aeróbicos e exercícios na posição supina no terceiro trimestre de gravidez. As patologias que impossibilitam a prática de atividade física e que estão incluídas como contraindicadas são pré-eclâmpsia, placenta prévia, múltiparas que apresentem risco de partos prematuros, cérvix incompleto, doença pulmonar restritiva e doenças cardíacas descompensadas (CASTRO et al., 2009).

Na gestação, é de grande valia que a gestante tenha consciência corporal, que ajudará a mesma a evitar compensações de determinados grupos musculares que ocorrem devido as mudanças fisiológicas nesse período. A consciência corporal ajudará a desenvolver o controle dos movimentos realizados durante a prática de pilates fazendo com que o período gestacional seja de forma saudável e sem tensões musculares, adquirindo assim para si melhores hábitos de vida.

Por isso os exercícios de Pilates são mais indicados, pois oferecem movimentos suaves, de baixo impacto e com menos repetições, promovendo a capacidade de realização eficaz, onde facilitará o momento de trabalho de parto e recuperação do pós-parto, além de gerar aumento e ganho de equilíbrio, ajudando na prevenção de quedas (MESQUITA et al., 2014). O objetivo do estudo foi averiguar os benefícios do Método Pilates nas alterações ocorridas durante a gestação através de revisão de literatura.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo foi realizado mediante de revisão bibliográfica tendo referência sobre os benefícios do método pilates no período gestacional. Foram considerados, para o desenvolvimento desse estudo, artigos originais, artigos de revista, trabalhos de conclusão de curso, dissertações de pós-graduação, de mestrado, livros e revistas de notícias.

As pesquisas foram realizadas na biblioteca da Faculdade Guarai – IESC e nas bibliotecas virtuais Lilacs, Bireme, PubMed, Scielo e Google Acadêmico a fim de pesquisar artigos na língua portuguesa e inglesa disponíveis, no período entre 2008 e 2017, utilizando os descritores gestantes, pilates e benefícios. Para o artigo foram verificados 40 estudos, onde 24 foram selecionados, 1 livro e 2 revistas de notícias incluídos na amostra por tratar propriamente ao tema escolhido.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Por meio de estudos bibliográficos, notou-se a importância do Método Pilates durante a gestação, sendo um recurso que ajuda na melhora nas disfunções que foram geradas devido as modificações que

ocorrem na mulher neste período que provocam instabilidade no centro gravitacional, o qual ocasionará desconforto.

