

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
Escola de Enfermagem
Curso De Especialização Em Formação De Educadores Em Saúde

Juliana Teixeira de Melo

**PROGRAMA DE EXERCÍCIOS DE PILATES EM CASA PARA MULHERES
NO PÓS-PARTO**

Belo Horizonte

2019

Juliana Teixeira de Melo

**PROGRAMA DE EXERCÍCIOS DE PILATES EM CASA PARA MULHERES
NO PÓS-PARTO**

Trabalho de Conclusão de Curso no programa de
Pós Graduação da Universidade Federal de
Minas Gerais

Orientador (a): Salete Maria de Fátima Silqueira

Belo Horizonte

2019

Melo, Juliana Teixeira de.
M528p Programa de exercícios de Pilates em casa para mulheres no pós-parto [recursos eletrônicos]. / Juliana Teixeira de Melo. - - Belo Horizonte: 2019. 45f.: il.
Formato: PDF.
Requisitos do Sistema: Adobe Digital Editions.

Orientador (a): Salete Maria de Fátima Silqueira Müller.
Área de concentração: Formação de Educadores em Saúde.
Monografia (Especialização): Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Enfermagem.

1. Técnicas de Exercício e de Movimento. 2. Gestação. 3. Período Pós-Parto. 4. Exercício Físico. 5. Dissertações Acadêmicas. I. Müller, Salete Maria de Fátima Silqueira. II. Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Enfermagem. III. Título.

NLM: WB 541

Juliana Teixeira de Melo

**PROGRAMA DE EXERCÍCIOS DE PILATES EM CASA PARA MULHERES
NO PÓS-PARTO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Especialização em Formação de Educadores em Saúde - CEFES, da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do título de especialista.

BANCA EXAMINADORA:



Prof.ª Dr.ª. Salete Maria de Fátima Silqueira Müller (Orientadora)



Prof.ª. Mabel Melo Sousa

Data de aprovação: **14/12/2019**

AGRADECIMENTOS

Durante a realização deste trabalho as dificuldades e obstáculos não foram poucos. Os desafios vencidos pareciam muitas vezes invencíveis. Em muitos momentos a dificuldade tentou me desanimar, mas a garra e a vontade de vencer foram mais fortes, sobrepondo estes momentos, fazendo-me seguir em frente. Agora, olho para trás e vejo o quanto tudo valeu a pena, as madrugadas de sono perdidas, o afastamento de inúmeros momentos familiares me apegando aos artigos, as leituras e análises.

Agradeço, primeiramente, a Deus pela conclusão deste trabalho e também pela nova titulação que agregou ao meu currículo profissional. A minha família por ter me dado força na busca dos meus sonhos. Aos meus pais por me ensinarem o caminho de seguir em frente e enfrentar os desafios que a vida nos proporciona. A minha irmã por toda palavra de incentivo. Ao meu marido, pelo carinho e compreensão incondicionais, nos momentos de estudo, aos quais abri mão dos nossos momentos livres para me dedicar aos estudos.

As minhas alunas de Pilates por, mesmo de forma indireta, me ajudar a achar minha linha de raciocínio. A cada gestante que passou e/ou está em meu estúdio, por confiar em mim e em meu trabalho um momento tão único, mágico e importante de suas vidas. A cada bebê do Pilates que com seu jeitinho de ser dentro da barriga, com cada chutinho e aqueles que não quiseram chutar, por me dar os incentivos de cada dia, de enfrentar o sono, cansaço na busca de aprimoramento, cada foto que recebo dos meus pequenos e na descrição um 'bom dia tia Ju', cada sorriso banguelinho, isso não tem preço. Obrigada meninas, essa nova qualificação é, também, para vocês.

As professoras do Curso de Formação pela dedicação e por todos os conhecimentos transmitidos, pelas excelentes orientações e sugestões.

A todos que de alguma forma contribuíram no processo de desenvolvimento e conclusão deste trabalho meus sinceros OBRIGADA!!!

“Sonhar é preciso! Sem sonhos, as pedras do caminho tornam-se montanhas, os pequenos problemas são insuperáveis, as perdas são insuportáveis, as decepções transformam-se em golpes fatais e os desafios em fonte de medo.”
(Augusto Cury)

“Paciência e persistência são qualidades vitais no resultado final para realizar algum esforço que valha a pena.”
(Joseph Pilates)

“Não existe curva mais bela e perfeita quanto à da barriga de uma futura mamãe.”
(Autor desconhecido)

RESUMO

O período gestacional é um momento de notória transformação na mulher, quer sejam elas físicas, mentais, corporais e hormonais. Neste momento é importante um acompanhamento profissional na gestação e alguns métodos de qualidade de vida para esta gestante. O Pilates tem resultados significativos neste momento gestacional. É um método muito indicado pelos médicos, pois auxilia a mulher durante toda a gravidez, além de ser um exercício de baixo impacto e com supervisão direta do profissional. Além de tudo isso, o Pilates também ajuda no pós-parto que é o momento de dificuldade de retorno a vida física ativa das novas mães. Para tanto este trabalho tem como objetivo principal, fomentar as necessidades destas mulheres no puerpério com um programa de exercícios rápidos e direcionados para este momento. Desta forma, foi realizada uma problemática deste período na vida da mulher, realizados estudos bibliográficos da inter-relação do Pilates no pós-parto e seus benefícios. Inicialmente foi apresentado o conceito de Gestação, além disso, foram mostrados também as mudanças que ocorrem no corpo da mulher e o período do pós-parto. A segunda parte deste estudo se dá em relação ao método Pilates, ao surgimento, as intervenções do Pilates na Gestação e na Pós Gestação. E por último, a proposta de intervenção a mulher em seu puerpério de com exercícios de Pilates para serem realizados em casa. O estudo teve como conclusão que apesar da falta de tempo devido às adaptações à nova rotina as necessidades corporais de força e equilíbrio, emocional e físico, são evidentes. Mesmo com essas necessidades, que muitas vezes, não conseguem ser supridas, as novas mães estão vivendo o momento mais doce de suas vidas. Esta intervenção não foi realizada na prática, mas diante da minha experiência profissional e minha atuação no mercado com meu estúdio a mais de 8 anos, vejo que será uma proposta interessante e facilitadora para as novas mães.

Palavras – Chave: Gestante; Pós-gestação; Puerpério; Pilates; Atividade Física; Exercícios Físicos.

ABSTRACT

The gestational period is a moment of notorious transformation in women, whether physical, mental, bodily and hormonal. At this moment, it is important to have a professional monitoring during pregnancy and some quality of life methods for this pregnant woman. Pilates has significant results at this gestational time. It is a method very recommended by doctors, as it helps women throughout their pregnancy, and is a low impact exercise and with direct supervision of the professional. In addition to all this, Pilates also helps in postpartum which is the time of difficulty for new moms to return to active physical life. To this end, this work has as its main objective, to foster the needs of these women in the postpartum period with a program of fast and targeted exercises for this moment. For this, a problematic of this period in the woman's life was traced, bibliographical studies of the interrelation of Pilates in postpartum and its benefits were realized. Initially, the concept of pregnancy was presented, and the changes that occur in the woman's body and the postpartum period were also shown. The second part of this study is related to the Pilates method, the emergence, Pilates interventions in pregnancy and post-pregnancy. And finally, the proposed intervention of the woman in her postpartum with Pilates exercises to be performed at home. The study concluded that despite the lack of time due to adaptations to the new routine, the bodily needs for strength and balance, emotional and physical, are evident. Even with these needs, which often cannot be met, new moms are living the sweetest moment of their lives. This intervention was not done in practice, but in view of my professional experience and market experience with my studio for over 8 years, I see that it will be an interesting and facilitating proposal for new moms.

