



**FACULDADE FASiPE
MATO GROSSO
CURSO DE FISIOTERAPIA**

JÚLIA DOS SANTOS MARQUES

**INTERVENÇÃO DO MÉTODO PILATES NO TERCEIRO
TRIMESTRE DO PERÍODO GESTACIONAL: UMA REVISÃO
BIBLIOGRÁFICA**

**CUIABÁ/MT
2021**

JÚLIA DOS SANTOS MARQUES

**INTERVENÇÃO DO MÉTODO PILATES NO TERCEIRO
TRIMESTRE DO PERÍODO GESTACIONAL: UMA REVISÃO
BIBLIOGRÁFICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Avaliadora do Departamento de Fisioterapia, da Faculdade FASIPE MATO GROSSO, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia

Orientadora: Professora Doutora Suzana Albuquerque de Moraes

**CUIABÁ/MT
2021**

JÚLIA DOS SANTOS MARQUES

**INTERVENÇÃO DO MÉTODO PILATES NO TERCEIRO
TRIMESTRE DO PERÍODO GESTACIONAL: UMA REVISÃO
BIBLIOGRÁFICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Avaliadora do Curso de Fisioterapia
Faculdade Fasipe MATO GROSSO, como requisito para a obtenção do título de Bacharel
em Fisioterapia.

Aprovado em:

Suzana Albuquerque de Moraes

Professora Orientadora

Departamento de Fisioterapia–FASIPE MT

Juliana Dalva Rodrigues Caobianco

Professor(a) Avaliador(a)

Departamento de XXXXXXXXXXXX –FASIPE
MT

Juliana Dalva Rodrigues Caobianco

Coordenadora do Curso de Fisioterapia
FASIPE MT

**CUIABÁ/ MT
2021**

DEDICATÓRIA

Eu Júlia dos Santos Marques dedico este trabalho ao meu pai Antônio Pereira Marques Filho que em vida sempre acreditou em mim e nunca media esforços para realização desde grande sonho.

AGRADECIMENTO

- Primeiramente à Deus e ao Espírito Santo por ter me concedido sabedoria nesta caminhada acadêmica pois sem Ele não teria chegado até aqui.
- Aos meus pais por toda compreensão e paciência pelos pequenos surtos de desgaste mentais e por sempre acreditar em nossos sonhos.
- A minha professora orientadora, que orientou de forma objetiva e muito paciente para obter êxito neste trabalho.
- Aos demais professores, do curso de graduação, que compartilharam seus conhecimentos e muito contribuíram para chegar à minha formação.
- E aos amigos que tiveram uma parcela na realização deste sonho.

EPIGRAFE

“Seu corpo é seu maior bem, ele guarda e reflete sua alma. Cuide dele como se fosse uma pedra preciosa e nós o lapidaremos.”

Joseph Pilates

MARQUES , Júlia. Intervenção do método pilates no terceiro trimestre do período gestacional: uma revisão bibliográfica. 2020. 22 páginas. Monografia de Conclusão de Curso Fisioterapia– FASIPE – Faculdade Fasipe Mato Grosso.

RESUMO

O Método Pilates é um programa de treinamento físico e mental, criado pelo alemão Joseph Hubertus Pilates, durante a segunda guerra mundial, desenvolveu um sistema de exercícios físicos intitulado de contrologia. Tem como características, flexibilidade, condicionamento físico, correção postural, reabilitação, equilíbrio e fortalecimento muscular e do power house. Tem como princípios a centralização, concentração, controle, precisão, respiração e fluidez no movimento. A gravidez é um processo fisiológico compreendido pela sequência de adaptações dos mais variados sistemas a partir da fertilização, advindas de mudanças hormonais e biomecânicas que provocam alterações estruturais na estática e dinâmica no corpo da gestante. Os exercícios de alongamento e fortalecimento especialmente adaptados, auxiliam no alívio de dores que estão associadas a essas mudanças que ocorrem no período gestacional, eles também melhoram a circulação de todo o corpo inclusive no abdômen o que é benéfico para o bebê. Este estudo trata-se de uma revisão de bibliográfica tendo como referência os benefícios da intervenção do Método Pilates no último trimestre gestacional. Sendo utilizados os estudos de artigos originais e trabalho de conclusão de curso. As pesquisas foram realizadas no Scientific Electronic Library Online (Scielo), Google Acadêmico, PubMed, entre os anos de 2015 a 2020. Tendo em vista que, o método Pilates exercita o corpo de forma eficiente, o que ameniza as dores decorrentes do período gestacional, fortalece a musculatura como um todo, trabalhando corretamente o abdômen, favorecendo uma melhora da respiração e no desenvolvimento da musculatura do assoalho pélvico que traz benefícios não somente durante a gestação como no pós-parto.