AUTORES	ANO	TÍTULO	OBJETIVO	CONCLUSÃO
FERNANDES, K. T. M. S.; SANTOS, R.N.	2016	Os benefícios do método Pilates no fortalecimento do assoalho pélvico no período gestacional: uma revisão bibliográfica	Realizar uma revisão de literatura sobre o tema e pautar os benefícios do Método Pilates no fortalecimento do assoalho pélvico na gestação.	Foi concluído que o Método Pilates é uma das formas que auxiliam na melhor consciência corporal na gestante, quanto no trabalho de fortalecimento, prevenção e tratamento das disfunções do assoalho pélvico.
KROETZ, D.C.; SANTOS, D..	2015	Benefícios do Método Pilates nas alterações musculoesqueléticas decorrentes do período gestacional.	Apresenta o objetivo de mostrar a importância da aplicação e efetividade por meio de exercícios do Método Pilates na gestação, e, com isso, analisar disfunções musculoesqueléticas ocorridas na gestante e explicar as partes benéficas ao ser realizado o método.	Foi verificado que, o Método Pilates, por meio de seus princípios, são utilizados durante a execução dos exercícios, proporcionando benefícios para a gestação, operado tanto nas alterações musculoesqueléticas quanto nas modificações respiratórias, circulatórias, de autoestima, alinhamento postural, que deve ser avaliado de forma precisa, para que não haja a lordose lombar, uma vez que os exercícios são elaborados por meio de um padrão respiratório, sendo este principal para auxiliar o trabalho de parto normal e preservar o fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, o centro de gravidade e consciência corporal que são alterados na fase final da gestação também, auxiliando no fortalecimento dos membros superiores e membros inferiores que ajudaram a grávida para os cuidados com o recém-nascido, ajudando na recuperação do período puerperal.
CÂMARA, C.; ALMEIDA, M.I.; ROSA, J.L.S..	2015	Benefícios e cuidados, Método Pilates durante a gestação.	Realizar uma verificação por meio de revisão bibliográfica, a fim de comprovar os benefícios e as precauções de cada exercício do Método Pilates para as disfunções Musculoesqueléticas da região abdominal e pélvica ocorridos na gestação.	Conclui-se que o Método Pilates apresenta mais efeitos benéficos do que contraindicações, tendo cuidado apenas com a evolução trimestral, tendo maior atenção à musculatura lombo pélvica e paravertebral.
MIRANDA, T.B.P..	2016	Efeitos do método Pilates aplicado em uma gestante no terceiro trimestre gestacional: estudo de caso	Analisar e empregar o Método Pilates para o fortalecimento da musculatura lombo pélvica e postura no terceiro trimestre gestacional.	Pode-se concluir que, para as alterações musculoesqueléticas levadas pelas compensações na gestação, o Método Pilates favorece de forma considerável.
COSTA, I.F..	2011	Benefícios do Método Pilates na Gestação.	Teve como objetivo reformular na literatura científica como o Método Pilates pode auxiliar a diminuir os efeitos decorrentes das alterações fisiológicas na gestação, especialmente na dor lombar.	O método Pilates, juntamente à prática física, associa-se ao relaxamento mental, onde as gestantes tomam maior consciência corporal e se sentem mais preparadas e confiantes, contribuindo nas modificações ocorridas na gestação, ajudando no pré-parto, parto e pós-parto.
SANTOS, T.F..	2014	A eficácia do método pilates na lombalgia em gestantes.	Apresentar a eficácia do Método Pilates na dor lombar.	Confirmou-se que o Método Pilates diminui a lombalgia, além de melhorar na qualidade de vida das gestantes.
DIAS, N.T..	2017	Efeitos do Método Pilates durante a gestação na função dos músculos do assoalho pélvico de primíparas: Estudo randomizado controlado.	Investigar os benefícios do Método Pilates na musculatura do assoalho pélvico em gestantes.	A inclusão do Método auxilia na contração da musculatura pélvica na gestação, proporcionando sua inclusão como tratamento.
CHOUZENDE B.O..	2014	Prática de Pilates na gravidez: bem-estar e qualidade de vida.	Avaliar a prática do Pilates para melhorar a qualidade de vida e bem-estar de gestantes.	A prática do Pilates, realizado com acompanhamento, atua de forma positiva, trazendo benefícios nas alterações e no bem-estar na vida da gestante.

O Método Pilates é considerado o exercício ideal, pois promove conforto durante à gravidez e no momento do parto, sendo essencial para o equilíbrio muscular postural e do assoalho pélvico, exercendo o ganho de fortalecimento e alongamento muscular, aprimorando a atenção e possibilitando aumentar uma excepcional desenvoltura na prática dos exercícios, auxiliando não apenas na melhora postural, mas também em todas as disfunções e compensações ocasionadas pela gestação de forma que não sobrecarregue as articulações (SANTOS et al., 2017).

O método tem embasamento nos conceitos de fisiologia e cinesiologia, trabalhando principalmente exercícios resistidos e alongamentos associados com a respiração, tendo como princípio o controle postural, a fluidez e concentração, visando reforçar a musculatura central do corpo a qual chamamos de Power house ou caixa de força dos músculos abdominais, paravertebrais, glúteo e assoalho pélvico. Com a contração isométrica do Power House irá atingir a musculatura do assoalho pélvico, que precisa ser treinada durante a

gestação para melhor percepção e consciência, evitando disfunções urinárias e auxiliando para o momento do parto (LAGRANHA et al., 2015; MORESCO, 2014).

O reforço dos músculos da caixa de força irá também diminuir as dores de região lombar, que auxiliarão na redução de contraturas da região posterior, favorecendo ao alinhamento postural que foram alterados durante o período gestacional (SCIPIAO et al., 2014). Devido à ação da gravidade a gestante sentirá dificuldade no equilíbrio e em manter-se em postura ortostática; com isso, os exercícios de pilates irão proporcionar fortalecimento da cadeia posterior e de todo o tronco, sendo esses os músculos centrais, abdominais, cintura escapular e pélvica, gerando estabilidade e equilíbrio do tronco (NAVEGA et al., 2016).

