**FACULDADE PATOS DE MINAS**

**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**TATIANE DOS REIS SANTANA**

**BENEFÍCIOS DO PILATES NA SAÚDE DA MULHER DURANTE A GESTAÇÃO**

**PATOS DE MINAS**

**2018**

**TATIANE DOS REIS SANTANA**

**BENEFÍCIOS DO PILATES NA SAÚDE DA MULHER DURANTE A GESTAÇÃO**

Artigo apresentado à Faculdade Patos de Minas como requisito parcial para a conclusão do Curso de Educação Física Bacharelado

Orientador: Prof.ª. Ma. Ana Caroline Fernandes Marafon

**PATOS DE MINAS**

**2018**

TATIANE DOS REIS SANTANA

BENEFÍCIOS DO PILATES NA SAÚDE DA MULHER DURANTE A GESTAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado em 10 de dezembro de 2018, pela comissão examinadora constituída pelos professores:

Orientador: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Prof.ª Ma Ana Caroline Fernandes Marafon .

Faculdade Patos de Minas

Examinador: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Prof. º. Dr Carlos Eduardo Caixeta de Castro.

Faculdade Patos de Minas

Examinador: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Prof.ª. Ma. Carla Cristina Ferreira de Andrade

Faculdade Patos de Minas

*Dedico este trabalho a aqueles*

*que sempre estiveram empenhados*

*ao meu crescimento*

**AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus pelo dom da vida e por me permitir viver tantos momentos inesquecíveis durante esses quatro anos de estudo. Aos professores pelos grandes ensinamentos em especial a minha orientadora Carol que dedicou seu tempo em me ajudar nesse trabalho. Aos meus pais, irmãos, familiares e amigos pelo incentivo e por sempre acreditarem em mim. Agradeço também ao Wilian, Vera, José Américo e toda família Rabelo por serem uma família tão presente em minha vida mesmo não estando na mesma cidade, obrigada por estarem comigo durante toda minha caminhada acadêmica.

*“A persistência é o caminho do êxito”*

*Charles Chaplin.*

**Benefícios do Pilates na saúde da mulher durante a gestação**

**Autor:** Tatiane dos Reis Santana [[1]](#footnote-2)

**Orientador:** Ana Caroline Fernandes Marafon \*\*

**RESUMO**

Esse trabalho tem como tema Benefícios do Pilates na saúde da mulher durante o período gestacional. A gravidez está relacionada também a muitas alterações musculoesqueléticas, que ao praticar o método Pilates na forma de exercício, traz muitos benefícios físicos e emocionais, melhora a dor coluna da vertebral, fornece estabilidade articular, muscular e ligamentar, melhora a postura, alonga e fortalece os músculos, além de relaxar a gestante nesse período. Esta pesquisa teve como objetivo avaliar os benefícios da prática do Pilates na vida da mulher durante o período gestacional. Para realização dessa pesquisa foram utilizados artigos dos anos entre 2012 a 2018 em sites como: Scielo, Google acadêmico, Bibliotecas virtuais e físicas da Faculdade Patos de Minas. De acordo com estudos apresentados, pode-se afirmar que a prática do Pilates beneficia tanto a gestante como o feto, auxiliando também no preparo do parto e pós-parto apresentando melhora de problemas, fisiológicos e físicos.

**Palavras-chave:** Exercício. Gestação. Saúde.

**ABSTRACT**

This work has the theme Pilates benefits in the health of women during the gestational period. Pregnancy is also related to many musculoskeletal changes, which when practicing the Pilates method in the form of exercise, brings many physical and emotional benefits, improves spinal column pain, provides joint, muscle and ligament stability, improves posture, lengthens and strengthens the muscles, in addition to relaxing the pregnant woman in this period. This research aimed to evaluate the benefits of Pilates practice in the life of women during the gestational period. For the accomplishment of this research were used articles of the years between 2012 to 2018 from websites like: Scielo, Google Academic, and also from Virtual and Physical Libraries of the Faculty of Patos de Minas. According to studies presented, it can be said that activities such as Pilates benefit both the pregnant and the fetus, and also assist in the preparation of delivery and postpartum presenting improvement of psychic, physiological and physical problems.

