

O MÉTODO PILATES PARA O FORTALECIMENTO DO ASSOALHO PÉLVICO EM GESTANTES

MARIA PAULA MENDONÇA GAVA¹

ANDREIA FRESNEDA²

JULIANA EDWIGES MARTINEZ SPADA³

¹Graduanda em Fisioterapia da FADAP-FAP. Tupã/SP.

²Orientadora, doutora em Patologia. Tupã/SP.

³Colaboradora e Docente do curso de Fisioterapia da FADAP-FAP. Tupã/SP.

RESUMO: Os músculos do assoalho pélvico têm papel fundamental no corpo, quando contraídos, mantêm a continência urinária, evitam o deslocamento dos órgãos pélvicos e se distendem para permitir o parto. Não fortalecida, a musculatura do assoalho pélvico pode ser a causa de diversas patologias no pós-parto. **OBJETIVO:** relacionar os benefícios do método Pilates para o fortalecimento do assoalho pélvico em gestantes. **METODOLOGIA:** Foram utilizados, para esse trabalho, estudos bibliográficos, em meio eletrônico, de artigos publicados no site Scielo -Google acadêmico. **RESULTADOS:** Nas pesquisas realizadas com critérios de exclusão foram utilizados 14 artigos. **CONCLUSÃO:** As pesquisas mostram que as patologias associadas ao enfraquecimento dos músculos do assoalho pélvico podem ser evitadas através da prática do Pilates, durante a gestação.

PALAVRAS-CHAVE: Pilates; Gestante; Assoalho Pélvico; Gestante.

1 INTRODUÇÃO

O método Pilates é um programa de treinamento físico e mental que considera o corpo e a mente como uma unidade, explorando o potencial de mudança do corpo humano. Atualmente, o Método Pilates vem sendo base de muitos estudos que buscam comprovar os benefícios que este método traz para todos praticantes do método (APÁRICIO; PEREZ, 2005).

O método baseia-se em seis princípios básicos, presentes em cada exercício: centro de força (que deve ser ativado antes da prática), concentração

(para realização de posturas corretas e seguras), controle (domínio sobre a musculatura desejada), precisão (evitando gastos desnecessários de energia), fluidez (exercícios realizados de forma fluida, ritmada e coordenada dos movimentos) e respiração (sempre coordenada com o movimento) (MATTOS, 2011).

1.1 GESTAÇÃO

O período gestacional gera na mulher inúmeras alterações em seu organismo, sendo necessária sua adaptação às novas condições físicas (STRASSBURGER; DREHER, 2006). A necessidade de se fortalecer os músculos da região pélvica, em gestantes, deve-se às alterações que ocorrem durante a gestação, nos níveis hormonais de progesterona, estrógeno e relaxina, preparando a região pélvica para o desenvolvimento do feto e do parto (SANTOS, 2011).

Durante a gravidez, os músculos abdominais e do assoalho pélvico tendem a perder força, devido a sua distensão para acomodar o feto. O centro de gravidade se altera, a mulher gestante precisa adaptar sua postura, o novo centro passa a ser mais anterior, forçando o peso sobre a coluna, e estas alterações influenciam os músculos do abdômen aumentando a distensão.

A região pélvica precisa suportar mais peso, resultando em um aumento de pressão. Os músculos da região pélvica e abdominal tendem a se enfraquecer durante a gestação por precisarem acomodar o bebê e, como consequência, torna-se mais difícil a contração dessa musculatura, os ligamentos são mais exigidos, tornando-se mais um foco de dor, além do aumento de peso na coluna (ALENCAR, 2015).

Na mulher a região dos músculos do assoalho pélvico possuem três orifícios: a uretra, a vagina e o ânus. Esta região se torna o “berço da pelve” na gravidez, e deve ser tonificada para sustentar o bebê durante a gestação, e também devem ser elásticos para a saída do mesmo na hora do parto (OLIVEIRA, 2006).