Os exercícios executados no pilates agem de forma eficaz, melhorando a circulação sanguínea, pois ele proporciona alongamento dos músculos isquiotibiais, tríceps sural, gastrocnêmios e soleo, evitando inchaços e varizes, aumentando a produção de transferrina, proteína do plasma que auxilia no transporte de ferro no sangue. O ferro possui ação de diminuir o estresse oxidativo que pode ser gerado no interior das artérias pelo excesso de peróxidos lipídicos (CINTRA et al., 2012)

Para execução dos exercícios, é preciso uma respiração mais profunda, tendo como objetivo utilizar a musculatura torácica, cardíaca e do diafragma, gerando uma melhor expansibilidade torácica, proporcionando oxigenação tanto para o feto quanto para a gestante, promovendo também melhor relaxamento devido adquirir à quantidade maior de oxigênio (CANCELLIERO-GAIAD et al., 2014).

CONCLUSÕES

Conclui-se que o método pilates é considerado de grande eficácia, pois traz benefícios para gestantes de acordo com suas necessidades, sendo exercícios que se adaptem a cada período do desenvolvimento da gestação, tendo eficácia nas alterações musculoesqueléticas, cardiovascular e respiratória, nas quais os artigos mais encontrados durante a pesquisa bibliográfica foram sobre os temas posturais e lombares, incluindo a lombalgia, tendo como dificuldade ao encontrar artigos que comprovem o benefício do método em outras alterações gestacionais. É de extrema importância que os profissionais de saúde tenham conhecimento sobre as alterações decorrentes na gravidez para que realizem novas pesquisas que possam contribuir para o estudo científico, comprovando a veracidade dos tratamentos que podem auxiliar no bem-estar físico e emocional da gestante.

REFERÊNCIAS

CÂMARA, C.; ALMEIDA, M. I.; ROSA, J. L. S.. Benefícios e cuidados, método Pilates durante a gestação. **Fisioterapia Ser**, Duque de Caxias, v.10, n.3, p.151-154, 2015.

CANCELLIERO-GAIAD, K. M.; IKE, D.; PANTONI, C. B. F.; BORGHI-SILVA, A.; COSTA D.. Respiratory pattern of diaphragmatic breathing and pilates breathing in COPD subjects. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, São Carlos, v.18, n.4, p.291-299, 2014. DOI: <http://doi.org/10.1590/bjpt-rbf.2014.0042>

CASTRO D. M. S.; RIBEIRO, A. M.; CORDEIRO, L. L.; CORDEIRO, L. L.; ALVES, A. T.. Exercício físico e gravidez:

prescrição, benefícios e contraindicações. **Universitas: Ciências da Saúde**, Brasília, v.7, n.1, p.91-101, 2009.

CHOUZENDE, B. O.. Prática de Pilates na gravidez: bem-estar e qualidade de vida. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, v.19, n.191, 2014.

CINTRA, D.; RAMOS, L.. Benefícios em dobro. **Tudo sobre Pilates**, Bauru, v.1, n.1, p.38-39, 2012.

COSTA, I. F.. **Benefícios do Método Pilates na Gestação**. Monografia (Especialização em Saúde Coletiva e Saúde da Família) - Centro Universitário Filadélfia, Londrina, 2011.

DIAS, N. T.. **Efeitos do Método Pilates durante a gestação na função dos músculos do assoalho pélvico de primíparas:** estudo randomizado controlado. Dissertação (Pós-Graduação em Ciências da Saúde) - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2017.

DUARTE, M. B.; RODRIGUES, R. M.; LEHNEN, G. C.. O efeito hipotensor do Método Pilates e da Hidroginástica em gestantes: uma revisão. **Revista Movimenta**, Anápolis, v.7, n.1, p.613-619, 2014.

FERNANDES, K. T. M. S.; SANTOS, R. N.. Os benefícios do Método Pilates no fortalecimento do assoalho pélvico no período gestacional: uma revisão bibliográfica. **Revista Ciência Escola Estadual Saúde Pública Cândido Santiago**, Goiás, v.2, n.3, p.152-162, 2016.