Palavra-chave: Fisioterapia. Gestação. Método Pilates.

ABSTRACT

The Pilates Method is a physical and mental training program, created by the German Joseph Hubertus Pilates, during the second world war, developed a system of physical exercises called contrology. Its characteristics are flexibility, physical conditioning, postural correction, rehabilitation, balance and muscle and power house strengthening. Its principles are centralization, concentration, control, precision, breathing and fluidity in movement. Pregnancy is a physiological process understood by the sequence of adaptations of the most varied systems from fertilization, arising from hormonal and biomechanical changes that cause structural changes in the static and dynamics in the body of the pregnant woman. The specially adapted stretching and strengthening exercises help to relieve pain that is associated with these changes that occur during pregnancy, they also improve the circulation of the entire body, including the abdomen, which is beneficial for the baby. This study is a literature review based on the benefits of the Pilates Method intervention in the last trimester of pregnancy. Being used the studies of original articles and course conclusion work. The searches were carried out at Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Scholar, PubMed, between the years 2015 to 2020. Bearing in mind that the Pilates method exercises the body efficiently, which eases the pain resulting from the gestational period, strengthens the musculature as a whole, working the abdomen correctly, favoring an improvement in breathing and the development of the pelvic floor musculature which benefits not only during pregnancy but also in the postpartum period.

Keyword: Physiotherapy. Gestation. Pilates Method.

SUMÁRIO

CAPÍTULO I.....	09
INTRODUÇÃO.....	09
1.1 Justificativa.....	10
1.2 Problematização.....	10
1.3 Objetivos.....	10
1.3.1 Objetivo Geral.....	10
1.3.2 Objetivos Específicos.....	10
CAPÍTULO II.....	12
REVISÃO DE LITERATURA.....	12
2.1 Método Pilates.....	12
2.2 Eficácia do Método Pilates na gestação no último trimestre.....	14
CAPÍTULO III.....	18
METODOLOGIA.....	18
CAPÍTULO V.....	19
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	19
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	20

CAPÍTULO I

INTRODUÇÃO

A gestante apresenta durante o crescimento gradativo da barriga e do peso corporal um desconforto maior, devido às ações hormonais que provocarão frouxidão ligamentar nas articulações e também as posturais pela variação do centro de gravidade, promovendo o desequilíbrio corporal e compensações resultando em quadro álgico mais referido na região lombar.

Diante disso, Joseph Pilates, durante a segunda guerra mundial desenvolveu um sistema de exercícios físicos intitulado de contrologia. A contrologia é o refinamento de movimentos que proporciona a regulação somática que tem como função aprimorar o nível de consciência corporal, refletindo em mudanças de padrões habituais contribuindo na melhora das posturas dinâmicas e estáticas.

A consciência corporal para a gestante é de grande valia, pois ajudará evitar compensações de determinados grupos musculares que ocorrem devido as mudanças fisiológicas nesse período. Além disso, a consciência corporal auxiliará o desenvolvimento do controle dos movimentos realizados durante a prática dos exercícios do Método Pilates. Desse modo, todo o período gestacional ocorrerá de forma saudável e sem tensões musculares. Sendo assim, os exercícios do Método Pilates são indicados para gestantes, pois este método tem o embasamento nos conceitos de fisiologia e de cinesiologia. Uma vez que trabalha principalmente exercícios resistidos e alongamentos associados com a respiração, tendo como princípio o controle postural, a fluidez e concentração.

Além disso, o Método Pilates, fortalece a musculatura central do corpo chamado de *Power House*, ou caixa de força dos músculos abdominais, paravertebrais e glúteo. Do mesmo modo, fortalece os músculos do assoalho pélvico, que precisa ser tonificado durante a gestação, pois além de fortalecer essa musculatura, melhora a percepção e a consciência da gestante evitando disfunções urinárias e auxiliando para o momento do parto.

