



Pilates Contemporâneo para Gestantes

10 exercícios fundamentais

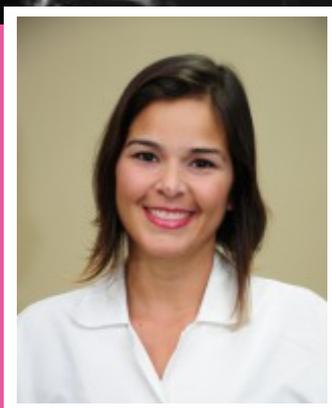


Dra. Ingrid Quartarolo
Fundadora do Pilates Contemporâneo®



PILATES
CONTEMPORÂNEO

Ingrid Quartarolo palestrando para mais de 2 mil participantes do 8º Congresso Internacional de Fisioterapia (Brasil)



Dra. Ingrid Quartarolo

Fundadora do Pilates Contemporâneo®,
Fisioterapeuta, Mestre em Ciências do Desporto,
Especialista em Medicina Tradicional Chinesa.

Com reconhecimento internacional pela investigação na área do Pilates, Ingrid é uma das poucas profissionais que viveram e aprenderam diretamente com discípulos de Joseph Pilates.

Ingrid especializou-se no método Pilates pelas melhores escolas mundiais - Estados Unidos, Canadá, Argentina, Inglaterra, Brasil e Austrália. Foi na aliança entre a sua prática clínica, experiência acadêmica e profissional, que nasce o conceito do Pilates Contemporâneo®: a fusão dos principais e mais importantes conceitos de escolas como STOTT PILATES® Education (Canadá), Pilates Method Alliance® (EUA), Peak Pilates® (Holanda) e APPI® (Reino Unido). Uma formação que partilha e integra diferentes conceitos, de diferentes escolas, que estão na base do crescimento e progressão do Pilates.

Minha gestação

Estar gestante foi muito especial pra mim, momento único que vivi intensamente cada modificação do meu corpo, mente e espírito nesses nove meses. E claro que a prática do método PILATES fez parte da minha rotina diária tanto de trabalho como de tratamento. Me preparei muito para poder ter um parto natural e claro que foi uma expectativa enorme, como sempre é para todas as mulheres, o temor, o receio, as alterações de humor e os desejos fazem parte dos dias. Mas sou a prova viva de como esse trabalho foi espetacular, tanto que tive um trabalho de parto com 4 horas e o nascimento da minha filha em um parto normal e com uma recuperação excelente. Após 15 dias do nascimento da minha filha já estava de volta na minha rotina de Pilates. E é exatamente sobre esse assunto que iremos falar nesse



livro, compartilhar minha experiência de vida e minha rotina clínica sobre o tratamento com gestantes no método Pilates, para que vocês possam ter nas mãos uma ferramenta prática e direta sobre esse universo.

Gestação não é doença, é um momento cheio de muitas mudanças, sendo elas adaptações fisiológicas, hormonais e biomecânicas ocorridas no corpo da mulher a partir da fertilização. Por isso, é muito importante a preparação do corpo para a gestação, o que envolve proporcionar ajustes nos sistemas corporais da mulher para que esse período seja vivido plenamente.

As principais alterações são no sistema osteoarticular, devido ao ganho de peso progressivo durante a gestação, às alterações hormonais, à distensão abdominal (com consequente perda de força da musculatura abdominal) e às mudanças do centro de gravidade devido ao aumento do útero gravídico. Essas transformações se intensificam durante o terceiro trimestre gestacional.

Essas adaptações são responsáveis pelo surgimento de dores comuns nas gestantes, principalmente a dor lombar. Outra importante alteração é a distensão da parede abdominal a partir do crescimento do feto e do útero gravídico, caracterizado pelo afastamento dos dois feixes do músculo reto abdominal, que resulta na fraqueza dessa musculatura. Esta condição também contribui para o aparecimento de dor lombar, hérnia das vísceras abdominais e possíveis disfunções uroginecológicas.

Para prevenir as consequências das alterações músculoesqueléticas, é essencial que a mulher prepare seu corpo para essas transformações, realizando atividades físicas antes mesmo do início da gestação, mantendo os hábitos saudáveis de vida durante todo o ciclo gravídico-puerperal, tendo nutrição adequada, acompanhamento com médico e nutricional e trabalho adequado com o fisioterapeuta.