**Keywords**: Exercise. Gestation. Health.

1. **INTRODUÇÃO**

No período gestacional, o corpo da mulher passa por muitas mudanças anatômicas, fisiológicas e bioquímicas em praticamente todos os sistemas. Desde as primeiras semanas até o final da gestação, uma parte delas nos primeiros dias do puerpério ou até o retorno do organismo materno às condições pré gravídicas (BURG, 2016).

Nesse período deve se ter a maior interferência de profissionais da saúde, pois as gestantes estarão tendo maior contato, fazendo os exames de rotina, retornos contínuos, e tendo orientações sobre sua saúde. É nesse momento que se deve tirar dúvidas sobre a prática de exercícios e sempre buscar incentivá-las a começar ou a não parar a prática durante a gestação (PEREIRA, 2015).

Fazer com que cada gestante entenda suas necessidades e capacidades, reconhecendo sua individualidade e humanizar o atendimento pré-natal. Isso garante ao profissional da saúde, um vínculo fundamental fazendo com que elas tenham um maior enfrentamento do processo do nascimento do bebê (VIELLAS, 2014).

Os profissionais da saúde especializados antes do século XX, apresentavam um jeito autoritário, realizando intervenções por meio da organização e ajuste das rotinas. Em busca de mudar essas ações, o Ministério da Saúde criou, em 2000, o Programa de Humanização do Pré-Natal e Nascimento onde a principal estratégia era assegurar a melhoria do acesso, cobertura e qualidade do acompanhamento pré-natal, da assistência ao parto e puerpério das gestantes, e ao recém-nascido, na perspectiva dos direitos da cidadania (CRUZ, 2014)

Pode-se perceber que mais da metade das gestantes, não recebem orientações para a prática de atividade física. As que receberam, devido a falta de informação durante as consultas, desistem de fazer no decorrer da gestação. A criação de uma equipe com estratégias educacionais, grupos de apoios às gestantes, são importantes para conscientizar e para que a taxa de gestantes fisicamente ativas sejam maiores no futuro (PEREIRA, 2016).

Durante a gestação, acontecem várias mudanças fisiológicas. Os hormônios estrogênio e progesterona que são responsáveis pela criação das perfeitas condições nesse período aumentam. Acontece uma ampliação do volume sanguíneo e seios, o coração precisa bombear mais sangue para todo o corpo, placenta e o corpo do bebê (SABINA, 2015).

A gravidez está ligada também a muitas mudanças musculoesqueléticas, que quando praticado o método Pilates como exercício, proporciona vários benefícios físicos e emocionais, melhora a dor coluna da vertebral, fornece estabilidade nas articulações, muscular e ligamentar, melhora a postura, alonga e fortalece os músculos, além de relaxar a gestante nesse período (KROETZ, 2018).

O Pilates, é um método de condicionamento físico e mental que usa a força, alongamento, flexibilidade e equilíbrio, ajuda nas mudanças decorrentes pela gestação trazendo conforto a futura mãe. Os exercícios de alongamento e fortalecimento especialmente adaptados, ajudam no alivio de dores associadas a essas mudanças que acontecem nesse período. Melhora a circulação de todo o corpo inclusive no abdome, auxiliando no parto e também um pós-parto mais tranquilo (DIAS, 2017).

Fazer um pré-natal de qualidade, seja ela privado ou público,pode diminuir a morbidade e a mortalidade materno-infantil, uma vez que a identificação do risco gestacional pelo profissional da saúde permite a orientação e os encaminhamentos adequados em cada momento da gravidez (TOMASI, 2017).

**2.0 Objetivo Geral**

Avaliar os benefícios da prática do método Pilates durante a gestação.

**2.1 Objetivo Específico**

* Apontar as alterações ocorridas no corpo da mulher durante a gestação.
* Identificar os benefícios da prática do Pilates durante a gestação

**2.2 Metodologia**

.

Esta é uma pesquisa de revisão literária, de cunho bibliográfico, em que se fez uma narrativa a partir de discussões teóricas encontradas em bases de dados como scielo, Bireme, google acadêmico e em bibliotecas virtuais e na biblioteca física da Faculdade Patos de Minas, no período de 2012 a 2018 com o objetivo de avaliar os benefícios do método Pilates na saúde da mulher na gestação para a melhora da qualidade de vida da gestante durante e após o parto. É uma pesquisa importante, por se tratar de um estudo que contribui para a qualidade de vida da mulher e da criança durante o período gestacional.