Word-Key: Pregnant; Post-pregnancy; Puerperium; Pilates; Physical Activity; Physical Exercise.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES E TABELAS

FIGURA 1: Mudanças no corpo da mulher durante a gravidez19

FIGURA 2: Primeiros aparelhos de Pilates desenvolvidos por Joseph22

FIGURA 3: Aparelhos de Pilates atuais22

TABELA PROGRAMA DE EXERCÍCIOS:

Programa A32

Programa B.....33

Programa C.....35

LISTA DE ABREVIATURAS

MIN: Minuto

SEG: Segundos

AVC: Acidente Vascular Cerebral

D: Direito

E: Esquerdo

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	13
1.1 Justificativa	15
1.2 Objetivos.....	16
1.2.1 <i>Objetivo Geral.....</i>	16
1.2.2 <i>Objetivo específico</i>	16
1.3 Referencial Metodológico	16
2 DESENVOLVIMENTO.....	18
2.1 Gestação.....	18
2.1.1 <i>O que é Gestação.....</i>	18
2.1.2 <i>Mudanças no corpo da mulher na gestação</i>	18
2.1.2.1 <i>Mudanças no peso, ponto de equilíbrio e força.....</i>	19
2.2 Pós-gestação	20
2.2.1 <i>Período pós-gestação</i>	20
2.2.2 <i>Prática de exercícios pós-parto.....</i>	20
2.3 Pilates.....	21
2.3.1 <i>Surgimento.....</i>	21
2.3.1.1 <i>- Invenção do Método.....</i>	21
2.3.1.2 <i>O método</i>	23
2.3.2 <i>Pilates na Gestação e no Pós-Parto.....</i>	24
2.3.2.1 <i>Pilates na Gestação.....</i>	24
2.3.2.1.1 <i>Benefícios do Pilates na Gestação.....</i>	24
2.3.2.1.2 <i>Cuidados com a Gestante.....</i>	25
2.3.2.2 <i>Pilates na Pós-Gestação</i>	25
2.4 Problemática trabalhada	26
2.5 Diagnóstico do local.....	26
2.6 Proposta de Intervenção	27
2.6.1 <i>Seleção de exercícios.....</i>	27

<i>2.6.1.1 Exemplos de exercícios indicados diante de queixas de mulheres no puerpério..</i>	<i>27</i>
<i>2.6.1.1.1 Dores Lombares.....</i>	<i>28</i>
<i>2.6.1.1.2 Dores nos joelhos</i>	<i>28</i>
<i>2.6.1.1.3 Dores nas pernas</i>	<i>29</i>
<i>2.6.1.1.4 Dores nos ombros.....</i>	<i>29</i>
<i>2.6.1.1.5 Dores posturais.....</i>	<i>30</i>
<i>2.6.1.1.6 Dificuldade na retomada de peso.....</i>	<i>31</i>
<i>2.6.1.1.6 Dificuldade na retomada da circunferência abdominal</i>	<i>31</i>
<i>2.6.2 Exemplo de programa de exercício utilizando um caso real</i>	<i>31</i>
<i>2.6.2.1 Descrição do caso.....</i>	<i>31</i>
3 CONSIDERAÇÕES FINAIS	37
ANEXO 1.....	38
ANEXO 2.....	42
REFERÊNCIA	43

1 INTRODUÇÃO

O período de gestação, que ocorre do momento de fecundação do óvulo e tem duração de nove meses, é um momento de notória transformação na mulher, quer sejam elas físicas, mentais, corporais e hormonais, isso é notório diante da minha experiência profissional. Neste momento é importante um acompanhamento profissional na gestação e alguns métodos de qualidade de vida para esta gestante.

Baseado em SILVA, et al (2019), o Pilates tem resultados significativos neste momento gestacional. É um método que desenvolve o ganho de força, equilíbrio, alongamento, postura, trabalho cardiorrespiratório, circulatório, além de trabalhar o bem estar da gestante em relação à autoestima, prevenção ou redução de episódios de câimbras e dores nas pernas, entre outros benefícios. O Pilates é um método muito indicado pelos médicos, pois auxilia a mulher durante toda a gravidez, além de ser um exercício de baixo impacto e com supervisão direta do profissional. Além de tudo isso, o Pilates também ajuda no pós-parto.

Na minha prática profissional com gestantes tem se referências que a atividade física moderada, na gestação, pode contribuir para menor ganho de peso, melhora da capacidade funcional, diminuição da intensidade da dor lombossacra e diminuição da incidência de incontinência urinária, durante a gestação e após o parto. Ao orientar as gestantes com atividade física regular, objetivando contribuir para maior chance de partos normais, além da segurança que a atividade proporciona.

O período do pós-parto ou puerpério inicia-se imediatamente após a expulsão do bebê, e é dividido em três fases imediato, tardio e remoto, isso se classifica de acordo com o tempo que se decorreu o parto de acordo com ANDRADE, et al (2015). Neste período, as mulheres sofrem inúmeras transformações, dentre elas, podemos destacar as questões hormonais, em que há a reorganização hormonal do corpo da mulher; emocionais, a qual inúmeras mulheres passam pela depressão pós-parto, seja devido a aparência, seja devido a suposta perda do bebê que não está tão somente aos cuidados da mãe como antes na barriga; fisiológicas, a qual o corpo está se reestruturando e voltando a forma natural como era antes da gestação ou, até mesmo na aparência.

Devido a nova rotina e as novas demandas, as mulheres, apesar da necessidade e das queixas de dores, incômodos e posturais, não conseguem retomar às aulas de Pilates.

Diante disso, e através de um diagnóstico realizado em um estúdio de Pilates situado em Belo Horizonte, este trabalho de intervenção vem propor um plano de atividades para mulheres no puerpério, de curta duração diária, para serem realizadas em casa.

1.1 Justificativa

O Pilates é uma prática de exercícios físicos orientados por profissionais de Educação Física ou Fisioterapia, cada um dentro de sua área específica. É um sistema de exercícios que desenvolve o corpo em sua totalidade, trabalhando o fortalecimento muscular, alinhamento postural, reeducação respiratória, perda de peso, ganho de massa muscular, melhoria no equilíbrio, reabilitação, entre outros inúmeros benefícios. Pilates direcionado para mulheres durante a gravidez e no momento do pós-parto, respeitando os limites e as necessidades de cada uma, é extremamente importante. Viabiliza as necessidades fisiológicas do corpo para este período. Auxilia na manutenção e equilíbrio do corpo; previne, reduz ou elimina dores lombares e inchaço no corpo; melhora controle respiratório; auxilia na boa manutenção da postura; fortalece o assoalho pélvico que, automaticamente, ajuda no parto. No pós-parto, ele auxilia na boa postura da mulher ao cuidar do bebê e ajuda o corpo a voltar ao que era antes da gravidez, isso se dá através da memória muscular da mulher que praticou Pilates durante a gravidez.