Trabalhando Pilates na Gestação

A avaliação no início da prática dará a segurança necessária para a análise da saúde constitucional da mulher e a prescrição de exercícios específicos, tornando assim, a prática segura e personalizada. Com o conhecimento do método pilates após a realização da avaliação, a prescrição de exercícios específicos deve ser feita para cada pessoa. Assim, elaborando um plano de aula com as modalidades do pilates solo, aparelhos, rolos, faixas elásticas e Magic circle.



A prática do pilates em casal, nesse momento, é uma boa opção para os futuros papais se prepararem para a maratona que se aproxima, que são os primeiros seis meses da vida do bebê, muitas noites em claro, muitas horas de colo, trocar fraldas, banhos, etc. A coluna dos papais precisam estar preparada para esta fase da vida.

Benefícios do Pilates para Gestante

O método Pilates é um programa de exercícios seguro e eficaz que pode ser utilizado durante a gravidez. Concentrar-se no treino dos músculos essenciais para a postura proporcionará a estabilidade postural e resistência dos músculos do assoalho pélvico, que ajudarão a diminuir as alterações posturais que podem causar dor lombar e disfunções do assoalho pélvico, como a incontinência urinária.

Além disso, auxilia no desenvolvimento da resistência nos músculos estabilizadores da coluna, o que contribui para diminuição da dor lombar.

Os exercícios de força, flexibilidade e alongamento ajudarão no desenvolvimento biomecânico adequado, minimizando as consequências deste como, por exemplo, a síndrome do piriforme, comum nessa fase devido a alterações biomecânicas do quadril.

Melhora da respiração: o método pilates é diretamente ligado ao trabalho dos músculos respiratórios sendo o mais importante o músculo diafragma que sofre diretamente com o crescimento do feto e a diminuição da mobilidade deste músculo. O trabalho respiratório ajudará a manter essa mobilidade diafragmática que trará mais conforto principalmente no final da gestação, além da controle das alterações emocionais e ansiedade, comuns nessa fase.

Melhora da circulação: o trabalho respiratório associado com as posturas do pilates são uma combinação perfeita na melhora da circulação sanguínea. Esse fator é muito importante, pois a retenção hídrica e os problemas relacionados com a pressão arterial são comuns nessa fase. Uma das atenções que deve-se ter com as alterações de pressão arterial é a pré eclampsia, que pode colocar em risco a vida da mamãe e do bebê, e essa melhora da circulação é fundamental para controlar e evitar essa alteração.

Relaxamento: a prática do método com os princípios filosóficos contrologia, concentração e respiração são excelentes para proporcionar o efeito relaxante. Este é muito importante para essa conexão mamãe e bebê, pois quando a mulher escuta bem seu corpo ela já passa entender o seu filho desde a barriga.

Desenvolvimento da consciência corporal: os exercícios em modalidades diferentes como solo, bolas, aparelhos, rolos ajudam a perceber o corpo de diferentes formas. Acompanhar cognitivamente essas alterações físicas possibilitará a melhor percepção corporal com o passar dos meses.

Preparação para o parto: a seleção de exercícios específicos ajudam a preparar a mulher para o parto desejado além de proporcionar uma recuperação mais acelerada no pós parto.

Etapas do período gestacional

I- Pré-gestação

É a fase em que a mulher inicia o planejamento para uma futura gestação. Nesse momento é muito importante preparar o corpo para as alterações morfológicas e funcionais durante a gravidez, prevenindo dores, diástase abdominal e mantendo a qualidade de vida durante as 40-42 semanas de gestação.

II - Primeiro trimestre (1 a 13 semanas)

As quatro primeiras semanas gestacionais são caracterizadas pela fecundação e pela descida do óvulo fecundado dos ovários para a implantação do mesmo no útero. Por volta da 4ª semana o embrião já está implantado no útero. Nesse período inicial ocorre a formação do tubo neural e do sistema cardiovascular do feto.

