

## OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE PILATES DURANTE O PERÍODO GESTACIONAL

ARAÚJO, RENATA PEREIRA<sup>1</sup>; FERREIRA, MARISTELE APARECIDA<sup>1</sup>; REIS, BRUNA SILVA<sup>1</sup>; CAIXETA, FRANCIELE MARIA<sup>1</sup>.

1. Centro Universitário de Patos De Minas – UNIPAM, Patos de Minas/MG.

O número de mulheres que incorporou ao seu dia a dia a prática de exercícios físicos começou a crescer, e simultaneamente aumentou o interesse em pesquisar os efeitos que essa rotina de exercícios poderia ter sobre a gravidez. Dentre as atividades físicas praticadas pela gestante, está o método pilates, que 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 método pilates tem uma proposta reabilitadora, aliando a prática física ao relaxamento mental, ensinando as gestantes a conhecerem melhor o seu corpo e a se sentirem preparadas e confiantes em si mesmas. Nesse sentido, o objetivo desse trabalho foi analisar os benefícios da prática de pilates durante o período gestacional. O estudo foi desenvolvido através de uma revisão literária e bibliográfica utilizando artigos retirados dos bancos de dados *scielo*, *google acadêmico* e *lilacs*. Foi constatado que o método pilates é muito utilizado durante o período gestacional por sua eficiência, no tratamento e prevenção de vários sintomas negativos causados pela gestação. Pode-se notar que, há uma diminuição no quadro angico lombar da mulher durante a gestação, melhora das relações musculares agonistas e antagonistas, favorecendo o trabalho dos músculos estabilizadores, prevenindo diversos distúrbios na coluna lombar, favorecendo a redução dos agravos dos sintomas angicos, ajuda no controle do aumento do peso corporal, melhora a circulação, a postura, o desempenho físico, a saúde e o bem estar geral. Conclui-se então, que os exercícios de pilates na gestação são excelentes para fortalecer e tonificar os músculos de todo o corpo, preparando o corpo da mulher para a chegada do bebê. Assim, com os músculos mais fortes e firmes, a gestante tende a sentir menos dores, movimentar-se com maior facilidade e encontra-se com mais disposição para realizar suas atividades do dia-a-dia. No entanto, é importante que esses exercícios sejam específicos para a gestante para que ela possa gozar de todos estes benefícios.

**Área Temática:** Educação Física.