Relatos nos mostram que mulheres no pós-parto necessitam de alguns cuidados específicos com o corpo, pois naquele momento as atenções são todas voltadas para o bebê. Escutam se queixas de dores nos joelhos, lombar e cervical devido à nova rotina vivida. Assim, listar, apontar, orientar, ensinar e sugerir, através de um programa de exercícios, planos de atividades voltadas para melhorias deste grupo de pessoas a serem realizadas em casa e com orientação profissional auxiliará essas mulheres na melhoria postural e fortalecimento muscular durante o período que elas não conseguem frequentar um estúdio de Pilates.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo Geral

Auxiliar mulheres no pós-parto a prática do Pilates orientada em casa.

1.2.2 Objetivos Específicos

- Aprofundar o estudo dos benefícios de exercícios de Pilates para mulheres no pós-parto;
- Apresentar um programa de exercícios de Pilates para serem feitos em casa;
- Avaliar quais os benefícios desta prática proposta para as mulheres no pós-parto;

1.3 Referencial Metodológico

Para a elaboração deste estudo realizou-se pesquisa bibliográfica em artigos científicos publicados sobre a temática estudada e sua relação com Pilates sobre o programa de atividades voltadas para mulheres no pós-parto diante de uma problemática assistida em vivência profissional em um estúdio de Pilates de Belo Horizonte.

Para a escolha dos artigos a serem utilizados foi realizado, mediante a leitura de seus resumos, análise crítica a fim de confirmar semelhança entre os mesmos e a intencionalidade temática proposta. As referências bibliográficas selecionadas e utilizadas foram lidas, analisadas, interpretadas e criticadas de forma aprofundada para melhor qualificar e enriquecer o estudo.

As referências foram selecionadas de acordo com o tema, assunto, enfoque diante da pesquisa realizada e conformidade ao estudo proposto.

A seleção do material se deu, nos meses de Maio de 2019 a Agosto de 2019, a partir das palavras-chave Gestante, Pós-gestação, Puerpério, Pilates, Atividade Física,

Exercícios Físicos. As fontes da busca foi realizada na base de dados do Google Acadêmico, Scielo, Bireme, PubMed e em artigos de forma geral encontrados e avaliados diante de sua confiabilidade na internet.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Gestação

2.1.1 O que é Gestação

Gestação é o período de nove meses, que giram em torno de 40 semanas, que surgiu a partir do momento da fecundação do óvulo pelo espermatozoide, assim como a modificação do útero e o desenvolvimento do feto, encerrando este período na expulsão do mesmo, que o chamamos de parto.

A partir disso a mulher sofre inúmeras alterações fisiológica no corpo, tanto referente a sistemas quanto aparelhos. Neste período a mulher vive uma descarga hormonal grande, com mudanças biológicas e psíquicas que variam de gestante para gestante, de acordo com ritmo, idade, fisiologia do corpo, entre outros.

2.1.2 Mudanças no corpo da mulher na gestação

Neste período a grávida passa por inúmeras mudanças em seu corpo sejam elas fisiológicas ou psíquicas, são fenômenos complexos, entretanto não são considerados patológicos. Na gravidez a mulher passa por mudanças comportamentais, estruturais e rotineiras.

A mulher muda sua relação com os alimentos e com sua própria alimentação. Isso pode ocorrer, de acordo com SILVA et al (2015), diante das alterações metabólicas e sensibilidade olfatória que acompanha a mulher durante toda a gestação.

Além disso, há as alterações corporais na mulher, mudança de peso, funções fisiológicas, ponto de equilíbrio, agilidade de resposta à estímulos, destreza, mudanças de cunho emocionais entre outros.

Este é o ponto que quero chegar, estas mudanças corporais, pois a partir daí a necessidade de exercícios direcionado para cada fase da gestação.

Podemos dividir a gestação em três trimestres, o primeiro trimestre diz respeito a fecundação e aos primeiros desenvolvimento do embrião até virar feto; nesta fase muitas mulheres sentem desconforto e é o momento de maior tensão pela perda (aborto). No segundo trimestre a gestante está mais tranquila, os desconfortos diminuíram e a mulher está curtindo cada vez mais a gestação; neste período a barriga já está aparente. No terceiro trimestre a gestante já sente incomodada, pois além do desconforto pelo peso da barriga, a mulher sofre por ansiedade pela hora do parto. Fig 1

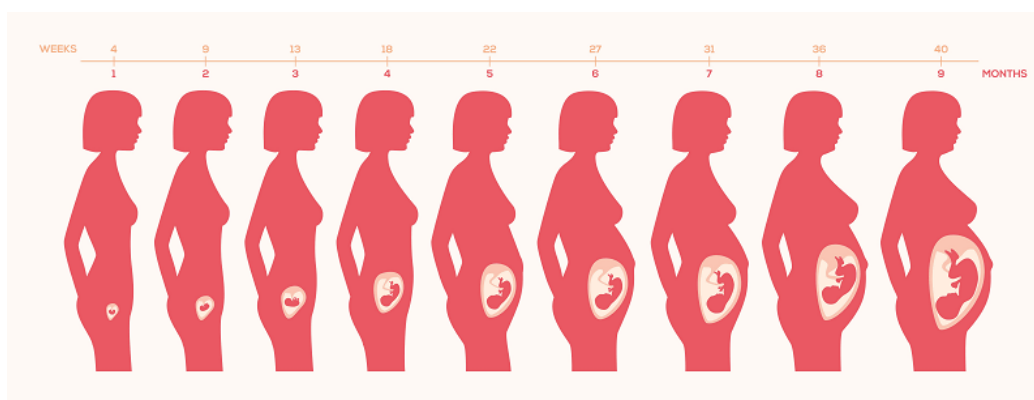


FIGURA 1 : Mudanças no corpo da mulher durante a gravidez

(OMEUBEBE, <https://www.omeubebe.com/gravidez/saude-cuidados-gravidez/fases-da-gravidez> . s/d.)

2.1.2.1 Mudanças no peso, ponto de equilíbrio e força

No decorrer da vida gestacional as mulheres sofrem por mudanças no peso, que são consideradas normais já que o bebê que está sendo gerado necessita de nutrientes para seu desenvolvimento assim como as necessidades de suprimento metabólico; no ponto de equilíbrio devido ao aumento da barriga; e, com a diminuição da força devido às mudanças corpóreas e ao peso da barriga. Segundo COSTA, et al (2010), para nutrir estas necessidades a gestante adquire alguns quilos a mais, que, logo após o parto ela adquire e restabelece as condições corpóreas anteriores ao período de gestação.

A questão relacionada ao ponto de equilíbrio se dá pelo aumento da circunferência da barriga, que está relacionado ao aumento do volume do abdome de acordo com o desenvolvimento e tamanho do feto. Podemos dizer que a mudança no tamanho da região abdominal é o sinal mais expressivo durante o período gravídico.

2.2 Pós-gestação

2.2.1 Período pós-gestação

Segundo ANDRADE, et al (2015), o período subsequente ao parto é chamado de Puerpério, este pode ser dividido em três sub períodos imediato, tardio e remoto. O primeiro diz respeito ao momento imediatamente após o parto até o 10 dia. O segundo vai do 11 dia ao 45 dia. E o último se dá a partir do 45 dia.