O objetivo desse estudo é verificar se o Método Pilates é eficaz no terceiro trimestre do período gestacional. Observar se o método traz benefício sobre as alterações posturais

decorrentes da gestação, favorecendo uma melhora principalmente do quadro álgico lombar da gestante.

1.1 Justificativa

A OMS (Organização Mundial da Saúde) recomenda as grávidas alimentar-se de forma saudável e aderir a prática de atividades físicas planejadas durante a gravidez, para que se mantenham saudáveis e evitem o ganho de peso excessivo. Além disso, o Ministério da Saúde aponta sobre os riscos da incontinência urinária de urgência durante o período gestacional que causa perda de urina de forma involuntária. Há medicamentos orais indicados para isso, no entanto, há efeitos adversos, com potenciais de complicações, além do alto custo. Desse modo, a fisioterapia pélvica é mais efetiva e sem contraindicações na prevenção da incontinência urinária de urgência.

Devido as múltiplas alterações sendo elas hormonais, fisiológicas ou físicas que ocorrem durante o período gestacional e a conseqüente manifestações de desconfortos músculos esqueléticos e de quadro álgico, o presente estudo justifica-se em discorrer sobre o conhecimento do Método Pilates e sua aplicabilidade em gestante no terceiro trimestre. Os exercícios do Método Pilates, visa trabalhar força, alongamento e flexibilidade, preocupando-se em manter as curvaturas fisiológicas do corpo e tendo o abdômen como o principal músculo do centro de força, ajudando assim na qualidade de vida da gestante e do bebê.

1.1 Problematização

O Método Pilates é um tratamento eficaz no terceiro trimestre do período gestacional?

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo Geral

Analisar através de uma pesquisa de revisão bibliográfica se o Método Pilates tem como tratamento eficaz no terceiro trimestre do período gestacional.

1.2.2 Objetivos Específicos

- Conceituar o Método Pilates
- Verificar a eficácia do Método Pilates na gestação no terceiro trimestre

CAPÍTULO II

REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Método Pilates

Nascido em 1880, na Alemanha, Joseph Pilates, desde a sua infância apresentou uma saúde frágil, de asma, bronquite, além de raquitismo. Para vencer essa debilidade física, Joseph Pilates começou a praticar esportes desde a infância. Autodidata, incorporou conhecimentos de fisiologia, anatomia e medicina tradicional chinesa para introduzir o Método Pilates (JUNIOR, 2019, p. 03).

Conforme Junior (2019, p. 03), durante o período da Primeira Guerra Mundial, Joseph Pilates que residia na Inglaterra foi considerado estrangeiro e, portanto, foi recluso no campo de concentração. Atuou como enfermeiro, e pela experiência da prática clínica começou a realizar reabilitação e melhorar o condicionamento físico no campo de concentração.

Durante a Segunda Guerra Mundial Joseph Pilates desenvolveu um sistema de exercício físico que chamou de “Contrologia”, onde adaptou exercícios em macas com auxílio de molas, além de adaptar exercícios nas cadeiras de rodas. Posteriormente esse sistema de exercício foi intitulado como Método Pilates. (BALDINI & ARRUDA, 2019, p. 02).

Para Burg, (2016, p. 16), a definição de Contrologia é o controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo, ou seja, é a coordenação correta do corpo, da mente e do espírito. Por meio dela, o corpo corrige a má postura, revigora a mente e eleva o espírito. A Contrologia prepara-nos para dar flexibilidade, habilidades e força muscular, que serão refletidas em uma boa forma física.

Joseph Pilates viajou para os Estados Unidos, onde conheceu Clara, uma enfermeira, que apresentou afinidade pelo seu trabalho, tornando-se sua futura esposa. Ao chegar à cidade de Nova York, o casal fundou seu primeiro estúdio, que funciona até hoje. Clara e Joseph, supervisionaram diretamente seus clientes naquele estúdio até a década 60. Joseph veio a

falecer aos 87 anos em Nova Iorque, em decorrência de um incêndio no estúdio, porque ele inalou uma excessiva quantidade de gases tóxicos. O Método Pilates torna-se cada vez mais admirado e utilizado no mundo todo. (FIM, 2018, p. 10).

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 exercício feitos em aparelhos que utilizam resistência proporcionada pelo uso de molas e polias chamado de *Pilates Clássico*. (BURG, 2016, p. 16)

Para ambos os métodos existem seis princípios do Método Pilates 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, p. 02).