Os músculos do assoalho pélvico (MAP) são compostos pelo diafragma pélvico e urogenital. O diafragma pélvico é formado pelos músculos coccígeo e levantador do ânus, que se dividem em pubococcígeo, puborretal e ileococcígeo. O diafragma urogenital é estrutura músculo-fascial, composto pelos músculos

bulbocavernoso, transverso superficial do períneo e isquiocavernoso (OLIVEIRA, 2006).

Os músculos do diafragma pélvico, quando fortalecidos e flexíveis, apresentam diversos benefícios que são importantes para a saúde, como: melhora da circulação para região pélvica; promoção rápida da recuperação e cicatrização, auxiliando na recuperação de boa qualidade muscular após o parto; prevenção da incontinência urinária por esforço; melhora das sensações sexuais; melhor apoio dos órgãos da pelve (MANOLE, 2007).

A musculatura pélvica tem funções de suporte e sustentação dos órgãos pélvicos; esfinteriana, controlando a saída de urina, fezes e gases; e função sexual, na contração durante o ato, aumentando as sensações vaginais. Uma função deficiente ou inadequada é fator etiológico para o aparecimento de diferentes patologias, como prolapso de órgãos pélvicos, disfunção sexual, incontinência urinária ou fecal, dentre outras (ANDREZZA; SERRA, 2010).

1.2 PILATES

O método Pilates baseia-se em cinco princípios básicos: centro de força, concentração, controle, precisão e respiração (APARICIO; PEREZ 2005).

O método baseia-se em alguns princípios que Joseph Pilates estabeleceu como essenciais para a conquista da saúde física ideal. Um dos princípios mais importantes do método é respirar com eficiência, visto que aprender como respirar corretamente garantirá benefícios máximos a todos os exercícios (ENDACOTT, 2007). Aparício e Perez descrevem em seu livro que os limites do *power house* (ou centro de força) atingem a pelve, fazendo com que o assoalho pélvico também participe dessa contração muscular. De maneira análoga, os autores definem que, durante o trabalho expiratório, essa região deve ser solicitada e contraída voluntariamente junto com a imagem do umbigo colada à coluna lombar, associando a mesma a cada exercício.

Existem várias formas de promover o treinamento e fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico, dentre elas está o trabalho com a bola suíça. A bola suíça é um instrumento utilizado para o treinamento dos músculos enfraquecidos do assoalho pélvico. Os exercícios são funcionais e podem ser realizados de inúmeras maneiras (CARRIÉRE; TRANZBERGER, 1999).

O treinamento da musculatura pélvica aumenta o recrutamento das fibras do tipo I e II e, ainda, estimula a função da contração simultânea da MAP, evitando a perda de urina e prolapso genitais (GLISOI; GIRELLI, 2011).

O treinamento funcional do assoalho pélvico consiste em contrações específicas dos músculos que o compõe e tem como benefícios a melhora da percepção e consciência corporal da região pélvica, o aumento da sua vascularização, tonicidade e força muscular, mantendo este grupo muscular fortalecido. Além disto, com os exercícios voltados para a contração do períneo, evita-se uma diversidade de problemas físicos que ocorrem nos períodos mais avançados da vida, prevenindo e tratando diversos problemas que surgem com o enfraquecimento dos músculos (MOREIRA, 2002).

1.3 PILATES E GESTAÇÃO

A fisioterapia tem ganhado destaque no tratamento e na prevenção das disfunções pélvicas femininas, pois trabalha com exercícios que promovem o fortalecimento dos MAP e visam proporcionar alterações no trofismo, volume, comprimento, força e resistência dos músculos (METRING et al; 2014).

O método Pilates resume-se a exercícios que trazem mais conforto durante a gravidez e ao parto, enfatizando a estabilidade da musculatura postural e do assoalho pélvico, além de promover o fortalecimento e alongamento suave dos músculos. Ele melhora a concentração e permite desenvolver em excelente relacionamento com o corpo ao exercitar-se, o que é especialmente importante durante a gestação. O método Pilates não somente ajuda a melhorar a força postural, mas também o equilíbrio, coordenação e qualidade dos movimentos, sem sobrecarregar as articulações (ENDACOTT, 2007).