**3.0 Referencial teórico**

**3.1 Gestação**

A gravidez e o parto são eventos sociais que integram a vivência reprodutiva de homens e mulheres. A gestação é uma das experiências humanas mais significativas, é uma experiência que enriquece positivamente todos que a vivem (PEREIRA, 2015).

No entanto a gravidez nem sempre fora considerada como potencial positivo. Existiam duas correntes políticas na década de 80: uma que considerava pecado usar métodos para impedir a gravidez; e uma que defendia que o planeta estaria a beira de um caus devido a explosão demográfica, e por isso as mulheres deveriam reduzir a quantidade de filhos. Os dois pontos de vista consideravam a mulher como meio para alcançar objetivos alheios, e não como donas de suas vidas, capazes de fazer escolhas conscientes em relação à sua fertilidade (COUTINHO, 2014).

Para que haja uma gravidez tranquila de forma segura e saudável, é preciso cuidados da gestante, do parceiro, da família e, especialmente, dos profissionais de saúde. Quando a mulher esclarece suas dúvidas referente a esse período, elimina preocupações, controla a ansiedade e a insegurança que acompanham a gestação, adquirindo hábitos mais saudáveis. Com isso, estará beneficiando tanto a ela quanto ao bebê (VIELLAS, 2014).

A gestação pode ser calculada a partir do primeiro dia da última menstruação e pode ir até 280 dias ,40 semanas aproximadamente. É importante ter em vista que a maioria dos bebês não cumprem essa contabilidade (PEREIRA, 2014).

Durante a gestação entre as várias mudanças, existem mudanças nas taxas de níveis hormonais. A progesterona, estrógeno e relaxina, são responsáveis pelo preparo da região pélvica para o desenvolvimento do feto e para o parto, é preciso fazer o fortalecimento dos músculos dessa região. As alterações hormonais, causam maior flexibilidade e extensão das articulações aumentando a retenção hídrica, que acaba afetando o sistema músculo esquelético (MANN, 2017).

Devido a expansão da massa corporal, surge uma sobrecarga na coluna vertebral, perda de equilíbrio e alterações na marcha, as alterações biomecânicas se relacionam com alinhamento corporal. O aumento abdominal e dos seios ocasiona o deslocamento do centro de gravidade para frente, o aumento da lordose cervical, anteversão da pelve e a anteriorização da cabeça levam ao desequilíbrio (LEANDRO, 2017).

A caminhada da gestante muda, passos curtos e variáveis, a base de sustentação se alarga e adaptando maiores angulações que formam os pés com a linha mediana, principalmente a direita, onde ocorre o desvio do útero (LIMA, 2017).

A gravidez não é considerada uma enfermidade, embora as reclamações e sintomas nesse período, serem estabelecidos como próprios, sendo eles: enjôos, vômitos, constipação, tontura, palpitações, sonolência, insônia, cãibras, varizes e a lombalgia. As dores posturais gestacionais, são comuns podendo ocasionar até estado de depressão, estando relacionadas com problemas domésticos eprofissionais (BRAZ, 2015).

Cada mulher é diferente, cada uma irá precisar se adaptar e mudar sua rotina, incluindo a prática de exercícios para que consiga se ajustar às muitas mudanças hormonais e físicas que acontecem nesse período (PEREIRA, 2015).

A gravidez é um período de muitas mudanças físicas e emocionais, justificando assim a atenção com as modificações musculoesqueléticas e as formas posturais compensatórias, levando as reclamações de desconforto comuns durante essa fase (AGUIAR, 2013).

É importante que a gestante se exercite desde o início da gravidez, o exercício fornece a mãe flexibilidade, fortalecimento muscular e preparo para o corpo se adaptar com o aumento gradativo de peso e volume. Lembrando que o bom estado físico facilita o parto (PEREIRA, 2016).

Durante a gravidez, a gestante precisa adaptar sua postura para compensar a mudança de seu centro de gravidade. Isso é individual e depende de fatores como: força muscular, extensão da articulação, fadiga e modelos de posição. Apesar de ser individual para cada mulher, a maioria tem as curvas lombares e torácicas aumentadas (PEREIRA, 2015).