Neste período o corpo da mulher sofre por modificações emocionais e fisiológicas para retomada do seu estado natural.

Neste momento as alterações hormonais influenciam em questões emocionais, de humor e corpórea. Muitas mulheres passam por desequilíbrio de humor constante no dia a dia. Além disso, as funções fisiológicas e metabolismo do corpo estão ativos para voltar ao que era antes da gestação, para tanto as mulheres sentem muita fadiga muscular e cardíaca, além de algumas dores pelo corpo devido a nova rotina que se enfrenta.

2.2.2 Prática de exercícios pós-parto

O pós-parto ou puerpério é um período delicado na vida da mulher, devido às novas adaptações corpóreas e a nova rotina que se inicia em sua vida.

É neste momento que a mulher necessita de muitos cuidados, pois as funções hormonais estão descompensadas, o aumento das atividades corriqueiras é notório e, a falta de tempo é um fator preponderante.

A necessidade de prática de exercícios, a partir do momento da liberação médica, é visível diante das queixas das mulheres neste período, tais como, dor lombar, dor nos joelhos, dor nos ombros, dores posturais, fraqueza muscular, fadiga e dificuldade de perda de peso. Queixas essas que me levaram a problemática deste

trabalho, que é uma proposta de exercícios de Pilates para serem realizados em casa, com curta duração.

2.3 Pilates

2.3.1 Surgimento

2.3.1.1 - Invenção do Método

O método foi criado Joseph Pilates, na Alemanha. Ele, quando criança, sempre foi muito doente, tinha asma, bronquite, diferentes problemas respiratórios. Diante disso, começou a ser mais ativo fisicamente. Começou a aprofundar seus estudos em fisiologia, medicina, biologia. Foi para a Inglaterra em 1912 e lá, durante a 1ª Guerra Mundial ele foi preso, foi enviado para um campo de internato e lá começou a treinar os soldados que participavam da guerra, inclusive os acamados. Após a guerra, ele voltou para a Alemanha e começa a treinar os policiais com seus exercícios. Depois disso ele foi para os Estados Unidos, onde conheceu sua esposa e em 1929 fundou o primeiro estúdio de Pilates. Ele utilizava das aparelhagens como molas das camas, círculo de barril de chopp, macas, cadeiras de roda e isso deu origem aos aparelhos de Pilates. Fig2 e Fig 3

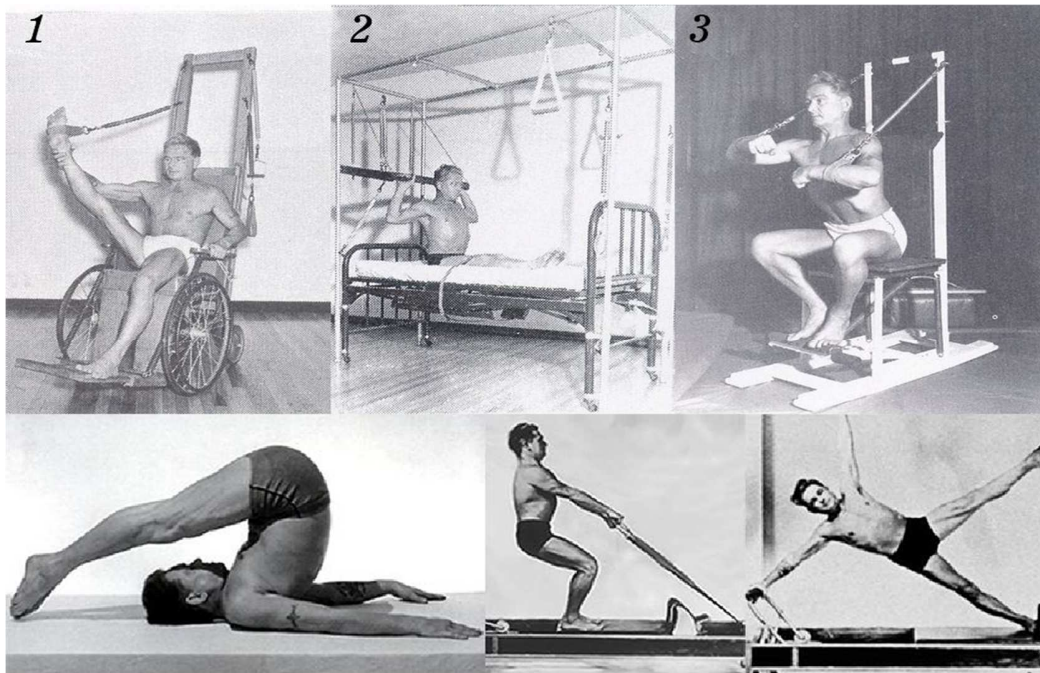


FIGURA 2: Primeiros aparelhos de Pilates desenvolvidos por Joseph.

(UP PILATES STUDIO. <http://www.uppilatesstudio.com.br/imagens/joseph.jpg>)



FIGURA 3 : Aparelhos de Pilates atuais

(FisioFit Pilates. <https://fisiofit.com.br/wp-content/uploads/2017/03/ass.png>)

2.3.1.2 O método

Consistem em um método de força e contrologia ao qual se utiliza o corpo como mediador de desenvolvimento mental e psíquico, através do trabalho de consciência corporal, força, flexibilidade, equilíbrio, concentração, controle e qualidade do movimento realizado.

Realizado através de exercícios em aparelhos e solo que abrangem alongamento, fortalecimento, bem estar físico e mental e qualidade de vida.

O método prioriza a ativação de músculos posturais e trabalha o fortalecimento muscular de dentro para fora, alcançando desta forma os músculos mais profundos do corpo humano.

Uma frase muito conhecida de Joseph Pilates que espelha o tema trabalhado é

“Pilates desenvolve um corpo uniforme, corrige posturas erradas, restaura a vitalidade física, vigora a mente e eleva o espírito”

(Joseph Pilates)

De acordo com PACHECO et al, 2017.

“O método Pilates é uma atividade física que pode ser considerada de baixo impacto e de intensidade leve a vigorosa, dependendo do objetivo proposto pelo programa e das individualidades do praticante. Há uma grande quantidade de exercícios e variações que tornam o método Pilates um programa completo de condicionamento físico e mental(...)”

2.3.2 Pilates na Gestação e no Pós-Parto

2.3.2.1 Pilates na Gestação

As indicações de exercícios físicos, em geral, para gestantes variam de acordo com a individualidade de cada mulher neste período, sendo que em alguns momentos os médicos não os prescrevem. Mulheres ativas fisicamente normalmente não há grandes restrições a não serem as cabíveis ao período gestacional.

O Pilates é muito indicado durante a gestação por ser uma prática de atividade física de baixo impacto, de maior controle do profissional e de menor número de alunos no mesmo horário. Usualmente, o professor estará ao lado do aluno durante toda aula, passando-lhe os exercícios a serem realizados e corrigindo sua execução quando necessário. Para isso, os profissionais qualificados para trabalharem com tal método são os profissionais com formação em Educação Física e Fisioterapia.

