



OS BENEFÍCIOS DO PILATES PARA GESTANTES: UMA REVISÃO DA LITERATURA

MORALIS DE LIMA SANTOS; LAURA ELOÁ SILVA GOMES; SAYLLON WHYWBER
VALENÇA RODRIGUES TENÓRIO; PAOLO PORCIUNCULA LAMB

Introdução: A mulher passa por diversas modificações em seu corpo durante a gestação, que acontecem devido ao aumento dos hormônios. Essas alterações hormonais causam aumento da retenção hídrica e também maior flexibilidade nas articulações, fatores que afetam o sistema musculoesquelético. O crescimento abdominal e das mamas leva ao deslocamento do centro de gravidade para frente. A anteriorização da cabeça, o aumento da lordose cervical e a anteversão da pelve são alterações presentes nas gestantes e que levam ao desequilíbrio. A marcha da gestante torna-se anserina, ou seja, com passos curtos e oscilantes, base de sustentação alargada e angulações maiores. A proposta reabilitadora do pilates une a prática física ao relaxamento mental, o que proporciona às gestantes melhor conhecimento do seu corpo e a se sentirem seguras, preparadas e confiantes. Os exercícios são extremamente seguros e eficazes e podem ser praticados durante a gestação. **Objetivos:** Identificar os benefícios do Pilates para gestantes através de uma revisão da literatura. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão da literatura integrativa, realizada nas bases de dados PubMed, Scielo, LILACS e PEDro, com a utilização dos descritores: *Pregnancy*, Pilates e Qualidade de vida. Foram selecionados estudos publicados entre o período de 2017 a 2022, e posteriormente foi realizada a leitura do título e resumo com finalidade de selecionar os artigos diretamente relacionados ao tema em discussão. **Resultados:** Foram encontrados um total de 65 artigos, e após a aplicação dos critérios de elegibilidade, 7 estudos foram selecionados para a composição da pesquisa. O Pilates mostrou ser eficaz na melhora da dor, incapacidade, força muscular, sono, estabilização lombo pélvica, força de preensão manual, flexibilidade dos isquiotibiais, curvatura da coluna vertebral, reduziu as chances de traumas perineais em partos espontâneos resultando em melhorias no processo de parto, além de melhorar o bem estar da gestante. **Conclusão:** O método Pilates demonstrou ser um método eficaz que traz benefícios para a vida das gestantes, além de melhorar o seu bem-estar.

Palavras-chave: Método pilates, Gestação, Qualidade de vida, Mulher, Hormônios.