O primeiro trimestre segue com o crescimento mais acelerado do feto, com o desenvolvimento da corrente sanguínea e dos órgãos vitais (coração, cérebro, fígado, pulmões e rins).

É o período mais delicado da gestação, em que a atividade física deve ser mais rigorosamente monitorada por profissionais qualificados. Em mulheres já fisicamente ativas, é aconselhável sua continuação. Recomenda-se atividades com intensidade mais leve.

Importante: sempre monitorar os sinais vitais da mulher, como a pressão arterial, frequência cardíaca e respiratória.

Etapas do período gestacional

III - segundo trimestre (14 a 26 semanas)

Durante o segundo trimestre o bebê começa a acumular gordura e o amadurecimento dos órgãos internos continua acelerado. O sistema nervoso começa a funcionar e o bebê começa a se movimentar mais.

Nesse período a mulher costuma estar mais disposta para a prática de atividades físicas, os enjoos e a sonolência comuns no primeiro trimestre tendem a passar. Sendo um período ideal para a prática de atividade física na gestação.

Os exercícios nesse momento podem ser mais intensos, focando no fortalecimento do power house, o centro de força, permitindo uma maior estabilidade lombo-pélvica para evitar as dores relacionadas à gestação.

IV- Terceiro trimestre (27 a 40-42 semanas)

O terceiro trimestre marca o momento em que o bebê se prepara para o nascimento e o ganho de peso é mais acentuado. As adaptações posturais no corpo da mãe ficam mais evidentes. Com o aumento gradativo do bebê, o espaço uterino fica pequeno e ele então se coloca em posição fetal, aumentando a pressão na cintura pélvica da mãe.

Com 40 semanas considera-se o bebê a termo, ou seja, fisiologicamente pronto para o nascimento, podendo se alongar até a 42^a semana.

A partir da 24^a semana, o organismo começa a secretar um hormônio chamado relaxina, responsável por aumentar a flexibilidade dos ligamentos do corpo e com o objetivo de adaptar o quadril da mulher para a passagem do bebê ao nascimento. Esse hormônio vai "afrouxar" todos os ligamentos do corpo, com isso a gestante está mais propensa a entorses de tornozelo, síndrome do túnel do carpo e lombalgia, que são as queixas mais comuns nesse momento.

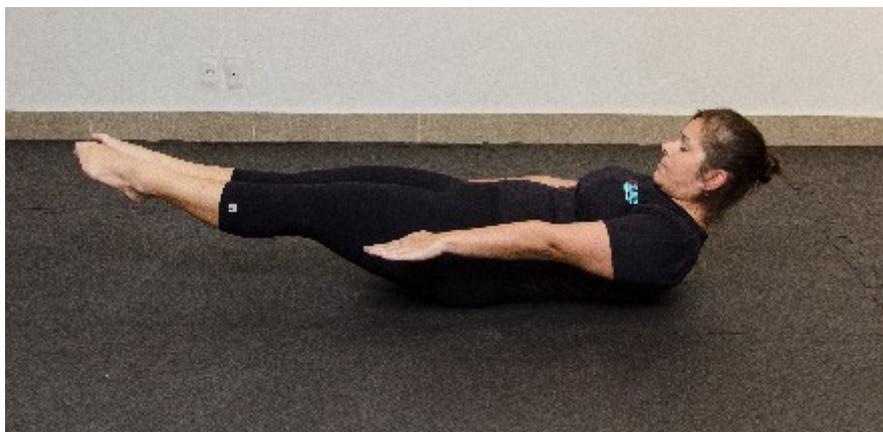
Nesse período a fisioterapia visa à preparação da mãe para o parto, seja ele natural ou cesariana.

Sugestões de Exercícios

Fortalecimento powerhouse e musculatura da cintura pélvica.

1

Hundred abdominal



OBJETIVOS

Fortalecer o powerhouse e a cadeia muscular anterior profunda.

