



Rejane Marie Barbosa Davim: Enfermeira Obstetra/UFRN, Professora Doutora em Ciências da Saúde/UFRN, Preceptora no Curso de Especialização em Enfermagem Obstétrica Rede Cegonha/MS. Natal (RN), Brasil. E-mail: rejanemb@uol.com.br

PILATES NA GESTAÇÃO

O Método Pilates (MP) tem importância na concentração, força postural e qualidade dos movimentos sem sobrecarregar as articulações das gestantes. Auxilia nas dores lombares, ombros e tensão no pescoço. Na gravidez os estrogênios, progesterona e relaxina se elevam. A relaxina objetiva mobilidade aos ligamentos, permite estabilidade das articulações que conectam os ossos da pelve, tornando-os frouxos e alongados preparando a mulher para o parto. Incentiva controle muscular postural, compensa os ligamentos enfraquecidos, ajuda a evitar dificuldades comuns nas articulações e tensão lombar. Respiração trabalhada com maior eficiência induz calma, reduzindo de forma eficiente os níveis de cortisol, hormônio do estresse.

O MP é essencial na circulação, em especial dos membros inferiores diminuindo a tensão na parte superior das costas e ombros. Outro grupo de músculos trabalhados é do assoalho pélvico que atua como uma espécie de rede, passando do osso púbico, na frente da pelve, para o cóccix, nas costas, saindo em cada lado do ísquio. A uretra, vagina e ânus são rodeados por um músculo em forma de 8 que é o pubococcígeo fundamental para prevenir possíveis dificuldades nos intestinos e bexiga; também, é essencial para a futura mãe que esta seja acompanhada por profissional com conhecimento das alterações fisiológicas para que as aulas sejam funcionais e prazerosas. Importante acompanhamento médico o qual vai liberar ou não a prática de qualquer exercício físico no período da gravidez.

O melhor momento para iniciar o MP é a partir do quarto mês de gestação, passando por avaliação criteriosa e aprovação do seu médico. Por fim, o MP trabalha com o corpo de forma globalizada, visto que a respiração é

fundamental respeitando seus limites. É um método com movimentos suaves, coordenados e harmônicos; mantém a postura, equilíbrio e proteção da coluna. Como atividade física na área da fisioterapia, o MP ocasiona flexibilidade, força, consciência corporal, relaxamento e respiração de forma harmônica, adequando, dessa forma, conforto, fortalecimento e alongamento de maneira suave com exercícios de baixo impacto, sem proporcionar sobrecarga nas articulações da gestante.

REFERÊNCIAS

- Araújo JL. Pilates para grávidas. Associação Brasileira de Pilates- Original Pilates [Internet]. 2017 [cited 2017 Jan 20]; Available from: <http://abpilates.com.br/site/metodos.asp?id=5>
- Magalhães A. Pilates na gestação. Corpo e Mente. Associação Brasileira de Pilates [Internet]. 2015 [cited 2017 Jan]; Available from: <http://www.pilatesanamagalhaes.com.br/jornal-virtual-01.htm>

Correspondência

Rejane Marie Barbosa Davim
Avenida Amintas Barros, 3735
Condomínio Terra Brasilis
Bloco A, Ap. 601
Bairro Lagoa Nova
CEP 59056-215– Natal (RN), Brasil