

# **BENEFÍCIOS DO PILATES NAS ALTERAÇÕES MUSCULOESQUELÉTICAS NO PERÍODO GESTACIONAL**

Luiz Henrique Vieira SANTOS<sup>1</sup>  
Luana Ferreira SILVA<sup>2</sup>  
Mayara Marques de AZEVEDO<sup>3</sup>  
Lara Helena Fernandes de CARVALHO<sup>4</sup>  
Máira Daniéla dos SANTOS<sup>5</sup>

## **RESUMO**

**INTRODUÇÃO:** Durante o período gestacional o corpo da mulher passa por várias modificações para que haja o adequado desenvolvimento fetal. Assim com a movimentação do útero e aumento das mamas há uma modificação do centro da gravidade, ajuste esse necessário para manter o equilíbrio corporal, o que altera a curvatura da coluna surgindo assim a cifose e a lordose lombar. Além disso, amplia-se a base de sustentação da cintura escapular, sendo as escápulas projetadas para trás o que proporciona deambulação semelhante a dos gansos (marcha anserina) com os passos curtos, pés afastados e discreta báscula da bacia. Tais modificações decorrem à custa da utilização de um complexo sistema muscular não adaptado para tarefa extra, por tal motivo surge o cansaço muscular acarretando dores cervicais e lombares, referidas em 50% das gestantes. **OBJETIVO:** Verificar a eficácia do método pilates nas disfunções musculoesqueléticas decorrentes do período gestacional. **METODOLOGIA:** Adotou-se um estudo bibliográfico de caráter descritivo e utilizando a temática em questão. **RESULTADO:** Alivia dor lombar, promove ganho de flexibilidade e alongamento. **CONCLUSÃO:** Verificou-se então que o método Pilates possui vários benefícios, dentre eles destacam-se aumento da força muscular abdominal dando maior apoio às vísceras e, permitindo melhor mobilidade e estabilidade à coluna vertebral, o que causa alívio as dores, melhora da circulação, aumenta o relaxamento, contribuindo assim para o preparo do trabalho de parto e recuperação no pós parto.

**Palavras-chave:** Gestação. Disfunções musculoesqueléticas. Pilates.

---

<sup>1</sup> luizhpop@gmail.com

<sup>2</sup> luanaluanafsilva@gmail.com

<sup>3</sup> mayara\_marques\_azevedo@hotmail.com

<sup>4</sup> larelena\_29@hotmail.com

<sup>5</sup> mairacupsantos@hotmail.com