No Pilates, o trabalho da musculatura, conhecido como *power house*, fortalece e tonifica toda a região pélvica, melhorando o desempenho de sua função (MIRANDA, 2011).

O Pilates está entre os exercícios recomendados durante o período gestacional, com exceção das gestantes que estão em risco e que por indicação médica devem manter repouso durante a gestação. É importante que o obstetra da grávida esteja ciente da prática de exercícios (DUARTE, 2016).

A melhor maneira de praticar os exercícios do Pilates é descalça ou com meias que tenham solas antiderrapantes. Os exercícios devem ser escolhidos, de acordo com cada estágio da gestação. O fim da tarde ou o começo da noite é a melhor hora para se exercitar, em termos físicos, já que os músculos estão aquecidos pelas atividades do dia (ENDACOTT, 2007).

Portanto exercícios direcionados à musculatura do assoalho pélvico são uma excelente escolha, por ser uma opção menos invasiva e de baixo risco e, quando associados a orientações sobre o estilo de vida dessas mulheres, podem contribuir para a prevenção das disfunções do assoalho pélvico (GLISOI; GIRELLI, 2011).

2 . OBJETIVO

Descrever os efeitos benéficos do método Pilates no fortalecimento do assoalho pélvico, durante o período gestacional, com base em estudos bibliográficos.

3. METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão de literatura em relação aos efeitos benéficos do Pilates para o fortalecimento do assoalho pélvico em gestantes, com base de dados eletrônicos Google Academic, onde foram pesquisados artigos científicos publicados em revistas com as palavras-chave: pilates, gestação, assoalho pélvico e gestante.

O estudo teve somente pesquisas literárias do ano de 1999 até o ano de 2016, no idioma português.

Os trabalhos selecionados foram analisados na íntegra.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi realizada uma pesquisa no site da biblioteca virtual Scielo Google Academic, com as palavras-chave: pilates, gestante, assoalho pélvico e gestante.

Foram encontrados 770 trabalhos e, em seguida, foram selecionados 16 artigos, de acordo com os critérios de inclusão/exclusão e lidos na íntegra. É

importante mencionar que os artigos excluídos corresponderam aos critérios de exclusão.

De acordo com os estudos realizados, o autor Alencar (2015) afirma que o período gestacional traz para a mulher inúmeras alterações hormonais e musculares, o que leva a um enfraquecimento dos músculos e sobrecarga ligamentar.

A região pélvica precisa suportar mais peso, resultando em um aumento de pressão. Os músculos da região pélvica e abdominal tendem a se enfraquecer durante a gestação por precisarem acomodar o bebê e como consequência se torna mais difícil a contração dessa musculatura. (ALENCAR, 2015).

Andrezza (2010) reforça ainda que, uma vez enfraquecidos e em disfunção, a musculatura do assoalho pélvico traz para a gestante pós-parto inúmeras patologias, como: incontinência urinária ou fecal, disfunções sexuais e prolapso de órgãos pélvicos.

A introdução do Pilates na vida da gestante é de extrema importância, pois através da ativação do *power house* a região pélvica é fortalecida e tonificada (MIRANDA, 2011).

Aparício e Perez (2005) descrevem em seu livro que os limites do *power house*, centro de força, atingem a pelve, fazendo que o assoalho pélvico também participe dessa contração muscular e, de maneira análoga, os autores definem que, durante o trabalho expiratório, essa região deve ser solicitada e contraída voluntariamente junto com a imagem do umbigo colada à coluna lombar, associando a mesma a cada exercício.

Apesar dos benefícios que o método traz para a gestante, Duarte (2016) alerta que as gestantes que correm riscos na gestação não são indicadas a praticar o método, e reforça a importância da autorização e acompanhamento do obstetra durante todo período da prática do Pilates.

