

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO JOSÉ
CURSO DE FISIOTERAPIA

Não se esqueça de que início de cada parágrafo é 1,5 cm.

LUMA COIMBRA SANTIAGO

OS EFEITOS DO MÉTODO PILATES NA GESTAÇÃO

ORIENTADOR: AILTON LIMA

RIO DE JANEIRO

2024.2

LUMA COIMBRA SANTIAGO

OS EFEITOS DO MÉTODO PILATES NA GESTAÇÃO

Projeto de pesquisa apresentado para a
Disciplina de TCC I, sob a orientação do prof.
Ailton Lima, mestre em ciências da atividade
física.

RIO DE JANEIRO

2024.2

1. INTRODUÇÃO4**2. OBJETIVOS5**

2.1 Objetivo geral5

2.2 Objetivo específico5

3. JUSTIFICATIVA5**4. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA6**

4.1 Gravidez6

4.2 Método pilates7

5. METODOLOGIA9**6. CRONOGRAMA9****7. REFERÊNCIAS10**

1. INTRODUÇÃO:

A gravidez é considerada uma janela fisiológica única por intermédio das adaptações maternas e fetais resultando em um grande impacto na saúde a longo prazo. Embora esse período seja um deleite para a maioria das mulheres, frequentemente é retratado como um estressante de alterações bioquímicas, anatômicas e psicológicas. Há recorrência no desconforto e empecilhos, como por exemplo: dores (pernas, costas, virilha), cansaço, câibras especialmente nos membros inferiores, azia, edemas, cefaleia (Kharitonova, 2020; Semra, 2019; Mothaghi, 2020). De acordo com Oktaviani (2018), também ocorre aumento de peso, mudanças posturais, défices articulares, e estiramento das estruturas ligamentares, musculares e/ou tendinosas.

Além de todas essas alterações que ocorre com a gestante, o assoalho pélvico também sofre sobrecarga nesse período e é comum ocorrer algumas disfunções, tanto durante a gestação como no pós-parto, entre elas está: incontinência urinária, dispareunia, dores pélvicas e disfunções sexuais. Segundo Feria-Ramirez (2021), as massagens perineais e exercícios que trabalhem esta musculatura são formas de prevenção e tratamento desses desconfortos, sendo o mais comum o Método Pilates.

O método Pilates, criado e descrito por Joseph Hubertus Pilates, no início da década de 1920(1880-1967), proporciona ao indivíduo o respeito e o autoconhecimento do corpo ,atuando na preparação fisiológica e na confiança do praticante, englobando a qualidade da respiração, fortalecimento, alongamento da estrutura corporal e propriocepção corporal(Paiva, 2020). Assim como o programa de exercícios atualmente destaca-se a popularização da prática do método pilates com objetivo clínico no tratamento da dor lombar crônica. O método teve origem em 1920 criado por Joseph Pilates, e é baseado no conceito de saúde de global, com ênfase em exercícios que estimulam a conscientização do corpo e mente a partir dos princípios: respiração, centralização, controle, precisão, fluidez e concentração. (MACHADO et. al. 2021).

Os movimentos do Pilates podem ser realizados de acordo com as mudanças fisiológicas durante a gravidez para superar problemas musculoesqueléticos. Os exercícios de Pilates durante a gravidez pode preparar a mulher para o parto, melhorar a flexibilidade dos músculos do tronco e do assoalho pélvico e pode garantir a respiração correta que pode facilitar o processo de parto. (GHANDALI et al., 2021)

Além disso, a prática de Pilates melhora a qualidade de sono da gestante e, dessa maneira, ela tem mais energia e redução da fadiga durante a realização das atividades de vida diárias. (FELIX et al., 2021)

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral:

Verificar quais são os benefícios do método Pilates em pacientes que estão no período gestacional

2.2 Objetivo específico:

- 1) Evidenciar os efeitos fisiológicos e terapêuticos do Pilates em pacientes gestantes.
- 2) Analisar o método Pilates como uma estratégia benéfica para o período de gestação.

