

## OS BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES COM GESTANTES

Lara Nicolle de Paula Frota Moura<sup>1</sup>; Aurélia Silva Rodrigues<sup>2</sup>; Virgínia Maria de Paula Frota Souto<sup>3</sup>.

laranic.frota@gmail.com

**Introdução:** A gravidez é um processo natural repleto de transformações, trazendo mudanças em diversos aspectos do corpo sendo eles fisiológicos, psicológicos e sociais. O Método Pilates (MP) oferece diversos benefícios, destacando-se pelo alívio de dores musculares e articulares, melhora da coordenação e o controle motor, fortalecimento dos músculos, preparação cardiorrespiratória que melhora a estabilidade, postura e equilíbrio, dentre outros benefícios. Auxiliando como uma terapia alternativa na qual está se tornando bem visada para o público de gestantes, contribuindo para a saúde e o bem-estar, permitindo melhorar algumas alterações fisiologia e na redução dos possíveis sintomas decorrentes do período gestacional. **Objetivo:** Este trabalho objetiva apresentar os benefícios que a prática do Método Pilates voltado para o público de gestantes. **Metodologia:** O presente estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica, em artigos no banco de dados das plataformas Scielo e PEDro. Assim, utilizaram-se para buscar as palavras-chaves “Método Pilates”, “Gestantes”, “Técnicas de exercício e de movimento”, sendo essas palavras-chave adquiridas mediante os Descritores em Ciência e Saúde (DeCS), na língua portuguesa. Posteriormente, aplicou-se os seguintes critérios de publicação entre o período de 2018 a 2023, nos idiomas originais serem a língua portuguesa e inglesa. Por consecutivo, para ter uma base fundamentada, foram selecionados 10 artigos para leitura inicial, sendo excluído artigos que englobasse outras abordagens terapêuticas ou multiprofissional que estivesse em conjunto do MP, sendo analisado apenas 3 artigos com base nos critérios expostos, foram selecionados artigos coerentes com a temática abordada. **Resultados:** A análise revelou que o Pilates apresenta diversos benefícios no período gestacional, visando algumas alterações fisiológicas recorrentes nesse momento como alterações posturais (como hiperlordose, podem gerar instabilidades posturais e alterações do equilíbrio), diástase abdominal, desconforto respiratório, dores, disfunções urinárias, dentre outras características. A prática desse método desenvolve a melhora de forma biopsicossocial para esse público, como forma de terapia para a redução do estresse, a preparação para o parto, alívio de dores, aumento da força abdominal e do assoalho pélvico, melhora da flexibilidade, o equilíbrio e a circulação, podendo aliviar desconfortos e inchaços, dentre outros sintomas. Como também, promovendo uma recuperação mais eficiente no pós-parto, o aperfeiçoamento das suas capacidades funcionais e adaptação a mudanças físicas. **Conclusão:** O Método Pilates oferece benefícios significativos para gestantes, como no âmbito biopsicossocial, consequente beneficiamento para a corpo da gestante e o feto. Além disso, ajuda na preparação para o parto e na recuperação pós-parto, promovendo bem-estar geral.

**Palavras-chave:** Método Pilates; Gestantes; Benefícios.

**Área Temática:** Temas livres em Saúde.