



## ESTUDO DE CASO: PILATES COMO PREVENÇÃO DE ANSIEDADES ADQUIRIDAS NA GESTAÇÃO

### RESUMO

**Introdução:** O método Pilates, criado por Joseph Humbertus Pilates tem como denominação *contrologia* ou *arte do controle*, que é a faculdade que o ser humano tem de se mover com conhecimento e domínio do seu corpo (MARÉS *et al.*, 2012). O método tem como princípios a concentração, o centro de força (*power house*), a fluidez, a precisão, a respiração e o controle do movimento. A união entre todos esses princípios levará a uma conscientização corporal mais eficiente. Temos uma crença na sociedade que a gravidez é um momento de plenitude para a mulher. O que não sabemos é que a gravidez enquanto momento de transição no ciclo da vida individual e familiar impõe uma série de reorganizações intrapsíquicas, familiares, de papéis sociais, socioeconômicos e profissionais. Sendo assim o uso do método pilates será de uso preventivo nas ansiedades adquiridas durante a gestação. Esse trabalho teve como objetivo questionar uma aluna de pilates sobre os benefícios que as aulas proporcionaram para a mesma, tais como: diminuição da ansiedade através da respiração, concentração no corpo e no pensamento, fluidez dos movimentos, deixando de ser tão acelerados, pensamentos para focados no corpo. **Método:** O estudo é de caráter qualitativo, pois realizamos observações e ouvimos relatos de uma aluna com 30 anos, mãe primigesta, com período gestacional de 30 semanas. Foram realizadas aulas semanais, no total de 26 aulas até a realização do parto. Dessa forma, observamos e realizamos perguntas ao final das aulas. **Resultados:** Notamos que após as aulas de pilates, a gestante demonstrava uma tranquilidade, relaxamento e fluidez das palavras e movimentos, resultante de uma aula que foram empenhados os princípios do método pilates: a respiração, concentração, centramento, controle, precisão e respiração. **Relato de Caso:** “*Por meio da prática do Pilates, pude conhecer meu corpo melhor, que estava em constante transformação, aprendi a controlar a minha respiração e ansiedade, visto que os movimentos eram realizados de maneira harmoniosa com o corpo e respiração o que me trazia o sentimento de tranquilidade, desaceleração. Além do fato de que a prática constante dessa atividade fez com que eu não tivesse incômodos, de dores durante a gestação e até o final da mesma*”. **Conclusão e Discussão:** Percebemos uma melhora significativa ao final das aulas de Pilates, um aspecto que era evidente era a respiração, no início da aula a aluna trazia questões, dúvidas, relatos, os movimentos eram mais bruscos e acelerados, conforme ela ia se concentrando e trazendo os princípios para a aula, o corpo correspondia de forma natural e os movimentos se tornavam fluidos. Com isso, concluímos que o Pilates reduz os níveis de ansiedade do corpo dessa gestante.

**Palavras-chave:** Gestação; Pilates; Ansiedade; Depressão; Contrologia

## 1.INTRODUÇÃO

A mulher durante a gestação passa por um período em que as alterações fisiológicas, psíquicas, hormonais e sociais estão presentes em todo o período gestacional podendo aumentar o risco de sofrimento emocional e de morbidade psiquiátrica nesta fase da vida. (DERMATINI et al., 2016)

Vivenciando a gestação em seu corpo, a mulher torna-se especialmente sensível e vulnerável emocionalmente. Assim, essas profundas mudanças corporais e de papéis sociais faz com que ela entre em um estado de regressão emocional, no qual volta mais para si, associando às memórias afetivas de sua própria infância e de suas relações familiares. (Kliemann *et al.* 2017) Assim sendo, podemos notar a condição vulnerável emocional em que a mulher se encontra, podendo aumentar a chance de transtornos emocionais, já que os hormônios progesterona e estrogênio estão em níveis elevados neste período.

O método Pilates, criado por Joseph Humbertus Pilates tem como denominação *contrologia* ou *arte do controle*, que é a faculdade que o ser humano tem de se mover com conhecimento e domínio do seu corpo (MARÉS *et al.*, 2012). O método tem como princípios a concentração, o centro de força (*power house*), a fluidez, a precisão, a respiração e o controle do movimento. A união entre todos esses princípios levará a uma conscientização corporal mais eficiente.

“A respiração é um ato primordial da vida, o primeiro e o último ato de todo indivíduo. Dado o exposto, é terrivelmente lamentável o quanto as pessoas não prestam atenção à própria respiração, pois sequer aprenderam a respirar corretamente”. (Pilates, 1960). Sendo assim, temos aqui um princípio muito importante do Método que fará a conexão com a gestante durante as aulas de Pilates.