As mudanças que acontecem no corpo da gestante podem gerar desconforto e dor, acaba causando limitações durante a realização das atividades da vida diária e profissional, prejudica tanto a saúde quanto a qualidade de vida da mãe ou do feto. Isso pode ser evitado se houver a pratica de exercício físico regularmente (RODRIGUES, 2015).

O objetivo da prática de exercícios, não é condicionar fisicamente. Essa melhora acaba por ser consequência. O profissional de educação física deve escolher as atividades mais adequadas para cada fase da gestação e adaptando-a às necessidades da gestante (MARIANO, 2014).

Se exercitar durante a gravidez já foi considerado um tabu. As mulheres eram orientadas a ficar em pé o mínimo possível tendo uma vida sedentária durante toda a gestação. Agora, no entanto, a grande maioria dos médicos, afirmam que o exercício de intensidade leve a moderada, não apresenta riscos para as mulheres isentas de complicações médicas (SANTOS, 2015).

Foi observado, que mulheres, com nível de escolaridade maior, possuem mais conhecimento sobre a prática de exercício físico durante toda a gestação. Atualmente, as atividades vêm sendo praticadas com objetivo de trazer bem-estar da mãe e de um melhor desenvolvimento do bebê, evitando as dores que são comuns nesse período (PEREIRA, 2015).

**3.2 O MÉTODO PILATES**

O método Pilates, foi criado por Joseph Hubertus Pilates, que buscava uma forma diferente de movimentos ensinando as pessoas a conhecer e respeitar o seu corpo. É um método de treinamento físico e mental e pode ser utilizado tanto para condicionamento quanto para a prevenção e reabilitação (ANDRÉ, 2016).

Joseph era Alemão e desde pequeno teve problemas de saúde, apresentava raquitismo, febre reumática e asma, era mais frágil que outras crianças da sua idade. Buscando melhorar seus problemas biológicos, Joseph começou a estudar anatomia e fisiologia. Em seus estudos descobriu que para melhorar seus problemas de saúde, era preciso praticar exercícios físicos (PANELLI, 2017).

Joseph Pilates, desenvolveu seu método durante a 1ª guerra mundial e continuou aperfeiçoando e melhorando, até sua morte no ano de 1967. Mesmo tendo sido criado nos anos 20, começou a ser usado somente nos anos 90. O método, propôs a criação de movimentos que contribuíssem para recuperar lesões. Foi chamado primeiramente de Contrologia, passando a se chamar Pilates só ápos da morte de Joseph em 1967 (BURG, 2016).

Os exercícios são divididos em: solo que usam o peso do corpo e a força da gravidade como fonte de resistência, chamado de MatPilates, também podem ser utilizado acessórios e atividades nos aparelhos que usam molas e polias para gerar resistência chamado de Pilates Clássico. Os princípios fundamentais são: concentração, controle, centralização, movimento fluído, precisão e respiração (DIAS, 2017).

São 34 os movimentos do método original e variam em cerca de 500 variações de exercícios diferentes, com ou sem auxílio dos aparelhos. Atividades para estabilização da pelve, controle do abdome, mobilização articular, fortalecimento e alongamento de membros superiores e inferiores (ARRUDA, 2014).

Os primeiros exercícios com molas, cordas e polias, eram usados nas camas hospitalares para proporcionar fortalecimento, flexibilidade, resistência e tônus muscular em pacientes acamados e ainda debilitados. A partir disso, vieram as bases, dando origem aos aparelhos específicos que foram sendo melhorados e são utilizados até hoje (MARTINS, 2013).

Os aparelhos usados são: Cadillac ou Trapézio, Wall Unit, Ladder Barrel, Reformer, e Cadeira StepChair. Já os acessórios são: bolas, bastões, faixas elásticas, espaldar, alças para pés e mãos, halteres e caneleiras, rolos e travesseiros, círculo magico ou anel tonificador, entre outros (MACÊDO, 2013).

Antes de fazer qualquer exercício do método é preciso aprender a respirar de forma correta, trabalhando a inspiração e expiração completa do ar. Sendo assim, se tem uma nutrição apropriada para o corpo, possibilitando o relaxamento da musculatura inspiratória, expulsando toxinas do organismo e a aplicação correta dos exercícios. (FERREIRA, 2016).

