

Perfil clínico e sociodemográfico de gestantes praticantes de Pilates

Ana Carolina Nunes: Graduanda do 10º período do curso de Fisioterapia – UNIPAM
(e-mail: anacn@unipam.edu.br)

Lays Magalhães Braga: Professora orientadora – UNIPAM
(e-mail: laysbraga@unipam.edu.br)

Kelly Christina de Faria Nunes: Professora co-orientadora – UNIPAM
(e-mail: kellyfaria@unipam.edu.br)

Resumo: A gestação é um momento de intensas mudanças na vida da mulher e requer uma intensificação e adaptação dos processos metabólicos e fisiológicos do corpo, para que haja um adequado desenvolvimento fetal. O método Pilates é um programa de treinamento físico e mental que considera o corpo e a mente como uma unidade e dedica-se a explorar o potencial de mudança do corpo humano. O objetivo do presente estudo foi observar o perfil clínico e sociodemográfico de gestantes praticantes de Pilates. Trata-se de um estudo descritivo com gestantes residentes em Patos de Minas (MG), aprovado pelo Comitê de Ética através do parecer 3.140.701. Foram incluídas aquelas que tinham autorização médica para a prática de exercícios, gestação fisiológica com feto vivo, idade gestacional acima de 16 semanas; e excluídas as que apresentavam idade inferior a 18 anos e superior a 40 anos, doenças crônico-degenerativas, gestação de alto risco, presença de qualquer patologia associada à gravidez ou qualquer contraindicação para a prática de exercícios físicos. Foi aplicado um questionário semiestruturado construído pelos próprios pesquisadores contendo perguntas sobre grau de escolaridade, renda individual, profissão, estado conjugal, número de gestações, partos e abortos, idade gestacional, prática de atividade física, complicações na gravidez, peso e altura. Os dados coletados neste trabalho foram tabulados no programa Excel e analisados estatisticamente no programa SPSS. Foram avaliadas 18 gestantes com média de idade de 26, 6 anos; 1,5 gestações e idade gestacional média de 22,3 semanas. Apresentam média de peso anterior à gestação de 63,8 quilos, pesando atualmente uma média de 68,3 quilos; e altura média de 1,6 metros. Observou-se também que 66,7% possuem ensino superior; 50% tem renda individual de 1 salário mínimo; 88,9% são casadas e 61,1% não fazem atividade física, e as profissões mais citadas foram auxiliar administrativa e estudante. Concluiu-se que a maioria das gestantes está na primeira gestação, não possuem complicações, tem ensino superior e renda individual de um salário mínimo, são casadas, não realizam atividade física e com a gestação ganharam 4,5 quilos.

Palavras-chave: Gestação. Perfil. Pilates.