A Respiração Abdominal Lenta se resume em um método meditativo de foco e controle da respiração, que, atualmente, tem sido utilizado como tratamento alternativo ao farmacológico para diversas doenças, inclusive por não ter efeito colateral algum. Dentre algumas das doenças tratadas com a Respiração Abdominal Lenta estão hipertensão, estresse, depressão, desordem de estresse pós-traumático e fibromialgia, que possuem histórico de intervenção para controle através do exercício físico (Prado 2019 apud Machado, 2015).

Esse trabalho teve como objetivo questionar uma aluna de pilates sobre os benefícios que as aulas proporcionaram para a mesma, tais como: diminuição da ansiedade através da respiração, concentração no corpo e no pensamento, fluidez dos movimentos, deixando de ser tão acelerados, pensamentos para focados no corpo.

## 2.RELATOS DE CASO

O estudo é de caráter qualitativo, pois realizamos observações e ouvimos uma aluna com idade de 30 anos, mãe primigesta, com período gestacional de 30 semanas. Foram realizadas aulas semanais, sendo realizadas 2 vezes por semana, totalizando 26 aulas até a realização do parto. Dessa forma ao final das aulas, foram realizados observações e questionamentos quanto ao estado emocional e físico da gestante da forma verbalizada.

Trata-se de um estudo desenvolvimental, com delineamento transversal em que foi analisado um fenômeno transitório denominado ansiedade, com a tentativa de preparar o planejamento do mundo real (aulas) enquanto procura controlar, da melhor forma possível alguns impedimentos que afetam a validade interna (interocepção, bem estar, alívio da ansiedade). (apud Thomas & Nelson, 1996). Preciso citar nas referências?

Memmedora 2015 relata que: “O Pilates reduz o estresse, a ansiedade, a fadiga e melhora o humor, a motivação e a realização”. Logo o entendemos dentro desse projeto que o estudo de caso é útil quando se quer investigar acontecimento contemporâneos em que não se pode controlar comportamentos considerados relevantes. (Pereira *et al.*, 2009 apud Yin 2001).

A aluna em observação já praticava o método de Joseph há algum tempo, mas relatava que alguns princípios básicos não foram explicados de maneira com que ela colocasse em prática durante as execuções dos movimentos propostos. A mesma não tem diagnóstico de ansiedade, depressão e desconforto físico, mas buscou o Pilates por qualidade de vida durante a gestação.

Através dos movimentos e diálogos durante e após as atividades o bem estar e relaxamento estavam explícitos, sendo notável a leveza a calma após a orientação e de chamadas como “respiração lenta”, “movimentos lentos”, “power house”, havendo uma diminuição significativa da Ansiedade.

O esperado após as sessões de Pilates com Respiração Abdominal Lenta (RAL):

é que o indivíduo comece a desenvolver ferramentas capazes de alterar seu estado emocional, por meio do controle voluntário da respiração, trazendo uma nova metodologia e didática de ensino no Método Pilates, ou talvez até mesmo resulte na consciência corporal que Joseph Pilates relatava ser o resultado máximo do treinamento de seu método. Será um complemento para a capacidade física, técnica e cognitiva do sujeito, cuja utilidade da capacidade de controle mental adquirida é íntima e pessoal, contribuindo para sua qualidade de vida”. (PRADO, 2019).

Avaliando as aulas de Pilates realizados por essa aluna percebemos que o Método reduz a ansiedade pelos mecanismos de: aumento de energia do corpo; aumento da qualidade do sono; liberar o pensamento negativo; o corpo fica mais confortável diminuindo a retroversão da coluna vertebral; princípio da respiração diminuindo a ansiedade; aumento da atenção corporal;

melhora a circulação sanguínea e oxigenação do cérebro e os músculos ficam mais relaxados e alongados após as aulas.

Com isso ao analisarmos a fala da gestante *“Por meio da prática do Pilates, pude conhecer meu corpo melhor, que estava em constante transformação, aprendi a controlar a minha respiração e ansiedade, visto que os movimentos eram realizados de maneira harmoniosa com o corpo e respiração o que me trazia o sentimento de tranquilidade, desaceleração. Além do fato de que a prática constante dessa atividade fez com que eu não tivesse incômodos, de dores durante a gestação e até o final da mesma”*, percebemos o quão foi internalizado e vivenciado o Método e seus princípios sem ter explicado de maneira obscura o mecanismo, mas não deixando de passar as informações necessárias para que os exercícios fossem executados da maneira mais correta possível e alcançarmos o objeto principal que foi a tranquilidade e a calma para essa gestante.

Esse trabalho teve como objetivo questionar uma aluna de pilates sobre os benefícios que as aulas proporcionaram para a mesma, tais como: diminuição da ansiedade através da respiração, concentração no corpo e no pensamento, fluidez dos movimentos, deixando de ser tão acelerados, pensamentos para focados no corpo.