2.3.2.1.1 Benefícios do Pilates na Gestação

Os benefícios do método para as gestantes é que os exercícios ajudam no inchaço, no desequilíbrio provocado pelo tamanho da barriga durante o período gravídico, na ativação da circulação, na prevenção e alívio das dores musculares e posturais advinda da evolução gestacional, auxilia no trabalho respiratório, alívio nos desconfortos intestinais, fortalecimento muscular, redução nas propensões de câibras, auxilia no trabalho de parto - principalmente no parto normal e natural e, por fim, ajuda no pós-parto.

Segundo RODRIGUES (2008) a execução de exercícios físicos durante a gravidez reduzem o estresse cardiovascular, previne incômodos nas regiões da coluna vertebral, melhora a postura corporal, além de ajudar a prevenir à diabetes gestacional.

O Pilates durante a gestação auxilia também nas questões emocionais da mulher, melhorando sua autoestima e seu controle do humor, fazendo com que as mesmas se

sintam melhor e mais aptas a passarem por tamanhas transformações de forma natural e satisfatória, buscando sempre seu bem estar e de seu bebê.

2.3.2.1.2 Cuidados com a Gestante

Inúmeros cuidados devem ser levados em consideração quando se trata de gestantes. Como o corpo da mulher está em constante modificação, é necessário que o profissional seja capacitado e tenha experiência em trabalhar com este público específico, fazendo assim o acompanhamento diário de cada aluna diante de seu período gestacional.

O profissional não pode deixar de lado as individualidades de cada gestante, o período em que ela se encontra na gravidez, tipo de gravidez (tranquila ou conturbada), biotipo da mulher, vida física (antes e durante a gravidez).

Um dos primeiros cuidados que deve ser tomado é o acesso a liberação médica da gestante para a prática do Pilates, isso lhe dará um aparato para a realização dos exercícios e o caminho que você deverá, diante das recomendações médicas, daquela aluna.

2.3.2.2 Pilates na Pós-Gestação

Na pós-gestação ou período de Puerpério as mulheres vivem constantes modificações diárias quer sejam físicas, emocionais, psicológicas, fisiológicas ou comportamentais.

O corpo da mulher está em constante trabalho para retomada da forma normal que se tinha antes do período gestacional. O metabolismo está trabalhando de forma intensa para a regulação hormonal advinda da fase gestacional e necessidades de alimentação para o bebê, assim como o reequilíbrio dos hormônios que estão descompensados com a saída do neném de seu ventre. As reestruturações fisiológicas

dos órgãos internos estão em constantes modificações e, isso altera muito no dia a dia da mulher, como por exemplo, o nível de fadiga e trabalho respiratório.

Outra mudança são as questões emocionais e os desequilíbrios de humor que a mulher passa neste período. Muitas entram em depressão pós-parto devido à aparência corporal ou pelo sentimento de perda, a qual, neste momento o bebê não está apenas aos cuidados da mãe.

Outro ponto a ser trabalhado são as mudanças comportamentais na vida da mulher. As alterações de ritmos de sono, as necessidades do bebê, a sobrecarga corporal é nítida, entre outros fatores.

Diante de todas estas modificações, é visível a necessidade da prática do Pilates por mulheres no puerpério, para benefícios próprios. Porém é nítida a dificuldade dessas mulheres para voltarem a ser fisicamente ativas diante da demanda do bebê, da rotina de seu filho e da falta de tempo, pois ainda que se tenha um bebê que necessite dela 24h por dia, ainda tem as outras funções que sejam de mãe, dona de casa, esposa, etc. Diante disso e das necessidades que a nova mamãe adquire no período do pós-parto, venho propor uma resolução para a problemática que baseei para realização deste trabalho de intervenção.

2.4 Problemática trabalhada

Dificuldade das alunas no pós-parto a voltarem a prática de atividade física, mais especificamente o Pilates. Assim como a necessidade fisiológica demandada pelo corpo durante essa fase da vida da mulher.

2.5 Diagnóstico do local

Percepção de uma profissional de Educação Física, dentro de seu ambiente de trabalho como instrutora de Pilates, em um Estúdio de Pilates de Belo Horizonte atuante a mais de 8 anos no mercado mineiro, diante das dificuldades de mulheres no pós-parto, mais especificamente já alunas, matriculadas no estúdio em voltarem a ativar nas

atividades de Pilates, assim como, é perceptível a necessidade que este público tem advindo da nova rotina.

2.6 Proposta de Intervenção

Diante disso, é proposta uma intervenção profissional, através de exercícios específicos, para essa fase da vida da mulher a serem realizados em casa, com curta duração devido ao tempo escasso neste período pós-gestação e, com devido acompanhamento do profissional e adequação do treino de acordo com a individualidade de cada mulher.

Inicialmente será realizada uma avaliação física e diagnóstica, produzida pelo próprio autor e utilizada em seu próprio estabelecimento de Pilates, e apresentando-lhe um programa de exercícios. (Anexo 1)

Terão orientações via redes sociais de comunicação, assim como, periodicamente, reavaliações (Anexo 2) até conseguirem voltar para as atividades realizadas dentro do estúdio.

2.6.1 Seleção de exercícios

Os exercícios serão selecionados de forma geral, de acordo com a experiência profissional, embasado na demanda das mulheres no pós-parto. Sempre levando em consideração as queixas e necessidades individuais de cada aluna de acordo com a avaliação física e diagnóstica realizada no início do programa de atividade.

2.6.1.1 Exemplos de exercícios indicados diante de queixas de mulheres no puerpério

Durante o puerpério as mulheres apontam queixas de acordo com o momento que estão passando. Diante da minha experiência profissional com gestantes e mulheres

no pós-parto descrevo abaixo algumas das queixas que minhas alunas relatam em nossas conversas, assim como, apresento alguns exemplos de exercícios para alívio e melhoria da queixa.

2.6.1.1.1 Dores Lombares

Exercícios de alongamento e fortalecimento dos músculos lombares para alívios das dores que podem advir tanto da má postura quanto da sobrecarga de peso da nova rotina com o bebê quanto alguns vestígios da gestação.

- ✓ Ponte
- ✓ Extensão Lombar em Decúbito Ventral
- ✓ Postura do Gato
- ✓ Abdominal tradicional
- ✓ Abdominal prancha
- ✓ Exercício Picou ou Elefantes
- ✓ Entre outros.

2.6.1.1.2 Dores nos joelhos

Advinda da sobrecarga do peso da barriga na gestação e do errado posicionamento para carregar, deslocar e colocar o bebê no berço ou na cama, causando fraqueza e desconforto nos músculos que o envolvem.

- ✓ Agachamento isométrico com apoio de uma cadeira
- ✓ Agachamento isodinâmico com auxílio de uma cadeira
- ✓ Agachamento sumô (com pernas abduzidas)
- ✓ Ponte livre
- ✓ Ponte unilateral com um pé apoiado em uma cadeira o outro estendido
- ✓ Extensão de perna unilateral e bilateral
- ✓ Afundo

- ✓ Subir e descer degrau da escada
- ✓ Entre outros.

2.6.1.1.3 *Dores nas pernas*

É comum a queixa de dores nas pernas, já que a sobrecarga e a má postura juntamente com a falta da atividade física pode acarretar má circulação e, em alguns casos inchaço dos membros.

