

RESUMO EXPANDIDO - FISIOTERAPIA

BENEFÍCIOS DO PILATES NA GESTAÇÃO: RELATO DE CASO

Daniele Araujo De Freitas (daniele_fisio01@hotmail.com)

Gishandy Hiasmyn Sousa Silva (gishandy@hotmail.com)

Ismael Carlos Cruz Vasconcelos (ismaeldeuscuidademim@gmail.com)

Rafaele Da Silva Aciole (rafaele_08@hotmail.com)

Raissa Nikolina Farias Mendes (raissa.nikolina@gmail.com)

Neyliane Sales Chaves Onofre (neyliane.sales@hotmail.com)

RESUMO

Introdução: O método pilates é uma técnica de condicionamento físico, que visa a interação entre mente, corpo e espírito, onde os exercícios são realizados de acordo com seis princípios: respiração, centro de força, concentração, controle, precisão e fluidez. O presente estudo teve por objetivo identificar os benefícios do pilates na gestação para o parto natural. Durante o período gestacional a mulher sofre grandes alterações musculoesqueléticas, fisiológicas e emocionais, sendo o pilates um método muito eficaz para que a gestante passe por esse momento com mais tranquilidade e mais disposição para suas atividades do dia a dia, com todos os benefícios que o pilates traz.

Objetivo: Avaliar o efeito do Pilates e o condicionamento físico em uma paciente na sua primeira gestação. **Método:** A pesquisa foi um relato de caso onde foi avaliada a eficácia do método Pilates no controle da dor em uma gestante com dor lombar. Foi desenvolvido na academia Mediterrâneo na cidade de Fortaleza em um estúdio de Pilates com estruturas e aparelhos totalmente adequado, e uma profissional fisioterapeuta especialista em Pilates. A paciente I.B.N.C, 23 anos começou o método desde a sua 12ª semana de gestação até os dias atuais, fazendo a técnica três vezes na semana com duração de sessenta minutos e dez minutos de relaxamento e mantendo todos os seis princípios do método. Os aparelhos utilizados foram; Reforme, Cadillac, Chair e Barreal. **Resultados:** O método proporcionou excelente força dos músculos abdominais proporcionando maior apoio das vísceras abdominais e

permitindo melhor mobilidade e estabilidade da coluna vertebral. Os exercícios de alongamento e fortalecimento auxiliaram no alívio das dores. Melhorou a circulação. A gestante aprendeu a relaxar e respirar corretamente, preparando-se para o momento do parto e para o nascimento de seu filho. Conclusão: Apesar das dores lombares não acarretarem problemas para o feto, são causa de incômodo angustiante para as mães e o Pilates vem para trazer um alívio no tratamento paliativo através do recurso fisioterapêutico e não farmacológico sem colocar em risco a saúde e dando um bem estar ao feto e a mãe.

Palavras-chave: Pilates. Gestante. Estudo de Caso. Exercício. Saúde