Segundo Navega et al., (2016, p. 02), a forma do Método Pilates no solo é uma maneira de exercício que favorece o condicionamento físico, ajustamento postural e evolução da coordenação motora. Portanto esse método é mais aplicado na reabilitação e na prática de exercício físico.

O Pilates Clássico realizado em aparelhos, conta com a ajuda das molas, que tem a função de intensificar o desenvolvimento do exercício realizado. Durante a prática do exercício o indivíduo julga ser de fácil execução, é realizada a substituição da mola por outra de maior pressão. Outra variação nesse Método é o número das repetições, que pode ser elevado sem haver a necessidade de aumentar a carga. (SILVA et al., 2017, p. 06).

O Pilates Clássico possui cinco aparelhos tais como: *Cadillac ou Trapézio, Wall Unit, Ladder Barrel, Reformer, e Cadeira StepChair*. No que se refere à acessórios, existem uma variedade destes como: bolas, bastões, faixas elásticas, espaldar, alças para pés e mãos, halteres e caneleiras, rolos e travesseiros, círculo mágico ou anel tonificador, entre muitos outros. (PERFEITO, 2015, p. 05)

No entanto, antes de realizar qualquer exercício do Método Pilates é preciso aprender a respirar corretamente, realizar a inspiração e expiração. Durante o método a respiração ajuda a nutrir o corpo e eliminar toxinas, melhorando a organização do tronco pelo recrutamento dos músculos estabilizadores profundos da coluna na sustentação pélvica, bem como o relaxamento dos músculos inspiratórios e cervicais. (FERREIRA, 2016, p. 05)

Conforme Jesus et al. (2015, p. 03) mostra que o padrão respiratório no Método Pilates é conhecido como “respiração lateral”, pois evita a expansão da região abdominal durante as inspirações. Sendo assim, é utilizado os músculos da caixa torácica aumentando o espaço para

expansão pulmonar e, assim influencia no aumento dos volumes pulmonares em indivíduo saudáveis praticantes do método.

Conforme Santos et al. (2015, p. 02) o Método Pilates possui uma forma de respiração específica durante os exercícios, pois realiza a contração ativa dos músculos estabilizadores da coluna e gera maior tensão sobre o músculo diafragma diminuindo sua excursão para manter a pressão intra-abdominal. Com esta alteração da respiração durante os exercícios possivelmente ocorre maior mobilidade torácica exigindo maior trabalho dos músculos respiratórios costais e acessórios, promovendo assim maior expansão torácica na inspiração e maior retração torácica na expiração do que em condições normais.

2.2 Eficácia do Método Pilates na gestação no terceiro trimestre

A gravidez é um processo fisiológico compreendido pela sequência de adaptações dos mais variados sistemas a partir da fertilização, advindas de mudanças hormonais e biomecânicas que provocam alterações estruturais na estática e dinâmica no corpo da gestante, as quais são fundamentais para regular o metabolismo materno, ajudar no crescimento fetal e preparar a mulher para o momento de trabalho de parto e lactação. (JUSTINO E PEREIRA, 2016, p. 56)

Ainda nesse período, existem as modificações nas taxas de níveis hormonais no que se refere a progesterona, estrógeno e relaxina responsáveis pelo preparo da região pélvica para o desenvolvimento do feto e para o parto. (FERNANDES, 2016 p. 154)

Durante a gravidez ocorrem mudanças osteomusculares devido à ação hormonal causando frouxidão ligamentar e assim modificando a biomecânica estrutural e o aumento da mobilidade da articulação do assoalho pélvico. O principal hormônio responsável por essas ações é o relaxina, no qual provoca o aumento do relaxamento articular e os ligamentos que favorece a anteversão pélvica e o aparecimento de uma lordose localizada na região lombar devido ao aumento do peso. Com o crescimento da barriga, a coluna lombar sofre alterações fazendo curvaturas para frente do corpo mais do que o normal, ocasionando dor (lombalgia), conforme o útero gravídico vai crescendo, gera alterações no sistema circulatório, principalmente nos membros inferiores, ocorrem inchaços e câimbras, interferindo na qualidade de vida, como incapacidade motora, má qualidade no sono, fadiga, problemas psicológicos e diminuição no desempenho de atividades. (SILVA ET AL., 2018, p. 1332)