HEBERT, J.. Pregnancy and childbirth: the effects on pelvic floor muscles. **Nursing Times**, Bolton, v.105, n.7, p.38-41, 2009.

KROETZ, D. C.; SANTOS, M. D.. Benefícios do Método Pilates nas alterações musculoesqueléticas decorrentes do período gestacional. **Visão Universitária**, Cassilândia, v.3, p.72-89, 2015.

LAGRANHA, D. M.; VIEIRA, A.; MACEDO, C. G.. Modos somáticos de atenção de praticantes do Método Pilates. **Fisioterapia Brasil**, Porto Alegre, v.16, n.2, p.131-136, 2015.

LEITE, A. C. N. M. T.; ARAÚJO, K. K. B. C.. Diástase dos retos abdominais em puérperas e sua relação com variáveis obstétricas. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v.25, n.2, p.389-397, 2012. DOI: <http://doi.org/10.1590/S0103-51502012000200017>

MACEDO, C. G.; HAAS, A. N.; GOELLNER, S. V.. O Método Pilates no Brasil segundo a narrativa de algumas de suas instrutoras pioneiras. **Pensar a Prática**, Porto Alegre, v.18, n.3, p.571-583, 2015. DOI: <http://doi.org/10.5216/rpp.v18i3.33725>

MARÉS, G.; OLIVEIRA, K. B.; PIAZZA, M. C.; PREIS, C.; NETO, L. B.. A importância da estabilização central no Método Pilates: uma revisão sistemática. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v.25, n.2, p.445-451, 2012.

MARTINS, R. A. S.. **Método Pilates:** Histórico, benefícios e aplicações: revisão sistemática da literatura. Monografia (Especialização em Pilates) - Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2013.

MESQUITA, J.; MORENO, J.. Um método, vários benefícios. **Pilates em casa**, Bauru, v.1, n.3, p.4-7, 2014.

MIRANDA, T. B. P.. **Efeitos do método Pilates aplicado em uma gestante no terceiro trimestre gestacional:** estudo de caso. Monografia (Graduação em Fisioterapia) - Faculdade Tecsona, Paracatu, 2016.

MORESCO, V.. Influência do método Pilates no fortalecimento do assoalho pélvico. **Revista Científica JOPEF**, Lages, v.18, n.2, p.100-111, 2014.

NAGAI, M.; ISIDA, M.; SAITOH, J.; HIRATA Y.; NATORI, H.; WADA M.. Characteristics of the control of standing posture during pregnancy. **Neuroscience Letters**, Toronto, v.462, n.2, p.130-134, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2009.06.091>

NAVEGA, M. T.; FURLANETTO, M. G.; LORENZO, D. M.; MARCELLI, M. H.; TOZIM, B. M.. Efeitos do método Pilates Solo no equilíbrio e na hipercifose torácica em idosas: ensaio clínico controlado randomizado. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v.19, n.3, p.465-472, 2016. DOI: <http://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150022>

PEREIRA, C. M.; JÚNIOR, A. J. C.; CAMPOS, R. S.. Os efeitos do método Pilates na dor lombar: Revisão de literatura. **Revista Eletrônica Saúde e Ciência**, Goiânia, v.3, n.1, p.23-36, 2013.

SANTOS, L. B.; KRAIEVSKI, E. S.. Os benefícios do Método Pilates no tratamento da lombalgia na gestação. **Revista Conexão Eletrônica**, Três Lagoas, v.14, n.1, p.200-210, 2017.

SANTOS, T. F.. **A eficácia do Método Pilates no tratamento de lombalgia em gestantes.** Monografia (Graduação em Fisioterapia) - Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2014.

SCIPIAO, C. A.; SILVA J. G.. Os Métodos Pilates e RPG no tratamento da lombalgia na gravidez: uma revisão de literatura. **Revista Interfaces da Saúde**, Vale do Jaguaribe, v.1, n.2, p.22-31, 2014.

STEPHENSON, R. G.; O'CONNOR, L. J.. **Fisioterapia aplicada à ginecologia e obstetrícia.** 2 ed. Barueri: Manole, 2004.

VAZ, R. A.; LIBERALI, R.; CRUZ, T. M. F.; NETTO M. I. A.. O método Pilates na melhora da flexibilidade: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.6, n.31, p.25-31, 2012.