EXECUÇÃO

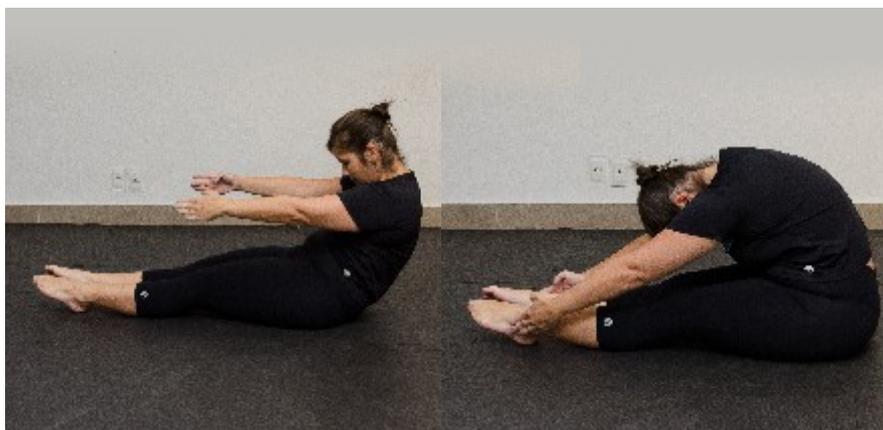
Deitado mantendo a flexão do quadril e do tronco realizando pequenos movimentos de extensão e flexão do ombro.



Manter por 10 ciclos respiratórios.

2

Roll Up



OBJETIVOS

Fortalecer o powerhouse e a cadeia muscular anterior e alongar a cadeia muscular posterior.

EXECUÇÃO

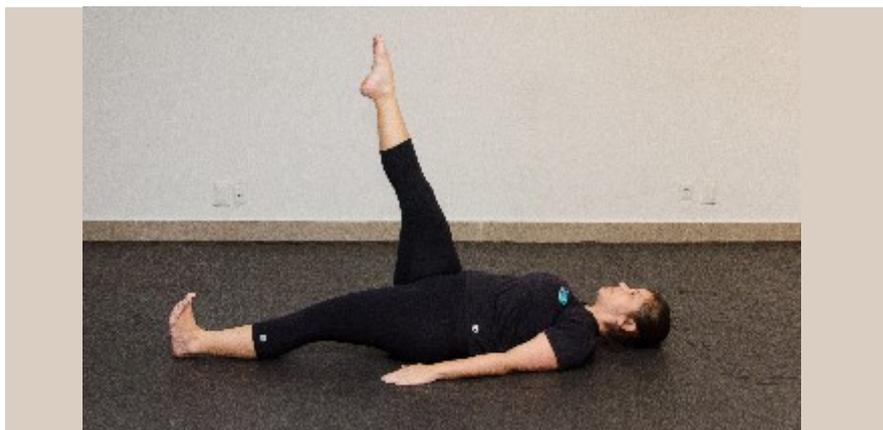
Deitado mantendo a extensão dos membros superiores e inferiores com todo corpo em contato com o solo, deve-se realizar a flexão do ombro e tronco até passar a linha dos membros inferiores e retornar o movimento.



10 repetições.

3

Leg Circle



OBJETIVOS

Fortalecer powerhouse, trabalhar a estabilidade articular da coluna lombo pélvica e mobilidade articular do quadril, treinar a coordenação motora de membros inferiores.

EXECUÇÃO

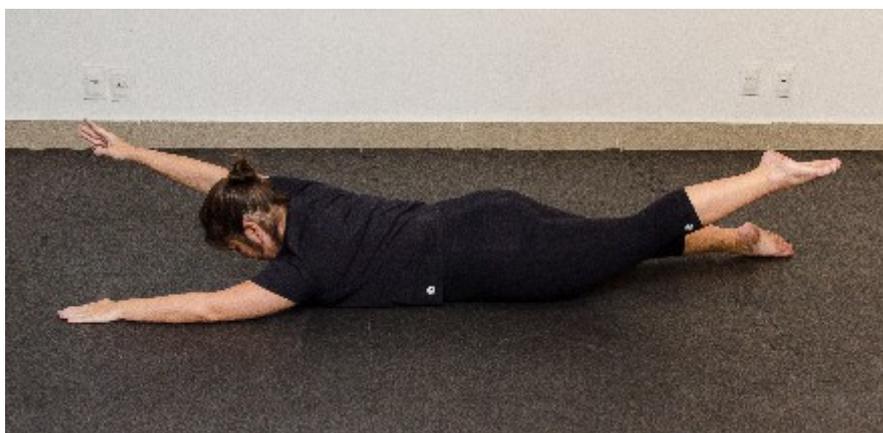
Deitado em decúbito dorsal com a flexão do quadril no máximo de amplitude, e realizar pequenos círculos com a perna no sentido horário e anti-horário.



