



EFICÁCIA DO MÉTODO PILATES NA LOMBALGIA GESTACIONAL

Maria Vanessa Diel Coelho¹
Inã Palmeira Silva¹
Alessandra Braga Maitan¹
João Paulo Silva¹
Adrielle Rocha Novais¹
Wellen Thalia Duarte Sousa¹
Veronica Jocasta Casaratto²

Resumo: A lombalgia é um sintoma de dor que acomete a região lombar e que pode manifestar-se com a presença ou não de irradiação para os membros inferiores. A dor geralmente aumenta com o decorrer da gravidez, ocasionando diversas interferências nas atividades de vida diária da gestante, tais como carregar objetos, limpar a casa, sentar e caminhar, além de também acarretar absenteísmo e distúrbios de sono. Os efeitos da lombalgia durante a gestação, se não tratados de maneira adequada, seguirão após o parto, ocasionando complicações. Partindo da ideia de assistência à qualidade de vida da gestante, o Pilates surge como um dos métodos mais efetivos na melhora das alterações corporais gravídicas. O método utiliza seis princípios, sendo eles: concentração, controle, “centramento”, consciência, respiração e movimento harmônico. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica que teve como estratégia uma busca por publicações indexadas nas seguintes bases de dados: Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), U.S National Library of Medicina (PUBMED), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Google Acadêmico. **Resultados:** O Método Pilates, através de seus princípios básicos, é importante nesta fase pois trabalha o alongamento e o fortalecimento, amenizando a lombalgia gestacional, atenuando as disfunções do assoalho pélvico, melhorando as alterações musculoesqueléticas decorrentes da gestação, trabalhando o alinhamento postural e a respiração, melhorando assim as atividades de vida diária (AVD's). O Método Pilates reduziu a intensidade da Lombalgia, sendo uma ferramenta de tratamento pré-natal que apresenta como benefícios melhora da resistência muscular do tronco (auxiliando no reequilíbrio muscular) e do assoalho pélvico, melhora da consciência corporal, da flexibilidade, e consequente bem-estar e ganho na qualidade de vida. **Considerações Finais:** Apesar do Método Pilates apresentar todos esses benefícios, deve-se ficar atento às limitações clínicas.

Palavras-Chave: Método Pilates. Lombalgia. Gestação.

¹ Acadêmica do curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena – AJES. Juína, Mato Grosso, Brasil; E-mail: maria.coelho.acad@ajes.edu.br.

¹ Acadêmico do curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena – AJES. Juína, Mato Grosso, Brasil; E-mail: ina.silva.acad@ajes.edu.br.

¹ Acadêmica do curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena – AJES. Juína, Mato Grosso, Brasil; E-mail: alessandra.maitan.acad@ajes.edu.br.

¹ Acadêmica do curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena – AJES. Juína, Mato Grosso, Brasil; E-mail: joao.silva.acad@ajes.edu.br.

¹ Acadêmica do curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena – AJES. Juína, Mato Grosso, Brasil; E-mail: adrieller99@gmail.com.

¹ Acadêmica do curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena – AJES. Juína, Mato Grosso, Brasil; E-mail: wellen.sousa.acad@ajes.edu.br.

² Fisioterapeuta, Coordenadora e Professora Mestra do Curso de Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena – AJES. Mato Grosso. E-mail: veronica_casarotto@hotmail.com.