Os ganhos no Pilates dependem da aplicação correta dos exercícios com atenção aos seus conceitos. Ao praticar, algumas pessoas não dão atenção ao começo de cada movimento. Movimentos incorretos levam a lesões. (COSTA, 2014).

Os exercícios têm base em movimentos gradativos, de maneira dinâmica que trabalha força, alongamento e flexibilidade, colocando como centro de força o abdômen. A técnica além de aumentar o condicionamento físico, colabora na redução de dores e previne lesões, devido ao fortalecimento da musculatura (OLIVEIRA, 2014).

Para a prática é preciso que o corpo esteja endireitado, sustentando a estabilidade da musculatura, organizando os tecidos ao redor dos ossos e articulações para que resulte em uma conformação biomecânica e com movimento eficaz (GOMES, 2015).

No Método Pilates, a prioridade é o trabalho do abdômen para melhorar a funcionalidade da coluna vertebral. O alongamento ocasiona na recuperação do alinhamento da coluna corrigindo ou melhorando a postura, contribui para a reparação do desequilíbrio muscular, através dos vários movimentos que o método apresenta, os exercícios ajudam no controle e equilíbrio corporal (BURG, 2016).

O Pilates trabalha para melhora de várias patologias, contribuindo na recuperação e tratamento. É um conjunto de exercícios para condicionamento físico e mental, usando exercícios que procuram desenvolver a concentração, força, equilíbrio, flexibilidade, coordenação, relaxamento, e ajuda alcançar o controle dos movimentos corporais.O método utilizado pelas gestantes, é realizado em várias posições e respeita seu condicionamento físico, podendo ser adaptado as fases iniciais, intermediária e avançada (KROETZ, 2015).

Entre tantos benefícios do Pilates estão: estimular a circulação, melhorar o condicionamento físico, flexibilidade, alongamento e o alinhamento postural. Aumenta os níveis de consciência corporal e a coordenação motora. Esses benefícios ajudam a evitar lesões e favorece alívio de dores crônicas. No método se utiliza a Contrologia que se baseia em ter controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo (ROBLE, 2015).

O Pilates é a atividade mais indicada e segura trazendo mais conforto e segurança durante a gestação e ao parto, com foco na estabilização da musculatura postural e do assoalho pélvico, no fortalecimento e alongamento dos músculos. Aumenta a concentração e possibilita que a mulher conheça seu corpo ao se exercitar, o que é importante na gestação (BURG, 2016).

O método possibilita o desenvolvimento de uma boa postura, que acaba sendo abalada durante a gestação, previne dores lombares, ombros caídos e tensões no pescoço, há também uma melhora no equilíbrio, coordenação e qualidade dos movimentos, não sobrecarregando as articulações (JUSTINO, 2016).

As atividades são tidas como uma técnica que traz estabilização e diminuição dos sintomas álgicos na gestação e ativam os músculos transverso do abdome, grande dorsal e assoalho pélvico. Existe uma melhora na respiração, consciência corporal, na postura e na qualidade de vida (MIRANDA, 2016).

Os exercícios vêm com uma proposta reabilitadora fazendo uma junção da ação física ao relaxamento mental, contribuindo para que as gestantes conheçam melhor o seu corpo e a se sintam preparadas e confiantes em si mesmas.A gestante estabelece o seu centro de força, como o abdome, quadril e lombar,utilizando uma prática variada com poucas repetições, concentração, precisão de movimentos e fluidez melhorando a postura e diminuindo as compensações específicas do período gestacional (OLIVEIRA, 2016).

O Pilates possui um segmento de exercícios muito seguros e eficazes e pode ser praticado durante a gestação. Ao ser aplicado nos músculos necessários para a postura, melhora a estabilidade da musculatura postural e a resistência dos músculos do assoalho pélvico,o que contribui para que a gestante permaneça sem deformidades posturais e evite dores lombares (OLIVEIRA, 2014).

Para as gestantes iniciantes no método Pilates, as atividades devem começar a partir do quarto mês, quando a gestação já está segura. Embora seja seguro é importante executaro método com cautela e suavidade no início da gestação, quando há um risco maior de aborto (GIACOPINI, 2015).