Para cada perna 5 vezes no sentido horário e cinco vezes no sentido anti-horário.

4

Swimming



OBJETIVOS

Fortalecer a cadeia muscular posterior, coordenar membros inferiores e superiores e fortalecer o powerhouse.

EXECUÇÃO

Deitado em decúbito ventral manter o tronco em extensão e elevando de forma alternada membros superiores e inferiores como se estivesse nadando.



Contar cada repetição por ciclo respiratório totalizando 10 vezes.

Pilates adaptado para gestantes

Primeiro Trimestre

No primeiro trimestre os exercícios do pilates devem respeitar o momento de formação do embrião e sua implantação no útero, e com isso evitar posturas muito complexas ou atividades com risco de quedas, mantendo uma intensidade mais leve.

Nesse período é importante trabalhar os princípios de respiração, concentração e contrologia, visando melhorar a consciência corporal da mulher com seu powerhouse, principalmente os músculos do assoalho pélvico e abdominais, já evitando as posturas em flexão de tronco, como os exercícios abdominais tradicionais (para prevenir a diástase abdominal).

Segundo Trimestre

No segundo trimestre o útero gravídico aumenta gradualmente e a parede abdominal já começa a se distender, com isso os músculos abdominais, se não trabalhados, se enfraquecem. É importante trabalhar a ativação do músculo transverso abdominal para estabilizar a coluna vertebral e evitar as dores. A partir da 20ª semana, as adaptações posturais começam a ficar mais evidentes.

Exercícios respiratórios são muito indicados nesse período, uma vez que o diafragma da mulher se eleva em até 5 cm, além do aumento considerável da pressão intra-abdominal, levando ao aumento do trabalho mecânico dos músculos respiratórios causando fadiga. Nesse período é importante trabalhar os princípios respiração, concentração e equilíbrio e simetria.



Terceiro Trimestre

O terceiro trimestre é marcado pela maior adaptação do corpo à gestação, que começam a ficar perceptíveis a partir da 20ª semana, mas ficam muito evidentes nesse período. O pilates nesse momento está voltado à manutenção de mobilidade pélvica e da coluna para com isso evitar dores sacro ilíacas e lombares. É importante que o profissional responsável pela gestante fique atento às alterações fisiológicas, como a hipertensão arterial e tonturas na postura de decúbito dorsal.

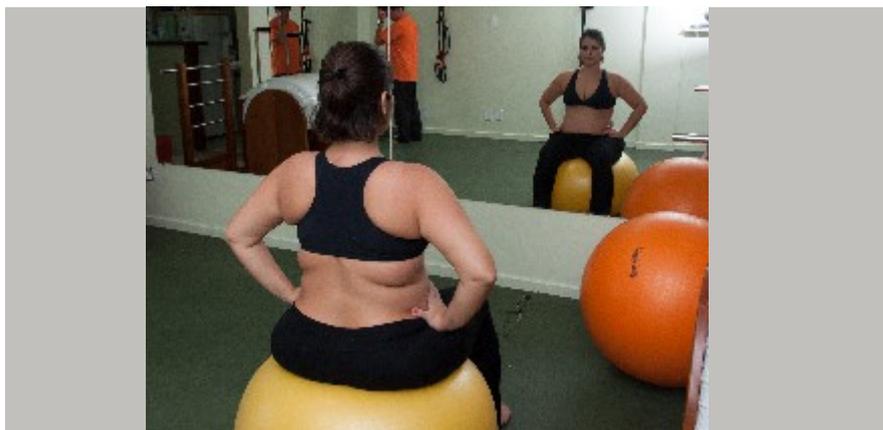
Além disso, é um momento de preparação corporal para o parto natural. A mulher precisa estar com o máximo de mobilidade e flexibilidade na região do quadril, para facilitar o período expulsivo do parto. Deve-se trabalhar principalmente o princípio respiração, contrologia e concentração, que serão muito importantes durante o parto.