3. JUSTIFICATIVA/RELEVÂNCIA:

O propósito desse estudo é ressaltar o uso do método Pilates como uma alternativa eficaz para lidar com esse período tão gratificante mas também tão difícil da mulher. Essa pesquisa vai fornecer informações importantes para ajudar a gestante a passar por esse período gestacional de grandes mudanças com mais leveza e focar no seu bem-estar físico e mental e também reduzir riscos para a paciente e para seu bebê.

4. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

4.1 Gestação

A gestação é um período marcado por diversas modificações, fisiológicas e funcionais, no organismo da mulher que se adapta para o crescimento e desenvolvimento do feto. Durando em média 40 semanas (280 dias), o período gestacional é contado desde o primeiro dia do último dia período menstrual até a data estimada do parto, sendo dividida em três trimestres (OMS, 2013 apud ACOG, 2017). 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 (ACOG, 2017). Nesse primeiro trimestre, ocorre a frouxidão dos ligamentos da mulher e as articulações se tornam instáveis, o que causa uma postura inadequada (PEREIRA, et al.,2020).

O segundo trimestre é o período entre a décima quarta até a vigésima sétima semana e seis dias. É o trimestre de maior estabilidade emocional, o risco de aborto espontâneo diminui, há um aumento da região abdominal e é possível sentir os movimentos fetais, possibilitando interação entre a mãe e o feto (ACOG, 2017). E, no terceiro e último trimestre, que é a partir da vigésima oitava semana até o final da gestação, ocorre os inchaços das extremidades, desconfortos na região lombar por conta da deambulação alterada e postura acentuada e pode ocorrer também dispneia e fadiga. Além disso, a mulher também sofre alterações metabólicas por conta do bebê, pois nessa fase ele cresce exponencialmente consumindo a maior parte dos nutrientes ingeridos pela mãe (ACOG, 2017).

4.2 Método Pilates

Joseph Hubertus Pilates (1880-1967) desenvolveu o método durante a Primeira Guerra Mundial, ele apresentava grande fraqueza muscular, devido a várias doenças e isso o incentivou a estudar e buscar força muscular e desenvolver uma série de exercícios diferentes dos conhecidos em sua época. Esse método só foi reconhecido na década de 1980 de forma internacional, e nos anos 1990 ganhou popularidade, principalmente no campo da reabilitação (Figueiredo, 2018) e no Brasil uma das percussoras foi Alice Becker Denovaro, que em meados de 1991, introduziu o primeiro Studio de Pilates. Desde então outras instrutoras se qualificaram e disseminaram o método (PANELLI; DE MARCO, 2017).

Esse método foi criado para proporcionar a conscientização em relação à ativação correta dos músculos envolvidos em cada atividade desempenhada e sua criação teve por base a yoga, as artes marciais e a meditação (SILVA, MANNRICH, 2017).

O método pode ser realizado tanto no solo (Mat Pilates) quanto em aparelhos, com ou sem uso de acessórios como bastão, bola suíça, halter e outros. Os princípios básicos do Pilates consistem em estabilidade central, definido como Powerhouse ou Core; respiração,

flexibilidade, postura, controle muscular, força e conexão corpo-mente (KIM; SHIM; HAN, 2019).

De acordo com Campo e Almeida (2013), os equipamentos utilizados no método Pilates são: Cadillac, Reforme, Step Chair e Ladder Barrel. Além disso, utilizamos no Pilates diferentes tipos de molas, elas podem ser longas ou curtas e ter diversas intensidades, desde as mais leves até as mais pesadas. A escolha da mola deve ser feita de acordo com o foco do exercício a ser realizado. (Figueiredo et al., 2024)

Presume-se que o Método Pilates seja capaz de melhorar: a flexibilidade geral do corpo; o alinhamento postural; a coordenação motora e o aumento da força muscular, o que explica uma relação direta com: o processo de reeducação postural; a melhoria do controle motor e do recrutamento muscular. O Método é baseado em programas de treino de estabilização central, para ajudar o indivíduo a obter ganhos de força, controle neuromuscular, potência e resistência muscular, com o objetivo de facilitar a ação muscular e equilibrar toda a cadeia cinética. (LIMA et al., 2021)

A prática do Pilates pode ser realizada em grupo ou individualmente com exercícios específicos, escolhidos de acordo com as necessidades, preferências, condições e habilidades funcionais e também considerando os objetivos específicos. (GASKELL; WILLIAMS; PREECE, 2019).