Para utilização segura dos exercícios é preciso orientar a gestante a respeito do alinhamento corporal que deve ser sempre preservado para não aumentar a tendência natural da gestação de desalinhamento, devido a frouxidão ligamentar e excesso de peso. O peso precisa ser sempre bem distribuído, para não sobrecarregar a articulação sacro-ilíaca, causando assim inflamação e dor (LIRA, 2014).

O Pilates proporciona vários benefícios para as futuras mamães entre eles: o trabalho da respiração, o que assegura uma melhora postural, produz sensação de calma, diminui o cansaço, traz uma melhora da circulação evitando assim câimbras e diminuindo edemas, uma boa circulação é sinal de benefícios para mãe e também para o bebê (LIRA, 2014).

Fortalecimento de membros superiores e inferiores, proporcionando uma boa qualidade de vida. No preparo para o parto a gestante fica ciente das mudanças fisiológicas consequentes da gestação deixando-a tranquila com relação as alterações, deixa a musculatura mais forte preparando para um possível parto normal. É uma atividade de baixo impacto e os exercícios desse método não sobrecarrega as articulações (KROETZ, 2015).

A melhor forma de executar os exercícios do Pilates é descalço, ou utilizando meias com solado antiderrapantes. Os exercícios praticados serão ajustados e combinados em cada fase da gestação. O melhor horário para a prática é ao fim da tarde ou o começo da noite, em termos físicos, já que os músculos estão aquecidos pelas atividades decorrentes do dia (APARECIDA, 2013).

**4.0 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O período da gestação traz várias alterações, incômodos e dores para as gestantes. O exercício é uma forma de evitar ou minimizar esses problemas, gestantes ativas terão muitos benefícios em relação às sedentárias, inclusive com um parto e um pós-parto mais tranquilos.

Neste estudo observamos o Método Pilates, e como ele traz maior conforto destacando que os exercícios possuem baixo impacto articular, não gerando sobrecarga nas articulações das gestantes. O método melhora a respiração, a consciência corporal e a postura. Com uma boa postura, conseguimos diminuir as compensações produzindo mais conforto, adquirindo uma melhora no sono e possibilita mais energia para as atividades do dia-a-dia.

O Profissional da Educação Física tem uma atuação muito importante nessa fase, orientando e proporcionando comodidade e segurança para as gestantes, através das dores ocorridas nesse período. O acompanhamento desde os primeiros meses de gestação é de extrema importância, no que se refere ao tratamento conservador para acometimentos dessa população.

É importante que sejam realizadas novas pesquisas em relação ao Método Pilates durante a gestação, por se tratar de uma modalidade considerada nova para a Educação Física. No Brasil o método foi implantado nos anos 90 e vem sendo atualizado e utilizado pela população.

**REFERÊNCIAS**

AGUIAR, R S. **Orientações de enfermagem nas adaptações fisiológicas da gestação**. 2013. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/download/33567/21065>. Acesso em: 25 nov. 2018.

ANDRÉ, C J. **Método pilates: respostas hemodinâmicas frente a uma sessão de exercícios**. 2016. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5693184.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2018.

APARECIDA.R.S.M. Método pilates: histórico, benefícios e aplicações: revisão sistemática da literatura. Goiânia/2013.

ARRUDA, E M. **Benefícios dos exercícios de pilates para a postura na gestação**. 2014. 12 f. Dissertação (Pós graduação em Traumato-ortopedia com ênfase em terapia manual)- Faculdade Ávila, [S.l.], 2014. Disponível em: <http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/34/273\_\_BenefYcios\_dos\_exercYcios\_de\_pilates\_para\_a\_postura\_na\_gestaYYo.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2018.

BRAZ, B X. **Principais Queixas na gestação**. 2015. Disponível em: <http://petdocs.ufc.br/index\_artigo\_id\_511\_desc\_Obstetr%C3%ADcia\_pagina\_\_subtopico\_28\_busca\_>. Acesso em: 25 nov. 2018.

BURG, J. L. **Os benefícios do pilates na gestação**. 2016. disponível em: <http://repositorio.faema.edu.br:8000/bitstream/123456789/1029/1/burg%2c%20j.%20l.%20%20os%20benef%c3%8dcios%20do%20pilates%20na%20gesta%c3%87%c3%83o.pdf>. acesso em: 21 nov. 2018.

