

# Pilates aumenta a satisfação materna com o processo do parto, confirma estudo

DA REDAÇÃO

As evidências científicas dos benefícios do Pilates na gestação são abundantes. Recentemente, um estudo publicado no BMC Pregnancy & Childbirth confirmou que o método aumenta a satisfação materna com o processo de parto nas mulheres que engravidam pela primeira vez.

A pesquisa também mostrou que a prática do Pilates durante a gestação reduziu a dor e o tempo da fase ativa do trabalho de parto nas mulheres que participa-

ram da pesquisa. A fase ativa do parto é a que mais exige do corpo da mulher, pois as contrações são mais intensas e a dilatação aumenta para facilitar a descida do bebê na pelve.

O estudo apontou ainda que as mulheres que praticaram o Pilates durante a gravidez se sentiram mais seguras durante o parto e conseguiram lidar melhor com a dor. Uma das principais contribuições do método, segundo as participantes, foi o uso das técnicas de respiração e relaxamento do Pilates durante o trabalho de parto.

Pilates: mil e um benefícios

De acordo com Walkíria Brunetti, fisioterapeuta especialista em Pilates e RPG, um dos principais benefícios do Pilates é aprender a respirar e a controlar a respiração profunda, que é feita pelo diafragma.

“Essa respiração é funda-



Reprodução Unsplash

A pesquisa também mostrou que o Pilates é um método seguro para reduzir a duração e a dor na fase ativa do trabalho de parto

mental para o trabalho de parto, principalmente no início, no intervalo e no final das contrações. Além disso, também evita a hiperventilação e contribui para o relaxamento durante o processo do parto”.

gestantes devem passar por uma avaliação clínica antes de iniciar as aulas para assegurar que não haja nenhum motivo médico que a impeça de fazer exercícios”, reforça Walkíria.

Menos dor durante a gestação

O ganho de peso, as alterações posturais e hormonais que ocorrem na gestação comumente causam dores nas costas em mais da metade das gestantes. Um estudo, publicado no Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation apontou que os exercícios de Pilates são eficazes para reduzir a dor e a incapacidade relacionadas à dor nas costas.

O Pilates inclui uma série de exercícios de baixo impacto que aumentam a força, flexibilidade, ajudam a ativar os músculos estabilizadores profundos, principalmente o transverso abdominal em relação à pelve, o que melhora a força da pelve e do tronco, aspectos essenciais para o parto normal.

“Outro benefício é que os movimentos do Pilates podem ser realizados de acordo com as alterações fisiológicas da gravidez, bem como podemos adaptar os exercícios ao tempo da gestação. Contudo, as

**Loterias**

**MEGA-SENA**  
Acumulou - Concurso 2513  
08 17 49 51 52 53

**QUINA**  
Acumulou - Concurso 5933  
08 13 27 29 67

**DUPLA SENA**  
Acumulou - Concurso 2409  
1ª SORTEIO: 02 09 16 17 31 35  
2ª SORTEIO: 08 09 13 23 35 46

**TIMEMANIA**  
Acumulou - Concurso 1826  
24 25 30 35 40 45 47

**LOTOMANIA**  
Acumulou - Concurso 2356  
02 03 11 24 29 31 32  
33 34 41 46 60 70 71  
86 87 88 94 95 97

**DATAS COMEMORATIVAS**

**DIA 9**

**Dia da Velocidade**  
**Dia do Administrador**  
**Dia do Médico Veterinário**