De acordo com Kroetz e Santos (2015, p. 75) no estágio inicial da gestação (1º trimestre) é onde os ligamentos e articulações estão se tornando mais frouxos e instáveis, fazendo com que o risco de tensões ou lesões nas articulações, propiciando na adoção de uma postura inadequada. Já estágio intermediário da gestação (2º trimestre) aumenta ainda mais a instabilidade dos ligamentos e articulações em torno da pelve, ocasionando em afastamento do músculo reto do abdome para que o bebê possa se desenvolver e se acomodar. E por fim, no

estágio final da gestação (3º trimestre) é considerada a época mais comum onde surgem dores e desconfortos na região lombar, pois as mudanças na forma de caminhar e postura estarão mais acentuadas, sendo importante o alinhamento corporal e postural visto que, os níveis hormonais acentuados mantem as articulações mais frouxas.

Santos e Kraievski (2017, p. 205) destacam as mudanças físicas adquiridas ao longo da gestação como, por exemplo, ganho de peso, alterações renais, sistema cardiovascular, alterações gastrointestinais, alterações da mama e na postura.

Estas mudanças interferem diretamente no bem-estar, estando ligada também às mudanças psicológicas, a forma como as mulheres se veem, a autoestima. A coluna vertebral nas gestantes possui alterações significativas devido ao aumento do útero e ao deslocamento do centro de gravidade gerando dor na lombar; causado pela desordem das curvaturas da coluna, advindo das posturais adaptativas. (SILVA, 2019, p. 244)

Em estudo realizado Kroetz e Santos (2015, p. 74) as diversas adaptações físicas ocorrem durante todo o período gestacional e são imprescindíveis para o crescimento e desenvolvimento fetal. Entretanto, para algumas mulheres, essas alterações podem resultar em dor e limitações nas atividades diárias. Esses referidos autores, Kroetz e Santos (2015, p. 86) afirmam que de modo geral, o método Pilates tem como benefícios: aumento da força, maior controle muscular, integra corpo e mente, melhora da capacidade respiratória, aumento da energia, maior flexibilidade, harmonia dos movimentos, alonga, tonifica e define a musculatura, melhora do condicionamento físico e mental, correção da postura, maior consciência corporal, reestruturação corporal, aumento do equilíbrio e coordenação, prevenção de lesões, aumento da autoestima, alívio do estresse e das dores musculares.

Segundo Silva (2018, p. 22), o trabalho resistido e alongamento dinâmico, associados com a respiração, realizados durante a execução dos exercícios promovem um fortalecimento uniforme dos músculos do centro de força, proporcionando maior estabilidade ao segmento lombar, podendo assim ser eficaz na eliminação do distúrbio doloroso lombar.

Na visão de Santos et al. (2017, p. 208), 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

Burg (2016, p.31), relata que o Método Pilates, promove um relaxamento, visto que os exercícios são de baixo impacto e não ocasiona sobrecarga nas articulações das gestantes. Esse método beneficia o padrão respiratório, a consciência corporal e a postura. Com postura correta, a gestante consegue minimizar outras compensações gerando um maior bem-estar, melhorando o sono, além de propiciar mais energia para as atividades básicas de vida diária.

Para Macedo et al. (2018, p. 7), a recomendação de exercício aeróbico durante a gestação traz benefícios para saúde da mãe e do bebê como: o controle do peso, o fluxo sanguíneo, a estabilização lombar, etc. O método Pilates tem alta recomendação médica por trabalhar equilíbrio, força, respiração e contração muscular sem grandes impactos.

Silva, (2018, p. 25), explica que o Pilates está entre os recursos fisioterapêuticos capazes de reduzir o quadro algico lombar e proporcionar uma reeducação funcional dessa disfunção, podendo promover bem-estar físico, mental e social, favorecendo o retorno às atividades de vida diária e atividade de vida prática. O autor supracitado afirma que os exercícios que compõem o Método Pilates envolvem contrações isotônicas (concêntricas e excêntricas) e isométricas com ênfase no que Joseph Hubertus Pilates denominou de *Power House*.

Segundo Silva (2019, p. 250), o *Power House* é composto pelos músculos abdominais, glúteos e paravertebrais lombares, que são responsáveis pela estabilização estática e dinâmica do corpo. Durante os exercícios a expiração é associada à contração do diafragma, do transverso abdominal, do multífido e dos músculos do assoalho pélvico.