O Pilates é eficaz no controle do peso e da gordura corporal em grávidas e promove o trabalho pélvico ampliando a massa muscular esquelética. Ele não só aperfeiçoa a força física básica por meio de exercícios aeróbicos e anaeróbicos, como também estabiliza a articulação do quadril e fortalece os músculos profundos próximos à medula, aliviando o desconforto físico, como a dor pélvica (DANTAS, 2018; HYUN, 2022). Esse método também é mais recomendado para as gestantes pois os movimentos dessa modalidade são suaves, tem poucas repetições e possui um impacto baixo (CORDEIRO; BRASIL; GONÇALVES, 2018).

O desenvolvimento da consciência corporal que essa modalidade trabalha também é muito importante para a gestante pois ela vai evitar compensações, isto é, uso inapropriado de grupos musculares devido às adaptações biomecânicas e fisiológicas naturais do período gestacional. (CORDEIRO; BRASIL; GONÇALVES, 2018)

5. METODOLOGIA

O tema abordado na pesquisa foi: “Os efeitos do método Pilates na gestação”. A qual se desenvolveu no período de agosto de 2024 até novembro de 2024, utilizando como base de pesquisa o Google acadêmico, livros que abordam o tema e o “Scientific Eletronic Library Online” (SCIELO) e o PubMed. Onde os termos de busca selecionados para a pesquisa foram: Pilates, gravidez e fisioterapia.

Os artigos e livros analisados competem à linha temporal do ano de 2012 até o ano de 2024. Nos quais foram utilizados como critério de inclusão artigos em português, inglês e espanhol, que abordavam o tema de maneira conclusiva. E por critério de exclusão foram retirados todos os artigos e livros que fugiam ao tema e/ou não apresentavam uma base de dados forte o suficiente para defender uma conclusão referente ao questionamento do tema abordado.

6. CRONOGRAMA

Atividades	Mês 02/2025	Mês 03/2025	Mês 04/2025	Mês 05/2025	Mês 06/2025
Atualização da bibliografia	x				
Fundamentação Teórica	x	x	x		
Desenvolvimento			x	x	
Referências Bibliográficas			x	x	
Revisão				x	x
Defesa TCC					x

7. REFERÊNCIAS

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS; THE AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIAN AND GYNECOLOGISTS. GUIDELINS FOR PERINATAL CARE. Washington, DC. 2017. Disponível em: [acog.org/clinical-information/physician-faqs/-/media/3e22e153b67446a6b31fb051e469187c.ashx](https://www.acog.org/clinical-information/physician-faqs/-/media/3e22e153b67446a6b31fb051e469187c.ashx).

Campo, L. A., & Almeida Dias, S. L. (2013). *Pilates: uma abordagem cinesioterapêutica*.

CORDEIRO, C.C.; BRASIL, D.P.; GONÇALVES, D.C. Os benefícios do Método Pilates no período gestacional: uma revisão bibliográfica. *Scire Salutis*, Guaraí, v. 8, n. 2, p. 98-102, 2018.

Dantas, S.L.D.C.; Oliveira, G.Y.M.D.; Costa, K.F.D.L.; Barros, A.A.; Chaves, E.M.C.; & Carvalho, R.E.F.L.D. (2018). Estudos experimentais no período gestacional: um panorama da produção científica. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 52. <https://www.scielo.br/j/reecusp/a/7CLMjqzChb9nYT3MfsGGw6L/?lang=en&format=html>

FELIX, C.A et al. Método Pilates aplicado ao período gestacional: seus benefícios para o parto natural. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 14, p. e593101422495-e593101422495, 2021.

