



## O MÉTODO PILATES E A GRAVIDEZ

Uma condição mínima de aptidão física tem sido indicada como sendo um dos fatores que permite obter níveis consideráveis de saúde e qualidade de vida por permitir a capacidade de realização da grande parte das atividades da vida diária. Apesar disso, em algumas situações isto nem sempre é possível, seja em função da idade, por limitações físicas ou por características naturais de momentos de vida específicos. Durante a gravidez, diversos cuidados tem sido aplicados na tentativa de proporcionar à gestante melhores condições de saúde e bem-estar, inclusive ao bebê.

Além da ampla rotina de exames característicos deste período, outros fatores intervenientes devem ser rigorosamente controlados. Dentre eles encontram-se as condições da gravidez, a alimentação, os hábitos da gestante, a socialização, os aspectos emocionais, e não pode ser deixada de lado a prática de exercícios físicos. As mudanças na estrutura músculo-esquelética no corpo da mulher características do período (frouxidão ligamentar e tendínea, parede abdominal protusa) alteram de forma considerável as propriedades musculares. Isto conduz na grande parte das vezes modificações nas curvaturas torácicas e lombares naturais da coluna, o que pode vir a se tornar fator de risco no futuro ao desenvolvimento de determinadas patologias.

Antigamente não era comum indicar a gestante a prática de atividades físicas. Atualmente, é recomendável, porém com determinados cuidados em termos de intensidade e tipo de exercício a ser praticado pelo fato de, entre outras variáveis, ocorrer o aumento da compressão articular e da frequência cardíaca de repouso (em até 80%). Dessa forma, os exercícios a serem selecionados devem favorecer o retorno venoso, de forma a não exceder os 140 bpm cardíacos, respeitando sempre o nível de aptidão física inicial da gestante quando do ingresso em um programa de exercícios e, de suma importância, as considerações médicas.

A manutenção por muito tempo de posições que se opõem à gravidade causam cansaço na gestante. Outros fatores contribuem a isso, dentre eles o aumento no

consumo de oxigênio do bebê; compressão de artérias; compressão do diafragma, devido ao maior volume uterino e vindo a dificultar a respiração; entre outros.

Parece óbvio que a prática de atividades físicas que não causem um cansaço excessivo e reforce as musculaturas mais exigidas neste período, como a abdominal (músculo reto, oblíquo interno e externo, transverso), a do entre pernas (músculos vulvares, perineais, e parte dos glúteos), a das costas (grande dorsal, trapézios, rombóides) e peitoral (peitoral maior e menor) venham a ser as mais indicadas às gestantes.

Neste sentido, o Método Pilates, como uma nova e recente modalidade de atividade física está em grande ascensão e aceitação e atende às necessidades citadas acima, com base em seus princípios. Com exercícios que podem ser realizados tanto em aparelhos como no solo é possível a execução de diferentes combinações de movimento assim como a adequação dos exercícios (mais de 500) às necessidades de cada pessoa. No caso de gestantes, enfatizando a estabilidade e o conforto (por meio da posição deitada) a fim de evitar o comprometimento postural agravado pela força da gravidade quando em pé e combinado com trabalho de outras musculaturas, buscando sempre acelerar também a recuperação pós-parto.

Provavelmente este seja o único método que enfatiza em toda sessão o trabalho específico de todos os grupamentos especificados anteriormente. Por meio do princípio da “contrologia” (controle o máximo possível de consciente dos músculos e movimentos do corpo), busca a melhora em aspectos respiratórios, posturais, e de reforço e mobilidade articular e muscular.

O número de sessões semanais do método, podendo ser individual ou em grupo, deve ser de no mínimo duas, com duração de 60 minutos, agradáveis e ritmadas, de modo que ao final da sessão a pessoa esteja disposta e sem dor, inclusive no dia seguinte. Caso isso ocorra, alguns dos princípios do método não foram corretamente aplicados. Grande parte dos estudos publicados até então são favoráveis às proposições do método.

Os autores são membros da comissão de ensino com formação na própria Associação Brasileira de Pilates (ABP).

**Frederico Dagnese (Educador Físico):**

E-mail: frederico.dagnese@gmail.com

**Elisandro de Assis Martins (Educador Físico):**

E-mail: elisandro.martins@gmail.com