De acordo com Cordeiro et al. (2018, p. 99), 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.

No dizer de Araújo et al. (2018, p. 87), o Método Pilates promove a melhora da respiração e do alinhamento postural, proporciona um alongamento e fortalecimento da musculatura profunda do tronco anterior e posterior (musculatura abdominal e paravertebrais), região de períneo e musculatura glútea. As ativações desses grupos musculares se tornam básicos no método Pilates e de forma simultânea inibem a musculatura compensatória que é responsável pela lombalgia, com isso, promove a redução do quadro algico e proporciona o bem-estar do paciente.

O método Pilates vem sendo uma forma de prática de exercícios muito procurada ultimamente, pois trata-se de uma associação de exercícios aeróbicos, anaeróbicos, de fortalecimento e de alongamento importantes para as gestantes. Seus exercícios são

dinâmicos, de baixo impacto e focam nos seis princípios do método que visam trabalhar a estabilidade, o fortalecimento e alongamento da musculatura postural e abdominopélvica, que devido às alterações fisiológicas da gestação, esta musculatura sofreu uma grande distensão, levando a prejuízo de força, a instabilidades e as disfunções. (CAMARÃ, 2015, p. 152).

Segundo Cordeiro et al. (2018, p. 100), os exercícios do Método 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.

Silva (2019, p. 244), explica que o Método Pilates para grávidas têm importância na força postural, equilíbrio e essencialmente na concentração dos movimentos, pois diminui as sobrecargas que acontecem nas articulações, ajuda na circulação sanguínea, diminuindo a tensão dos membros inferiores, costas e ombros. Sendo um método baseado em movimentos coordenados, harmônicos e suaves e dessa forma favorece e mantém a postura, proteção da coluna e o equilíbrio da gestante.

CAPÍTULO V

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Constatamos que o período gestacional traz muitas alterações fisiológicas, biomecânicas, psicológicas e alguns desconfortos para as gestantes. Uma das condutas preventivas ou de minimizar é com a prática de exercícios, uma gestante ativa tem muitos benefícios em relação às sedentárias, inclusive com um parto e um pós-parto mais seguro e confortável.

Neste trabalho vimos como modalidade de exercícios físicos o Método Pilates, ele proporciona uma concentração e permite desenvolver um excelente relacionamento com o corpo ao exercitar-se, o que é especialmente importante durante a gestação. Pelo motivo, que seus exercícios são de baixo impacto, não ocasionando sobrecarga nas articulações das gestantes. Esse método melhora o padrão respiratório, a consciência corporal e a postura. Com uma postura melhor conseguimos reduzir as outras compensações gerando um maior conforto, melhorando o sono proporcionando mais energia para as atividades do dia-a-dia da gestante.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARAÚJO, Ingrid Daiane Dantas de; et al. *Efeito do método pilates em mulheres com lombalgia: estudo de casos*. Revista Intercâmbio - vol. XI – p. 86, 2018.
- BALDINI, Lara; ARRUDA, Mauricio Ferraz. *Método Pilates do clássico ao contemporâneo: Vantagens do uso*. Catanduva, 2019.
- BURG, Jessica Luana; Os benefícios do pilates na gestação. Ariquemes - RO, 2016.
- CAMARÃ, Cleide; Almeida, Mayra Isidoro de, Rosa, João Luiz da Silva. Benefícios e cuidados, método Pilates durante a gestação. Fisioterapia Ser. vol. 10 (151-154) – n.3 , 2015.
- 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.
- DAVIM, Rejane Marie Barbosa. Pilates na gestação. Revista de enfermagem UFPE online- ISSN: 1981-8963; V 11, n. 3, 2017.
- 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.
- FERREIRA, Gisely Queiroz; Tenorio, Caroline Amaral. Eficácia do Método Pilates para Dor da Região Lombar. Visão Universitária. v.(3):146-161.2015.
- FERREIRA, Tatiane Narde et al.. O método Pilates em pacientes com lombalgia. Revista Acadêmica do Instituto de Ciências da Saúde, v.2,n.01:Jan-Julho 2016. Disponível em: <http://revistas.unifan.edu.br/index.php/RevistaICS/article/view/190/142>
- FIM, Viviane. Efeito de um programa de pilates nos níveis de aptidão física em alunos do ensino médio. Porto Alegre, 2018.
- JESUS, L T ; BALTIERI, L; OLIVEIRA, L G; ANGELI, L R; ANTONIO,S P; PAZZIANOTO-FORTI, E M. *Efeitos do método Pilates sobre a função pulmonar, a mobilidade toracoabdominal e a força muscular respiratória: ensaio clínico não randomizado, placebo-controlado*. Piracicaba (SP).Agosto, 2015.
- JUNIOR, Elzo Pereira Pinto; NOGUEIRA, Felipe Pessoa. Abordagem histórica e conceitual acerca do método Pilates. Bahia, 2019.
- JUSTINO, Bianca Spitzner; PEREIRA, Wagner Menna. Efeito do Método Pilates em mulheres gestantes - estudo clínico controlado e randomizado. Publ. UEPG Ci. Biol. Saúde, Ponta Grossa, v.22, n.1, p. 55-62, 2016.
- 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.