5. CONCLUSÃO

O método Pilates vem crescendo cada vez mais e, tratando-se das gestantes, o Pilates é excelente. Além de ser uma atividade de baixo impacto, destaca-se pela forma como é trabalhado, fortalecendo, de um modo geral e conjunto, toda a musculatura do corpo, auxiliando também no período de pós-

parto, fazendo com que a gestante volte à forma física de antes.

A introdução do método Pilates é de extrema importância na vida da mulher, durante o seu período gestacional, prevenindo patologias como: incontinência urinária e fecal, dores lombares, disfunções sexuais e prolapso dos órgãos, uma vez que o método Pilates é comprovado ser um método eficaz no fortalecimento do assoalho pélvico.

É importante ressaltar que as gestantes que passam por períodos de risco na gravidez não são indicadas para praticar o método.

ABSTRACT: The pelvic floor muscle play a fundamental role in the body, when contracted, maintain urinary continence, prevent dislocation of the pelvic organs and stretch to allow birth. No strengthened, pelvic floor muscles may be the cause of various phatologies at the time after birth. **OBJECTIVE:** to relate the benefits of the Pilates method for strengthening the pelvic floor in pregnant women. **METHOD:** Electronic bibliographic studies were used for this work by articles published on the Scielo-Google acadêmic website. **RESULTS:** In the studies conducted with exclusion criteria, 14 articles were used. **CONCLUSION:** Research shows that pathologies associated with weakening of pelvic floor muscles can be avoided through Pilates practice during pregnancy.

KEYWORDS: Pilates; Pregnant Women; Pelvic Floor; Pregnant.

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALENCAR, M. **Principais mudanças no corpo em cada mês da gravidez.** Revista Viva Saúde UOL, 2015.

ANDREZZA, E.I.; SERRA, E. A influência do método pilates no fortalecimento do assoalho pélvico. **Active Pilates Cursos:** on-line. Disponível em:< <http://activepilates.com.br/producoes/A-INFLUE%CC%82NCIA-DOME%CC%81TO-DO-PILATES-NO-FORTALECIMENTO-DO-ASSOALHO.pdf>>. Acesso em: 07 de outubro de 2019.

APARICIO, E; PÉREZ, J. **O autêntico método Pilates: a arte do controle.** São Paulo: Editora Planeta Brasil, 2005.

CARRIÈRE, B., TRANZBERGER, R., **Bola Suíça – Teoria, Exercícios Básicos e Aplicação Clínica.** São Paulo: Manole, 1999.

DUARTE, Juliana. Repouso na Gravidez: Quando é preciso? Globo, Rio de

Janeiro, 2014. **Revista Crescer.** Disponível em: <http://revistacrescer.globo.com/Gravidez/Saude/noticia/2014/03/repouso_nagravidez.html>. Acesso em: 05 de junho de 2020.

ENDACOTT, J. **Pilates para grávidas: exercícios simples e seguros para antes e depois do parto.** São Paulo-SP: Manole, 2007.

GLISOI, S.F.N.; GIRELLI, P. Importância da fisioterapia na conscientização a aprendizagem da contração da musculatura do assoalho pélvico em mulheres com incontinência urinária. **Revista Bras Clin Med.** São Paulo. v. 9, n. 6, 2011.

MATTOS, M.L.; Princípios do Pilates Guia de Pilates. **Revista Oficial Pilates.** São Paulo. v. 1, n. 1, 2011.

METRING, N. L. et al. Efeitos das técnicas fisioterapêuticas utilizando a mecânica respiratória no assoalho pélvico: revisão sistemática. **Revista Fisioter S Fun.** São Paulo. v. 3, n.1, 2014.

MIRANDA, L. **Sob medida para as mulheres.** Guia de Pilates, ed. on-line. v. 1, n.1, 2011.

MOREIRA, S.F.S. et al. Mobilidade do colo vesical e avaliação funcional do assoalho pélvico em mulheres continentas e com incontinência urinária de esforço, consoante o estado hormonal. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetria.** Rio de Janeiro, v.24, n.6, 2002.