

## **PILATES NA GESTAÇÃO**

Ana Júlia Valadão Rondon, Jamyle Francyele Coelho, Talita Romualdo da Silva, Vera Adeláide Fonseca Pereira, Barbara da Silva Viana, Ingrid Fernanda Ramos

### **RESUMO**

A gestante sofre muitas alterações hormonais durante a gravidez, elas podem ser circulatórias e respiratórias, pois seu organismo está se adaptando para gerar o feto.

### **INTRODUÇÃO**

As mulheres se queixam muito de sintomas como a náusea, vômitos, constipação, vertigem, palpitações, sonolência, insônia, câibras, astenia, depressão, varizes e lombalgia.

### **OBJETIVOS**

Analisar a ação benéfica que o pilates pode oferecer a gestante durante o período de gravidez promovendo ganho de força muscular, flexibilidade, bom condicionamento físico etc.

### **METODOLOGIA**

Um estudo de revisão bibliográfica com buscas em base de dados PubMed, Lilacs, PeDRO, Scielo, MED line, Bireme e afins.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Conclui-se que o Pilates é um método moderno, eficaz, que trabalha com a parte fisiológica e mecânica da gestante e do feto.

### **PRINCIPAIS REFERÊNCIAS**

SILVA, Anne Caroline Luz Grudtner; MANNRICH, Giuliano. **Pilates na Reabilitação: uma revisão sistemática**. 2009.