**Veja a os exercícios da
próxima página e aplique
em suas pacientes.**

Exercícios

1

Dissociação pélvica na Bola



OBJETIVOS

Desenvolver o equilíbrio e controle do corpo, a consciência corporal e a dissociação da coluna lombo pélvica.

EXECUÇÃO

Sentada na bola mantendo o alinhamento entre ombro, quadril joelhos e tornozelos, realizar os movimentos de anterversão, retroversão, lateraflexão do quadril, sempre durante um ciclo respiratório.



Realizar 5 vezes.

2

Braço oposto da Perna nos Rolos



OBJETIVOS

Desenvolver a coordenação motora de membros superiores, consciência corporal e inferiores, mobilizar o diafragma treinar o equilíbrio e controle do troco.

EXECUÇÃO

Deitar no rolo mantendo todo contato da coluna no rolo, elevar um braço oposto da perna durante o momento expiratório.



5 vezes para cada lado.

3

Fortalecimento de adutores com o Magic Circle



OBJETIVOS

Fortalecer a cadeia muscular anterior profunda, adutores.

EXECUÇÃO

Deitarem decúbito dorsal com o Magic circle entre as pernas próximo aos joelhos e realizar a força de adução da perna com os joelhos fletidos.



10 vezes a cada expiração.

4

Butterfly na Fita



OBJETIVOS

Alongar membros superiores e linha espiral, trabalhar o equilíbrio e controle do tronco.

EXECUÇÃO

Em pé segurando as fitas com os ombros estendidos realizar movimento de rotação do tronco mantendo um dos ombros. Em extensão e outro em flexão.



5 vezes para cada lado.

5

Alongamento Frontal no Ladder Barrel



OBJETIVOS

Alongar a cadeia muscular posterior e desenvolver o alongamento axial da coluna.

EXECUÇÃO

Em pé com uma das pernas estendidas com o pé em contato com o barril, realizar o movimento de flexão do tronco no momento expiratório.



5 vezes para cada perna.

6

Breathing no Cadillac

OBJETIVOS

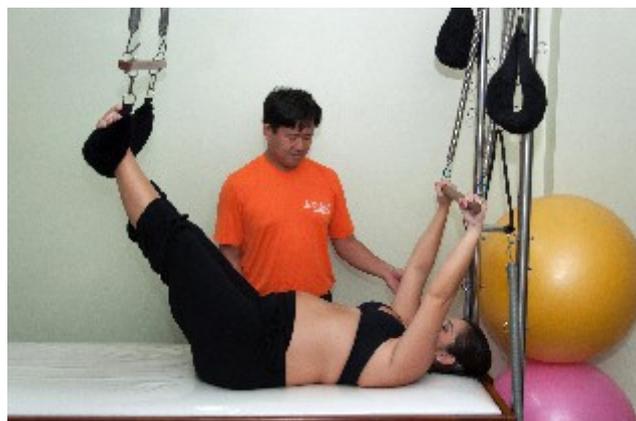
Fortalecer a cadeia muscular anterior, posterior e membros superiores. Trabalhar a cadeia muscular respiratória.

EXECUÇÃO

Deitada em decúbito dorsal no cadiac com os pés apoiados no trapézio e segurando a barra móvel simultaneamente será realizado o movimento de flexão do ombro e elevação do quadril no momento expiratório.