COSTA, I C; MEIJA, D P. **Os benefícios do Método Pilates na prevenção de lesões de atletas de alto rendimento**. 2014. Disponível em: <http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/34/276\_-\_Os\_benefYcios\_do\_MYtodo\_Pilates\_na\_prevenYYo\_de\_lesYes\_de\_atletas\_de\_alto\_rendimento.pdf>. Acesso em: 21 nov. 2018.

COUTINHO, E C; SILVA, C B. **Gravidez e parto: O que muda no estilo de vida das mulheres que se tornam mães.** 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v48nspe2/pt\_0080-6234reeusp48nspe200017.pdf>. Acesso em: 21 nov. 2018.

CRUZ, R. **Aspectos Históricos, Conceituais e Organizativos do Pré-natal**. 2014. Disponívelem:<http://www.periodicos.ufpb.br/index.php/rbcs/article/viewFile/15780/11722>. Acesso em: 21 nov. 2018.

DIAS.N.T. **Efeitos do método pilates durante a gestação na função dos músculos do assoalho pélvico de prímiparas: estudo randomizado controlado**. Disponívelem:<<https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/19653/1/EfeitosMetodoPilates.pdf>>. Acesso em: 23 out. 2018.

FERREIRA, T N. **O método pilates em pacientes com lombalgia**. 2016. Disponível em: <http://revistas.unifan.edu.br/index.php/RevistaICS/article/download/190/142>. Acesso em: 21 nov. 2018.

GIACOPINI.S.M., OLIVEIRA.D.V., ARAÚJO.A.P.S. **Benefícios e recomendações da prática de exercícios físicos na gestação**. Revista Biosalus. Maringá. v1 n1. Dezembro/2015.

GOMES, E F. **O Método Pilates nos Esportes**. 2015. Disponível em: <https://www.ceafi.com.br/publicacoes/download/a5b88ad83c2f30b31eb11b13e46280f89>. Acesso em: 21 nov. 2018.

JUSTINO, B S; PEREIRA, W M. **Efeito do método pilates em mulheres gestantes – estudo clínico controlado e randomizado**. 2016. Disponível em:<http://177.101.17.124/index.php/biologica/article/download/8976/5652>. Acesso em: 25 nov. 2018.

KROETZ.D.C., DANIELA.M.S. **Benefícios do método pilates nas alterações musculoesqueléticas decorrentes do período gestacional**. 2015 Disponível em: <<http://www.visaouniversitaria.com.br/ojs/index.php/home/article/view/62/49>>.Acesso em: 21 nov. 2018.

LIRA.S.N., CAROLINE.A.G., GARANHANI.F.S., SILVA.P.J. **Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura**. Revista Brasileira Ginecologia e Obstetricia. Campinas. V 36 n 9.Julho/2014.

LEANDRO, J P; SILVA, S G F. **A assistência fisioterapêutica prestada as gestantes durante o pré-natal: uma revisão de literatura**. 2017. Disponível em: <http://repositorio.asces.edu.br/bitstream/123456789/1236/1/artigo%20final.pdf>. Acesso em: 21 nov. 2018.

LIMA, E I S; RODRIGUES, R M. **Alterações posturais durante o ciclo gravidico: estudo reflexivo**. 2017. Disponível em: <http://201.20.115.105/home/bitstream/123456789/617/1/1772-3768-1-PB.pdf>. Acesso em: 25 nov. 2018.

MARTINS, R A. **Método pilates: histórico, benefícios e aplicações revisão sistemática da literatura**. 2013. 12 f. Dissertação (Método pilates: histórico, benefícios e aplicações revisão sistemática da literatura)- UCG, Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2013. Disponível em: <https://www.ceafi.com.br/publicacoes/download/a6b5ac2de48b5f240c6fad61e2815b6ef>. Acesso em: 21 nov. 2018.

MACÊDO, J F. **Análise da estrutura e sistematização das sessões de pilates**. 2013. Disponível em: <http://www.eeffto.ufmg.br/eeffto/DATA/defesas/20180129083158.pdf>. Acesso em: 21 nov. 2018.

MANN, L. **Dor lombo-pélvica e exercício físico durante a gestação**. 2017. Disponível em:<https://periodicos.pucpr.br/index.php/fisio/article/download/19107/18451>. Acessoem: 26 nov. 2018.