- ✓ Panturrilha bilateral
- ✓ Panturrilha unilateral
- ✓ Caminhada
- ✓ Subir e descer escada
- ✓ Alongamentos de membros inferiores
- ✓ Deitada em decúbito dorsal com elevação de pernas, fazer movimentos dos tornozelos para panturrilha – pés juntos e pés em ‘V’ - e rotação de pés
- ✓ Entre outros.

2.6.1.1.4 *Dores nos ombros*

Os incômodos nos ombros no puerpério é comum devido a sobrecarga de força muscular ao ficar muito tempo com o bebê no colo, assim como a má postura para amamentar, para colocar o bebê para arrotar e fazê-lo dormir, além da sobrecarga que muitas vezes as mulheres colocam nos membros superiores para realizar distintas tarefas com os bebês no colo

- ✓ Exercícios isométricos de braços estendido a frente, a cima e na lateral

- ✓ Exercícios isodinâmicos dos braços com auxílio de um cabo de vassoura
- ✓ Tríceps na cadeira
- ✓ Flexão do chão
- ✓ Abdominal prancha
- ✓ Alongamentos
- ✓ Entre outros.

2.6.1.1.5 Dores posturais

A última coisa a qual uma mulher no puerpério preocupa é com a correta postura para quaisquer atividade executada. Diante disso, as queixas de dores cervicais, torácicas e lombares, entre outras são constantes. Para isso, alongamento dos membros é fundamental para o alívio dos desconfortos posturais.

- ✓ Alongamentos em geral
- ✓ Exercícios de respiração
- ✓ Entre outros.

2.6.1.1.6 Dificuldade na retomada de peso

A grande maioria das mulheres se preocupam como ficará o corpo após a gestação, devida às inúmeras modificações gestacionais é notória a diferença corporal das mulheres em se tratando de peso e circunferência de medidas. Para tanto, os exercícios aeróbicos são os mais indicados.

- ✓ Exercícios de respiração
- ✓ Exercícios aeróbicos em geral
 - ❖ Subir e descer escadas
 - ❖ Caminhada
 - ❖ Corridinha

- ❖ Pular corda
- ❖ Mini circuitos
- ✓ Entre outros

Outro ganho que as mães terão com estes tipos de exercícios será o trabalho respiratório e cardiovascular, já que a fadiga as acompanha neste período devido a escassez de sono e aumento de atividades corriqueiras.

2.6.1.1.6 Dificuldade na retomada da circunferência abdominal

As medidas corpóreas das mulheres no puerpério são totalmente distintas de sua forma natural que se tinha antes da gravidez. É normal e comum um pouco de dificuldade para retomada destas medidas, já que as mudanças foram bruscas e o ritmo da mulher mudou completamente. Entretanto, aos poucos isso será retomado. a principal queixa de desconforto diante das mudanças de medidas se dá na região abdominal. Com a ajuda dos exercícios facilitará e diminuirá o tempo de espera para que isso ocorra.

- ✓ Abdominais em geral e em diferentes níveis
- ✓ Caminhada
- ✓ Entre outros.

2.6.2 Exemplo de programa de exercício utilizando um caso real

2.6.2.1 Descrição do caso

Maria, nome fictício utilizado, de 28 anos, ativa e pratica Pilates desde meados 2017, aluna avançada no método, com contrologia dos exercícios e consciência corporal

desenvolvida, com ganho de força e alongamento. Já realiza exercícios avançados e acrobáticos do método.

Iniciou sua gravidez ao final do ano de 2018, praticou Pilates durante toda a gestação e continuou ativa nos exercícios até o momento do parto. Pretende ter parto normal e, com essa escolha, buscamos trabalhar exercícios voltados para isso, assim como, direcionados de acordo com sua evolução gestacional. O período gestacional foi completamente tranquilo, sem nenhuma queixa, não sentiu dores musculares ou posturais, não teve dificuldades de sono, não queixou de dificuldades de locomoção, não teve relato de câimbras e, não teve queixa de retenção notória de líquido.

Diante disso, posso propor um plano de exercícios mais avançados e direcionados, pois é uma aluna que já convivo há algum tempo e sei que terá destreza na realização de cada exercício assim como posso confiar que serão seguidas minhas orientações.

É necessário e indispensável respeitar a liberação médica para a prática da atividade e os limites da mãe na pós-gestação.

PLANO DE EXERCÍCIOS				
PROGRAMA A				
ALUNA: Maria			DURAÇÃO DIÁRIA: 15min DURAÇÃO PLANO: 30 Dias	
IDADE: 28 Anos		TIPO DE ALUNA		
PERÍODO PÓS-PARTO () Imediato () Tardio (x) Remoto		<input checked="" type="checkbox"/> Praticante de Pilates antes da Gestação <input checked="" type="checkbox"/> Praticante em todo período gestacional <input type="checkbox"/> Praticante a partir do 2º trimestre gestacional <input type="checkbox"/> Praticante a partir do 3º trimestre gestacional		
OBS: Período Gestacional tranquilo				
EXERCÍCIO	SÉRIE	REPETIÇÃO	TEMPO	OBSERVAÇÃO

Alongamento		20' de cada	5 min	Os alongamentos será uma série passada ao aluno presencialmente
Exercícios (12 min de duração)				
Agachamento	3	10		
Abdominal tradicional	2	15		Deitada com as duas pernas dobradas com apoio no chão
Abdominal lateral	2	15		Deitada com uma perna de apoio no chão e a outra dobrada apoiada no joelho da primeira
Resfriamento (3 min de duração)				
Deitada de pernas abraçadas			30 seg.	
Deitada, abraçar uma perna e depois a outra	2		30 seg.	
Deitada			30 seg.	Esticar braços e pernas e inspirar e expirar ao máximo para relaxar

PLANO DE EXERCÍCIOS	
PROGRAMA B	
ALUNA: Maria	DURAÇÃO DIÁRIA: 15min DURAÇÃO PLANO: 30 Dias
IDADE: 28 Anos	TIPO DE ALUNA (x) Praticante de Pilates antes da Gestação (x) Praticante em todo período gestacional
PERÍODO PÓS-	

PARTO () Imediato () Tardio (x) Remoto		() Praticante a partir do 2º trimestre gestacional () Praticante a partir do 3º trimestre gestacional		
OBS: Período Gestacional tranquilo				
EXERCÍCIO	SÉRIE	REPETIÇÃO	TEMPO	OBSERVAÇÃO
Alongamento		20' de cada	5 min	Os alongamentos será uma série passada ao aluno presencialmente
Exercícios (12 min de duração)				
Agachamento com apoio na cadeira	1	20		
Agachamento Afundo	2	10		
Abdominal Prancha	1		20 seg.	
Elevação de tronco em decúbito ventral (de braços)	2	10		
Resfriamento (3 min de duração)				
Deitada de pernas abraçadas			30 seg.	
Deitada, abraçar uma perna e depois a outra.	2		30 seg.	
Deitada com adução e abdução lateral de braços lentamente			30 seg.	