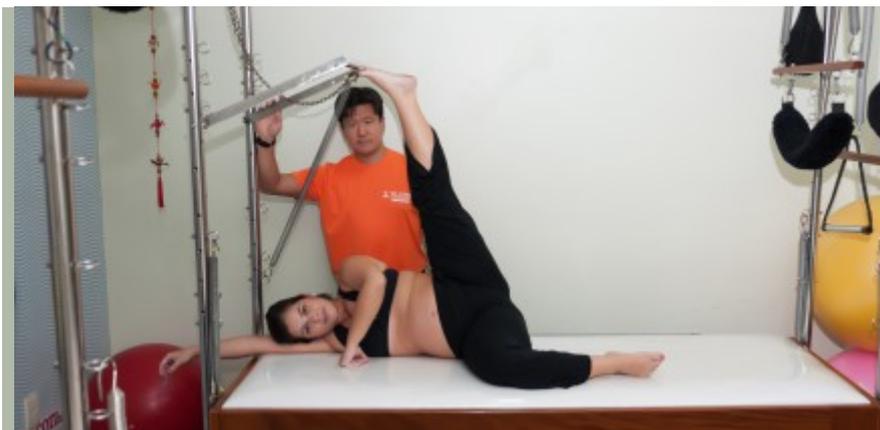


8 vezes



7

Hip Strech no Cadillac



OBJETIVOS

Alongar membros inferiores, principalmente os músculos adutores, trabalhar a mobilidade articular do quadril, joelho e tornozelo.

EXECUÇÃO

Deitar em decúbito lateral com os pés em contato da barra fixa, realizar a flexão do joelho no momento expiratório.



5 vezes para cada lado.

8

Marmeid no Refomer



OBJETIVOS

Alongar a cadeia muscular lateral e mobilizar membros superiores e quadril.

EXECUÇÃO

Sentar no carrinho do Reformer com as pernas na posição da sereia, mantendo os pés na direção da barra fixa, realizar o movimento de extensão do ombro da barra e inclinação lateral do tronco com abdução do ombro, sempre no momento expiratório.



5 vezes para cada lado.

10 exercícios de Pilates para Gestantes

9

Equilíbrio em pé na Step Chair



OBJETIVOS

Fortalecer membros inferiores, treinar a respiração, coordenar membros superiores e inferiores e treinar o equilíbrio e controle do tronco.



5 vezes para cada perna.

EXECUÇÃO

Em pé com os braços abduzidos, com os joelhos estendidos em rotação exerceria do quadril e pés em contato com o pedal, no momento expiratório simultaneamente deve-se realizar o movimento de adução dos braços e descida do pedal.

10

Alongamento da Cadeira Lateral com a bola



OBJETIVOS

Alongar a cadeia muscular lateral, treinar o equilíbrio e propriocepção e promover o relaxamento.



Manter a postura por 5 ciclos respiratórios para cada lado.

EXECUÇÃO

Deitar de lado na bola mantendo as pernas afastadas e ombros abduzidos.

Conclusão

Estar gestante é um momento único na vida de cada mulher, que vivendo essa fase com saúde, e entendendo as alterações que o corpo sofre a cada fase, é o ideal para que seja um período de paz e felicidade para a mãe e bebê.

Estar conectada com o corpo, mente e espírito proporcionará o equilíbrio ideal para chegar até as últimas semanas da gestação com saúde, resultando na chegada da criança com toda a felicidade e alegria desse momento. O método Pilates com todos os exercícios físicos, respiratórios e seus princípios filosóficos como a contrologia, respiração, concentração serão a chave para esse trabalho com gestantes. A capacitação adequada do profissional é fundamental para uma prática segura e confortável.

Desejo que esse material preparado com muito carinho possa ajudá-los a melhor desenvolver o trabalho de vocês!



CURSO

Pilates para Gestante

Confira o conteúdo programático

- Histórico do Método Pilates
- Conceitos das transformações do corpo da mulher durante a gestação.
- Disfunções osteomusculares mais comuns durante a gestação.
- Adaptações da avaliação funcional e postural.
- Fisiologia do parto.
- Anatomia e Fisiologia da micção.
- Disfunções do assoalho pélvico.
- Conceito, avaliação e tratamento da diástase abdominal.
- Avaliação física para gestantes.
- Benefícios da prática de atividade física durante a gestação.
- Repertório de Exercícios nos aparelhos: Refomer, Cadilcac, Step Chair,
- Lader Barrel, Solo, Bolas, Rolos, Faixa Elástica e Magic Circle.
- Indicações, contra-indicações e precauções de exercícios durante a gravidez.
- Prática dos exercícios do Pilates aplicados às gestantes.
- Programa de Pilates para Puérperas.
- Pilates Mamy Baby.



Fale conosco por WhatsApp



PILATES

CONTEMPORÂNEO

www.pilatescontemporaneo.com