FERIA-RAMÍREZ, C. et al. The Effects of the Pilates Method on Pelvic Floor Injuries during Pregnancy and Childbirth: a quasi-experimental study. *International Journal of Environmental Research And Public Health*, v. 18, n. 13, p. 6995, 2021.

FIGUEIREDO, Diniz; DA COSTA, Lanice Silva; FIGUEIREDO, Rosany Silva Diniz. MÉTODO PILATES: UMA INTRODUÇÃO AO SEU ENTENDIMENTO BIOMECÂNICO E CINESIOLÓGICO PILATES METHOD: AN INTRODUCTION TO ITS BIOMECHANICAL AND KINESIOLOGICAL UNDERSTANDING MÉTODO PILATES: INTRODUCCIÓN A SU COMPRENSIÓN.

FIGUEIREDO, Thaís Mota; DAMÁZIO, Laila Cristina Moreira. Intervenção do método Pilates em idosos no Brasil: Uma revisão sistemática. *Revista de Atenção à Saúde*, v. 16, n. 57, 2018.

GASKELL, L.; WILLIAMS, A.; PREECE, S. Perceived benefits, rationale and preferences of exercises utilized within Pilates group exercise programmes for people with chronic musculoskeletal conditions: A questionnaire of Pilates-trained physiotherapists. *Musculoskeletal care*, v. 17, n. 3, p. 206–214, 1 set. 2019.

GHANDALI, N. Y. et al. The effectiveness of a Pilates exercise program during pregnancy on childbirth outcomes: a randomised controlled clinical trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*, v. 21, n. 1, 2 jul. 2021.

HYUN, Ah-Hyun; CHO, Joon-Yong; KOO, Jung-Hoon. Effect of home-based tele-Pilates intervention on pregnant women: a pilot study. In: **Healthcare**. MDPI, 2022. p. 125.

Kharitonova L., Papysheva O., & Kotaish G. (2020). The role of dyslipidemia in pregnant women with diabetes mellitus in the genesis of comorbid conditions in children. *Exp. Clin. Gastroenterol.* 2020;1:66–75. <https://doi.org/10.31146/1682-8658-ecg-173-1-66-75>

KIM, S.-K.; SHIM, J.-L.; HAN, G.-S. The Effect of Mind-Body Exercise on Sustainable Psychological Wellbeing Focusing on Pilates. [s.d.].

LIMA, Ary; MALHEIRO, Alexandra. Pilates Method and Its beneficts in adults low back pain. O Método de Pilates e os benefícios na lombalgia em adultos, 2021.

MACHADO, E.M. et al. A efetividade do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica inespecífica: ensaio clínico randomizado. *Acta Fisiatr*, v. 28, n.4, p. 214-220, ago-out, 2021.

OKTAVIANI, I. Pilates workouts can reduce pain in pregnant women. *Complement. Clin. Pract.* 2018, 31, 349–351.

Paiva, A. N., Braga, L. M., de Freitas Santos, N. M., & de FariaNunes, K. C. (2020). Efeito do pilates na diástase em gestantes. *Brazilian Journal of Health Review*, 3(6), 17038-17050. <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n6-129>

PANELLI, Cecilia; DE MARCO, Ademir. Método Pilates de condicionamento do corpo: um programa para toda a vida. Phorte Editora LTDA, 2017

Semra Ç., Cuma E., Murat Ş., Nedim Ç., Alaeddin A.(2019).The Effects of Pilates and Aerobic Exercise on Blood Pressure, Heart Rates, and Blood Serum Lipids in Sedentary Females.*Journal of Education and Training Studies*.2019;7:2324–8068.<https://core.ac.uk/download/pdf/228083059.pdf>

SILVA, Anne Caroline Luz Grudtner; MANNRICH, Giuliano. Pilates na reabilitação: uma revisão sistemática. *Fisioterapia em movimento*, [S. L.], v. 22, n. 3, 2017.