PLANO DE EXERCÍCIOS				
PROGRAMA C				
ALUNA: Maria			DURAÇÃO DIÁRIA: 15min DURAÇÃO PLANO: 30 Dias	
IDADE: 28 Anos		TIPO DE ALUNA		
PERÍODO PÓS- PARTO () Imediato () Tardio (x) Remoto		(x) Praticante de Pilates antes da Gestação (x) Praticante em todo período gestacional () Praticante a partir do 2º trimestre gestacional () Praticante a partir do 3º trimestre gestacional		
OBS: Período Gestacional tranquilo				
EXERCÍCIO	SÉRIE	REPETIÇÃO	TEMPO	OBSERVAÇÃO
Alongamento		20' de cada	5 min	Os alongamentos será uma série passada ao aluno presencialmente
Exercícios (12 min de duração)				
Agachamento	1	15		Com 15' de sustentação na última repetição
Abdominal Prancha	1		30 seg.	
Abdominal lateral	2	15		Deitada com uma perna de apoio no chão e a outra dobrada apoiada no joelho da primeira
Adução e abdução bilateral de braços com auxílio de uma vassoura	1	15		
Isometria de braços estendidos na altura dos			60 seg.	

ombros com palmas da mão para cima e sustentação de um cabo de vassoura				
Isometria de braços estendidos na altura dos ombros com palmas da mão para baixo e sustentação de um cabo de vassoura			60 seg.	
Resfriamento (3 min de duração)				
Deitada de pernas abraçadas			30 seg.	
Deitada, abraçar uma perna e depois a outra	2		30 seg.	
Deitada com adução e abdução lateral de braços lentamente			30 seg.	

Serão propostos três programas distintos (Tabela - Programa A, B e C), formulados pelo próprio autor, para serem realizados em dias alternados, com frequência de 3x por semana, com duração de 15min. Além disso, será proposto um dia de caminhada leve, com duração de 20 minutos.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar da falta de tempo devido às adaptações à nova rotina e as grandes modificações corporais e emocionais, as mulheres no puerpério, em sua grande maioria, estão vivendo o momento mais doce e único de suas vidas, mesmo aquelas que já estão em seu segundo, terceiro filho. Cada gestação é única, para tanto, mesmo que em momento de recaída, um sorriso banguelo irá lhe alegrar, mesmo que este sorriso seja as duas horas da madrugada.

Esta intervenção não foi realizada na prática, mas diante da minha experiência profissional e minha atuação no mercado com meu estúdio há mais de 8 anos, vejo que será uma proposta interessante e facilitadora para as novas mães.

Pretendo colocar o projeto em prática e, quem sabe, abrir ao público externo que não estejam associados ao meu estabelecimento.

ANEXO 1

AVALIAÇÃO FÍSICA + ANAMNESE

FICHA DE
AVALIAÇÃO

Nome: _____

Idade: _____








Perfil: Puerpério Imediato Puerpério Tardio Puerpério Remoto

Diagnóstico

Queixa Principal:	
Início do Sintoma:	Frequência:
Limitações:	
História traumática:	
História de doenças pessoais:	
História de doenças familiares:	
Objetivos:	
<input type="checkbox"/> Emagrecer, <input type="checkbox"/> Ganhar massa, <input type="checkbox"/> Tonificar, <input type="checkbox"/> Alongar, <input type="checkbox"/> Fortalecer, <input type="checkbox"/> Alinhar postura, <input type="checkbox"/> Qualidade de Vida, <input type="checkbox"/> Melhorar Auto Estima <input type="checkbox"/> Díástase	

AVALIAÇÃO
POSTURAL

Cabeça	<input type="checkbox"/> Anteriorização <input type="checkbox"/> Retificação	<input type="checkbox"/> Posteriorização <input type="checkbox"/> Hiperlordose
Ombros	<input type="checkbox"/> Protusão horizontal <input type="checkbox"/> Protusão vertical	<input type="checkbox"/> Posteriorização <input type="checkbox"/> Elevação
Dorsal	<input type="checkbox"/> Cifose	<input type="checkbox"/> Retificação
Lombar	<input type="checkbox"/> Retificação <input type="checkbox"/> Hiperlordose	<input type="checkbox"/> Escoliose <input type="checkbox"/> Hipercifose
Pelve	<input type="checkbox"/> Retroversão	<input type="checkbox"/> Anteversão
Joelhos	<input type="checkbox"/> Rotação Interna <input type="checkbox"/> Flexão <input type="checkbox"/> Valgo	<input type="checkbox"/> Rotação externa <input type="checkbox"/> Hiperextensão <input type="checkbox"/> Varo
Pés	<input type="checkbox"/> Valgo	<input type="checkbox"/> Varo

TESTES ESPECÍFICOS:		Peso:	
Sentado:		Estatura:	
 <input type="checkbox"/> -  <input type="checkbox"/> + Isquiotibiais  <input type="checkbox"/> + Pelvitrocanterianos e Isquiotibiais		Percentual de Gordura:	
Urso:		Percentual de Hidratação:	
 <input type="checkbox"/> + Isquio  <input type="checkbox"/> + Tríceps sural		Busto:	
 <input type="checkbox"/> + Espinhais  <input type="checkbox"/> + Todos anteriores		Braço: D E	
		Cintura:	
		Abdômen:	
		Quadril:	
		Coxa: D E	
		Pressão Arterial:	
Data: _____ Avaliador(a): _____			

ANAMNESE

Nome: _____

Data: ____/____/____

PAR-Q			
	SIM	NÃO	DETALHES
Seu médico já te liberou para a prática da atividade física após o parto?			
Você tem dor no peito provocada por atividades físicas?			
Você sentiu dor no peito no último mês?			
Você já perdeu a consciência em alguma ocasião ou sofreu alguma queda em virtude de tontura?			
Você tem algum problema ósseo ou articular que poderia agravar-se com a prática de atividades físicas?			
Algum médico já lhe prescreveu medicamento para pressão arterial ou para o coração?			
Você tem conhecimento, por informação médica ou pela própria experiência, de algum motivo que poderia impedi-lo de participar de atividades físicas sem supervisão médica?			
TESTE DE RISCO CORONARIANO			
COLESTEROL - Acima de 240 mg/l ou desconhecida (não sabe)			
PRESSÃO ARTERIAL- Acima de 140/90 mmHg, desconhecida ou usa medicamento para a pressão			
TABAGISMO - fuma?			
DIABETES - Tem diabetes de qualquer tipo?			
HISTÓRIA FAMILIAR DE ATAQUE CARDÍACO - Pai ou irmão antes de 55 anos ou Mãe ou irmã antes dos 65 anos			
PERGUNTAS COMPLEMENTARES			
Sente alguma dor, incomodo ou problema de saúde?			
Ficou hospitalizado no último ano?			
Já teve derrame (AVC) ou aneurisma?			
Faz uso de bebidas alcoólicas? Se sim, qual frequência?			
Possui marcapasso?			
Possui alguma individualidade na sua saúde a qual devemos estar cientes antes do início das suas atividades?			
Presença de doenças agudas			
Processos inflamatórios			
Marca-passo			
Tumores			
Tem ou Teve trombose			
Enxaqueca ou Labirintite			
Osteoporose em estágio avançado			

Cirurgia recente, feridas, suturas			
Pinos ou placas de metal pelo corpo			
Próteses ortopédicas			
Hérnia discal			
Doenças cardiovasculares			
Pedra nos rins			
Quadro agudo de diabetes (progressiva)			
Quadro agudo de hipertensão (progressiva)			
Problemas ou disfunções na retina			