MARIANO, E S.**O papel do professor de educação física para a promoção da saúde em mulheres gestantes**. 2014. Disponível em:<http://cpan.sites.ufms.br/files/2015/02/eudinézia-tcc.pdf>. Acesso em: 26 nov. 2018.

MIRANDA, T B.**Efeitos do método pilates aplicado em uma gestante no terceiro trimestre gestacional: estudo de caso**. 2016. Disponível em: <http://www.tecsoma.br/fisioterapia/tcc's/2016/thaini.pdf>. Acesso em: 27 nov. 2018.

OLIVEIRA, S G. **Atuação do Pilates na Gestação**. 2016. Disponível em: <http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/239/29-AtuaYYo\_do\_Pilates\_na\_GestaYYo.pdf>. Acesso em: 29 nov. 2018.

OLIVEIRA, B. D. R. de; BRITO, V. C. Método Pilates no Ciclo Gravídico-Puerperal. In: LEMOS, A. **Fisioterapia obstétrica baseada em evidências**. 1. ed. Rio de Janeiro: MedBook, 2014.

PANELLI, C; MARCO, A. **Método Pilates de condicionamento do corpo: um programa para toda a vida**. 3. ed. São Paulo: Editora Phorte LTDA, 2017. 184 p. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-br&lr=&id=1ngjdgaaqbaj&oi=fnd&pg=pt6&dq=info:yeba78yil4cj:scholar.google.com/&ots=skjvh9pumd&sig=drpjbkdszduaf4cnkenwhwro9zq#v=onepage&q&f=false>. acesso em: 20 nov. 2018.

PEREIRA, J F P; AGUIAR, V L S. **Atividade física e gestação: uma breve revisão de literatura**. 2016. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/download/33567/21065>. Acesso em: 25 nov.

2018.

PEREIRA, A P E et al. **Determinação da idade gestacional com base em informações do estudo**. 2014. Disponível em:<http://www.scielo.br/pdf/csp/v30s1/0102-311X-csp-30-s1-0059.pdf>. Acesso em: 26 nov. 2018.

ROBLE, O J. **Uma Interpretação Estética do Método Pilates: seus princípios e convergências com a Educação Somática**. 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbep/v5n1/2237-2660-rbep-5-01-00169.pdf>. Acesso em: 21 nov. 2018.

RODRIGUES, G P; BARBOSA, L S M. **A importância da atividade física na gestação**. 2015. Disponível em:<http://lyceumonline.usf.edu.br/salavirtual/documentos/2644.pdf>. Acesso em: 26 nov. 2018.

SANTOS, T M. **Padrão de Atividade Física e Saúde na Gravidez e Pós- Parto**. 2015. Disponível em: <http://repositorio.ipsantarem.pt/bitstream/10400.15/1372/1/mafre-dissertação-tânia%20santos.pdf. Acesso em 21 nov. 2018.

SABINA, L S; PESSOA, F B. **Análise das mudanças fisiológicas durante a gestação: desvendando mitos**. 2015. 16 f. Publicação (Análise das mudanças fisiológicas durante a gestação: desvendando mitos)- Faculdades Montes Belos, [S.l.], 2015. 8. Disponível em: <http://revista.fmb.edu.br/index.php/fmb/article/viewFile/11/8>. Acesso em: 20 dez. 2018.

TOMASI, E et al. **Qualidade da atenção pré-natal na rede básica de saúde do Brasil: indicadores e desigualdades sociais**. 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v33n3/1678-4464-csp-33-03-e00195815.pdf>. Acesso em: 29 nov. 2018.

VIELLAS, E F et al. **Assistência Pré Natal no Brasil**. 2014. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csp/2014.v30suppl1/S85-S100/>. Acesso em: 21 nov. 2018.

1. Aluno do Curso de Educação Física Bacharelado da Faculdade Patos de Minas (FPM) formando no ano de 2018 tatireissantana@hotmail.com

   \*\*Professora de Cineantropometria e Aprendizagem do Desenvolvimento Motor no curso de.Educação Física da Faculdade Patos de Minas. Mestre em Promoção da Saúde pela faculdade Unifran Universidade Federal de Franca anacarolmarafon@hotmail.com [↑](#footnote-ref-2)