



BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NA FUNCIONALIDADE DO ASSOALHO PÉLVICO FEMININO E NA INCONTINÊNCIA URINÁRIA

RAYSSA LOUZA CRUZ

INTRODUÇÃO: Para a prática do Método Pilates, recomenda-se a utilização de seis princípios chaves: concentração, controle, precisão, fluidez, respiração e centro de força. O centro de força, também chamado de core ou power house, diz respeito à região de grupos específicos de músculos (anteriores abdominais, extensores da coluna, extensores do quadril, flexores do quadril e musculatura do assoalho da pelve). Devido ao fato que a maioria dos exercícios de Pilates ser realizado em conjunto com o recrutamento voluntário das fibras musculares do assoalho pélvico (AP), muitos acreditam que o método pode produzir significativo aumento na força ou contratilidade dessa musculatura, podendo ser uma alternativa para tratamento e prevenção da disfunção do assoalho pélvico. **OBJETIVO:** Identificar os principais benefícios do Pilates na funcionalidade do assoalho pélvico e incontinência urinária feminina. **METODOLOGIA:** Revisão bibliográfica baseada em pesquisas em plataformas de base de dados LILACS, SCIELO e PUBMED no período de 2010 a 2020. **RESULTADOS:** Para mulheres que apresentam hipotonia da musculatura pélvica ou perda involuntária de urina, o Método Pilates é uma atividade indicada. A atividade sinérgica entre a musculatura do assoalho pélvico e os músculos abdominais possibilita o desenvolvimento de uma pressão de fechamento adequada e importante para manter a continência urinária e fecal de forma coordenada a fim de aumentar a pressão no abdômen e fornecer suporte para os órgãos pélvicos. Embora a MAP não tenha sido especificamente enfatizada no trabalho original de Joseph Pilates, a MAP é comumente abordada de modo menos formal ao encorajar homens e mulheres a tracionarem os músculos desta região para dentro e para cima, enquanto ativam o músculo transversal do abdômen antes e durante a realização de muitos exercícios. **CONCLUSÃO:** Os estudos encontrados sobre os efeitos do Método Pilates na funcionalidade do AP feminino e na incontinência urinária apontaram resultados positivos. O tema pode e deve ser abordado por profissionais do movimento, portanto, é necessário que todos tenham conhecimento de anatomia, cinesiologia e biomecânica, com ênfase semelhante a qualquer outro grupo muscular.

Palavras-chave: Pilates, Assoalho pélvico, Incontinência urinária, Saúde da mulher, Disfunções.