OBSERVAÇÕES:

Assinatura

ANEXO 2







REAVALIAÇÃO

Nome: _____

Data: ____/____/____

AVALIAÇÃO
POSTURAL

Cabeça	<input type="checkbox"/> Anteriorização <input type="checkbox"/> Retificação	<input type="checkbox"/> Posteriorização <input type="checkbox"/> Hiperlordose
Ombros	<input type="checkbox"/> Protusão horizontal <input type="checkbox"/> Protusão vertical	<input type="checkbox"/> Posteriorização <input type="checkbox"/> Elevação
Dorsal	<input type="checkbox"/> Cifose	<input type="checkbox"/> Retificação
Lombar	<input type="checkbox"/> Retificação <input type="checkbox"/> Hiperlordose	<input type="checkbox"/> Escoliose <input type="checkbox"/> Hipercifose
Pelve	<input type="checkbox"/> Retroversão	<input type="checkbox"/> Anteversão
Joelhos	<input type="checkbox"/> Rotação interna <input type="checkbox"/> Flexão <input type="checkbox"/> Valgo	<input type="checkbox"/> Rotação externa <input type="checkbox"/> Hiperextensão <input type="checkbox"/> Varo
Pés	<input type="checkbox"/> Valgo	<input type="checkbox"/> Varo

TESTES ESPECÍFICOS:	
Sentado:	
	
<input type="checkbox"/> -	<input type="checkbox"/> + Isquiotibiais
	<input type="checkbox"/> + Pelvirocaterianos e Isquiotibiais
Urso:	
	
<input type="checkbox"/> + Isquio	<input type="checkbox"/> + Tríceps sural
	
<input type="checkbox"/> + Espinhais	<input type="checkbox"/> + Todos anteriores

Peso:		
Estatura:		
Percentual de Gordura:		
Percentual de Hidratação:		
Busto:		
Braço:	D	E
Cintura:		
Abdômen:		
Quadril:		
Coxa:	D	E
Pressão Arterial:		
Frequência Cardíaca:		

OBSERVAÇÕES:

Data: _____ Avaliador(a): _____

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Raquel Dully. SANTOS, Jaqueline Silva Santos. MAIA, Maria Ambrosina Cardoso. MELLO, Débora Falleiros de. **Fatores relacionados à saúde da mulher no puerpério e repercussões na saúde da criança.** Escola Anna Nery Revista de Enfermagem. Jan-Mar 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ean/v19n1/1414-8145-ean-19-01-0181.pdf> Acesso em 16/08/2019

CÂMARA, Cleide. ALMEIDA, Mayra Isidoro de. ROSA, João Luiza da Silva. **Benefícios e cuidados, método Pilates durante a gestação.** Revista Fisioterapia Ser. Vol 10 n° 3 2015. Disponível em: <https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/47720160> Acesso em: 01/11/2019

COSTA, Edina Silva. PINON, Gigliola Marcos Bernardo. COSTA, Tarciana Sampaio. SANTOS, Raionara Cristina de Araújo. NÓBREGA, Arieli Rodrigues. SOUSA, Leilane Barbosa. **Alterações Fisiológicas na Percepção de Mulheres Durante a Gestação.** Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste, Vol 11 n° 2 pag. 86-93. Ceará. 2010 Disponível em: <http://periodicos.ufc.br/rene/article/view/4531/3414> Acesso em: 16/08/2019

FERNANDES, Kathleen Terezinha Montes Soares e SANTOS, Rafaela Noletto dos. **Os Benefícios Do Método Pilates No Fortalecimento Do Assoalho Pélvico No Período Gestacional: Uma Revisão Bibliográfica.** 2016. Disponível em: http://www.resap.net.br/attachments/article/34/003_resap_v2_n3_2016.pdf Acesso em 15/09/2019.

OLIVEIRA, Susyhan Garcia. SOUZA, Flaviano Gonçalves Lopes de. **Atuação do Pilates na Gestação.** Faculdade FASERRA. ES. Disponível em: https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/239/29-AtuaYYo_do_Pilates_na_GestaYYo.pdf Acesso em: 01/11/2019

PACHECO, Jean Fiipi Romão. GUIMARÃES, Adriana Coutinho de Azevedo. KRAESKI, Maria Helena. KRAESKI, Ana Claudia. SOUZA, Melissa de Caravilho. ARAUJO, Camila da Cruz Ramos. **Pilates e Flexibilidade: Uma Revisão.** Revista Brasileira de Ciências da Saúde. Vol 21 n°3 Pg 275-280. 2017. Disponível em:

<https://pesquisa.bvsalud.org/saudepublica/resource/pt/biblio-987559> .Acesso em: 15/09/2019.

PILATES. FisioFit. **Conheça nossos Aparelhos**. Rio de Janeiro. Disponível em: <https://fisiofit.com.br/wp-content/uploads/2017/03/ass.png> Acesso em 21/11/2019.

PILATES, Revista. **20 Frases de Joseph Pilates que vão inspirar o seu dia**. Rev Pilates 2014. Disponível em: <https://revistapilates.com.br/joseph-pilates/> Acesso em: 16/08/2019

RODRIGUES, Vinícius Dias. SILVA, Alisson Gomes da. CÂMARA, Camila Sargento. LAGES, Rutênia Jardim. ÁVILA, Waldney Roberto de Matos. **Prática de Exercícios físicos na Gestação**. Revista digital. Ano 13 n° 126. 2008. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd126/pratica-de-exercicio-fisico-na-gestacao.htm> Acesso em: 15/08/2019

ROMO, Edurne. **Fases da gravidez: como se desenvolve o bebê em cada trimestre?**. Revista O meu Bebê. Disponível em: <https://www.omeubebe.com/gravidez/saude-cuidados-gravidez/fases-da-gravidez> . Acesso em: 15/09/2019.

SILVA, Joyce Kamilla Sales. NASCIMENTO, Larissa Gabriela Carvalho do. BORGES, Allisson Marcus Alexandre. DANTAS, Suzanna do Santos. BARBOSA, Joyce Gondim Amorim. VIDAL, Giovanna Pontes. **Benefícios Do Método Pilates Aplicado Em Gestantes: Um Foco Nas Alterações Posturais**. Temas em Saúde. Vol. 19 n° 2. João Pessoa, 2019. Disponível em: <http://temasemsaude.com/wp-content/uploads/2019/05/19213.pdf> Acesso em: 15/08/2019

SILVA, Luznilda Sabina da Silva. PESSOA. Franciele de Borba. PESSOA, Douglas Tadeu Cardoso. CUNHA, Valéria Cristiane Mendanha da. CUNHA, Carla Rosane Mendanha da. FERNADES, Karla Caetano. **Análise Das Mudanças Fisiológicas Durante A Gestação: Desvendando Mitos** . Revista Faculdade Montes Belos (FMB), vol.8 n° 1, pag 1-16. 2015 Disponível em:

<http://revista.fmb.edu.br/index.php/fmb/article/view/11> Acesso em: 16/08/2019.

UP, Studio de Pilates. **Joseph Pilates**. Sorocaba/ SP. Disponível em:
<http://www.upilatesstudio.com.br/beneficios-do-pilates/joseph-pilates.php> . Acesso em:
15/09/2019