KROETZ, Daniele Cecatto; SANTOS, Máira Daniéla dos. Benefícios do Método Pilates nas Alterações Musculoesqueléticas decorrentes do Período Gestacional. *Visão Universitária* 72-89, 2015.

MACEDO, A., CLÁUDIO MACHADO MASCARENHAS, C.. *O Pilates e a Gestação: Uma Relação De Bem-Estar*. Revista de trabalhos acadêmicos-campus Niterói, América do Norte, 1, ago. 2018. Disponível em: <<http://www.revista.universo.edu.br/index.php?journal=1reta2&page=article&op=view&path%5B%5D=6668&path%5B%5D=3398>>. Acesso em: 29 Out. 2020.

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.

MINISTERIO DA SAÚDE. Disponível: <<https://www.gov.br/ebserh/pt-br/comunicacao/noticias/incontinencia-urinaria-atinge-40-das-mulheres-acima-de-50-anos>>. Acesso em 09/11/2020.

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.

NAVEGA, M. T. et al. *Efeitos do Método Pilates solo no equilíbrio e na hipercifose torácica em idosas: Ensaio clínico controlado randomizado*. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.* Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 465-472, 2016.

OMS. Recomendações da OMS sobre cuidados pré-natais para uma experiência positiva na gravidez. Disponível: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/250800/WHO-RHR-16.12-por.pdf;jsessionid=51B6521D2874EC9E98E0C847EA3C690E?sequence=2>>. Acesso: 08/11/2020.

PERFEITO, Rodrigo Silva. *Pilates: estúdio, aparelhos, solo e acessórios*. 2. Ed. Rio de Janeiro: Instituto Fisart, 2015.

PILATES, Joseph Hubert; coautoria William John Miller. *A obra completa de Joseph Pilates. Sua saúde e o retorno à vida pela Contrologia*. São Paulo: Phorte, 2010.

SANTOS, Magno; CANCELLIERO-GAIAD, Karina Maria; ARTHURI, Mariana Trevisani. Efeito do método Pilates no Solo sobre parâmetros respiratórios de indivíduos saudáveis. *R. bras. Ci. e Mov*, 2015.

SANTOS, Léia Batista Dos; KRAIEVSKI, Elaine Da Silva. Os benefícios do Método Pilates no tratamento da lombalgia na gestação. *Revista Conexão Eletrônica*, Três Lagoas, v.14, n.1, p.200-210, 2017.

SILVA, Josiane Pupo José da. et al. Efeito do Método Pilates solo e Pilates com aparelho na flexibilidade. *Rev. Eletrônica Acadêmica Revela.*, Ed. 21, 8 f, dez. 2017.

SILVA, Pedro Henrique Brito da, et al. *Efeito do método Pilates no tratamento da lombalgia crônica*: estudo clínico, controlado e randomizado. Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor. São Paulo, 2018.

SILVA, Regina Borges de Freitas; GUERINO, Marcelo Renato. *Método Pilates*: benefícios e aplicabilidade para melhorar a qualidade de vida. *Fisioterapia Brasil*, 20(2), 249. 2019.

SILVA, Ricardo Antônio Barreto. et al. *Atuação do fisioterapeuta no período gestacional*: uma revisão integrativa de literatura. *Portuguese ReonFacema*. 1330-1338. 2018.