### **3.DISCUSSÃO**

Por ser tratar de um acompanhamento entre o segundo e terceiro trimestre da gestação, de acordo com Souza *et al.*, (2015) índices maiores de ansiedade podem estar relacionados à proximidade do parto, considerando o terceiro mais preocupante para a gestante, pelo fato de o nascimento estar tão próximo, assim sendo podemos explicar o fato da gravidez e o parto serem sentidos como um momento de vulnerabilidade, desencadeando medo em muitas gestantes, e levando a depressões e ansiedades.

Vários aspectos podem esclarecer as observações realizadas durante as aulas como risco de ansiedades, tais como: renda familiar, escolha do tipo de parto, escolha da via de parto na rede pública (SUS) ou particular, situações de insegurança advinda da rede apoio após nascimento do bebê. Uma possível explicação para os achados no estudo, seria acrescentar o número de gestantes e o tempo em que as mesmas comecem a praticar o Pilates para uma maior indicação de como tem impactado na vida dessas mulheres as ansiedades e como o Método pode auxiliá-las.

Desta forma em conformidade com Silva *et al.*, (2017), “algumas variáveis podem atuar como estressoras em uma população investigada e em outra não. Nestas situações, é relevante reafirmar também a importância de se considerar a complexidade do fenômeno em estudo, ponderando sobre o efeito de outras variáveis no desenvolvimento da ansiedade durante a gestação”.

#### 4.CONCLUSÃO

Considerando-se que a gravidez é um estado em que a mulher se encontra vulnerável devido ao período de mudanças fisiológicas, hormonais, psíquicas e sociais, a importância do Método Pilates foi de muita relevância por meio dos exercícios realizados durante as aulas, uma vez que as mesmas eram elaboradas visando à promoção da saúde mental dessa gestante, alcançando o bem-estar físico dessa mulher, tornando-a um ser integral.

#### 5.REFERÊNCIAS

- DERMATINI, E.; DEON, K. C.; FONSECA, E. G. J.; PORTELA, B. S. Diastase of the rectus abdominis muscle prevalence in postpartum. ISSN 0103-5150. *Fisioter. Mov.*, Curitiba, v. 29, n. 2, p.279-286, Apr./June 2016. DOI: <http://dx.doi.org.10.1590/0103-5150.029.002.A006>
- KLIEMANN, A.; BOING, E.; CREPALDI, M. A.. Fatores de risco para ansiedade e depressão na gestação: Revisão sistemática de artigos empíricos. *Psicologia da Saúde*, 25 (2), jul – Dez. 2017. <https://www.psicologiadasaude2021.com.br/arquivos/5e78bb5252440.pdf>
- MARÉS, G.; OLIVEIRA, K. B; PIAZZA, M. C.; PREIS, C., NETO, L.B. et al. A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistêmica. *Fisioter. mov.*, Curitiba, v. 25 n. 2, abr./jun. 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-51502012000200022>
- MEMMEDOVA, K. Impacto f Pilates on Anxiety Attention, Motivation, Cognitive function and Achievement of Students: Structural Modeling. *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 186 (2015) 544 – 548. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.009>
- PEREIRA, L. T. K.; GODOY, D. M. A.; TERÇARIOL partir da Clínica Fonouaudiológica. *Psicol. Reflex. Crit* 22 (3). 2009 DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-79722009000300013>.
- PILATES, J. H. A obra completa de Joseph Pilates: sua saúde e o retorno à vida pela Contrologia. Coautoria de William John Miller. São Paulo: Phorte Editora, 2010.

PIRES, D.; SÁ, C. K. C. Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações. Revista Digital, Buenos Aires, ano 10, n. 90, dez. 2005. <https://www.efdeportes.com/efd91/pilates.htm>

PRADO, F. S. D. Efeito da Respiração Lenta na Ansiedade em Praticantes de Método Pilates Aparelho. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso. Graduação Bacharelado em Educação Física. Univ. Tecnológica Federal do Paraná. Disponível em: [https://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/24260/1/CT\\_COEFI\\_2019\\_2\\_28.pdf](https://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/24260/1/CT_COEFI_2019_2_28.pdf)

SILVA, M. M. J.; NOGUEIRA, D. A.; CLAPIS, M. J.; LEITE, E. P. R. C. Anxiety in pregnancy: prevalence and associated factors. Rev Esc Enferm USP. 2017; DOI: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2016048003253>

SOUZA, M. G.; VIEIRA, B. D. G.; ALVES, V. H.; RODRIGUES, D. P.; LEÃO, D. C. M. R.; SÁ, A. M. P. A preocupação das mulheres primíparas em relação ao trabalho de parto e parto. *Rev. Pesq. Estado Rio J., Online; 7(1) 1987-2000, jan.-mar.2015. Article em Em, Pt / LILACS, BDENF/ ID: lil-742433 DOI: 10.9789/2175-5361.2015.v7i1.1987-2000.*