



Curso de Tecnologia em Estética e Cosmetologia

DAIANA CHAVES RA° 6469162

ERIKA A. MENIS RA° 6266434

ISABELA M. NEVESRA° 6211205

PRISCILA ALVES RA° 6532910

PILATES NA ESTÉTICA POSTURAL PROMOVENDO BENEFÍCIOS PARA GESTANTE

São Paulo

2014

Revista Eletrônica

Belezain
.com.br

Publicação TC-00122
08/05/2015

DAIANA CHAVES RA° 6469162
ERIKA A. MENIS RA° 6266434
ISABELA M. NEVESRA° 6211205
PRISCILA ALVES RA° 6532910

PILATES NA ESTÉTICA POSTURAL PROMOVENDO BENEFÍCIOS PARA GESTANTE

Trabalho para a conclusão da
disciplina de Projeto Integrador
II do curso de Graduação
Tecnológica em Estética e
Cosmetologia

Orientadora: Marta Regina
Figueiredo
Coorientadora: Natalie Souza
Andrade

FMU - São Paulo

2014

Revista Eletrônica

Belezain
.com.br

Publicação TC-00122
08/05/2015

PILATES NA ESTÉTICA POSTURAL PROMOVENDO BENEFÍCIOS PARA GESTANTE

CHAVES, Daiana, MENIS, Erika de Araujo, NEVES, Isabela Ming, ALVES, Priscila.

Projeto Integrado – Professora Orientadora: Marta Regina Figueiredo

Coorientadora: Natalie Souza de Andrade

Resumo

Ao longo da vida e principalmente para as mulheres na gravidez, a postura sofre grandes modificações. Nas gestantes, devido à possível ação hormonal da relaxina (um hormônio que durante a gravidez tem sua produção aumentada dez vezes) sobre os ligamentos, ao aumento do peso das mamas e do útero na parte anterior e ao deslocamento do centro de gravidade para frente e para cima. A coluna se ajustará ao aumento do peso e deslocamento do centro de gravidade, aumentando as curvas cervical e lombar. Estima-se que cerca de 25% das gestantes apresentem ao menos sintomas temporários de desconforto e 50% é acometida de lombalgia (dor na região lombar), causando importantes transtornos sociais. Durante a gestação, é comum o aparecimento de algias posturais. A boa postura é um dos requisitos que ganha destaque quando o tema é a prevenção, a manutenção ou a recuperação da saúde e do bem-estar corporal. Os meios de comunicação e os artigos científicos divulgam que 80% da população é acometida, em algum momento da vida, por dores nas costas e ressaltam a necessidade de ter-se uma boa postura para garantir sua estética ou recuperar o bom funcionamento do organismo. A forma e a ação corporal, idealizadas como perfeitas, são as referências principais para julgar a normalidade da postura e para indicar como proceder à manutenção ou à construção de uma postura saudável. O método Pilates tem proposta reabilitadora aliando a prática física ao relaxamento mental, ensinando as gestantes a conhecerem melhor o seu corpo e a se sentirem preparadas e confiantes em si mesmas. A praticante reorganiza o seu centro de força, com o abdome, quadril e lombar, através de uma prática variada com poucas repetições, concentração, precisão de movimentos e fluidez melhorando a postura e minimizando as compensações típicas desse período gestacional. Percebe-se que o método acaba apontando a consciência corporal e o domínio cinestésico (pessoa que se comunica através da ação corporal) durante o movimento como definições do seu trabalho.

Palavras- Chave: Pilates, Estética Postural e Gestantes

Revista Eletrônica

Belezain
.com.br

Publicação TC-00122
08/05/2015

ABSTRACT

CHAVES, Daiana, MENIS, Erika de Araujo, NEVES, Isabela Ming, ALVES, Priscila. Pilates postural aesthetic promoting benefits for pregnant women. Working Integration Project - United Metropolitan Colleges. Technology Course in AestheticsandCosmetology, São Paulo, 2014. 09 f.

Lifelong and especially for women in pregnancy, posture undergoes major changes. In pregnant women, due to possible hormonal action of relaxin (a hormone that during pregnancy has increased its production tenfold) on the ligaments, the increasing weight of the breasts and uterus on the front and the displacement of the center of gravity forward and upwards. The column will be set to increase the weight and displacement of the center of gravity, increasing the cervical and lumbar curves. It is estimated that about 25% of pregnant women presenting at least temporary symptoms of discomfort and 50% is stricken with low back pain (low back pain), causing serious social disorders. During pregnancy, it is common the appearance of pain (suffix meaning pain) posture. Good posture is a requirement that is highlighted when the subject is prevention, maintenance or recovery of health and body wellness. The media and the scientific papers disclose that 80% of the population is affected at some point of life, back pain and stress the need to have good posture to ensure its aesthetic or regain a healthy body. The shape and body action, idealized as perfect, are the main references for judging the normal posture and to indicate how maintenance or construction of a healthy posture. The Pilates method has rehabilitative proposal combining the physical practice to mental relaxation, teaching mothers to better know their body and to feel prepared and confident in themselves. The practitioner reorganizes its center of force, such as the abdomen, hips and lower back, through a varied practice with few repetitions, concentration, precision of movement and fluidity improving posture and minimizing the typical compensation of pregnancy. It can be seen that the method just pointing body awareness and kinesthetic domain (person who communicates through body action) during movement as definitions of their work.

Key-words: Pilates, Posture Beauty and Pregnant Women

Revista Eletrônica

Belezain
.com.br

Publicação TC-00122
08/05/2015

1.0 INTRODUÇÃO

No decorrer da gravidez a postura sofre grandes modificações devido à possível ação hormonal da relaxina sobre os ligamentos, ao aumento do peso das mamas e do útero na parte anterior e ao deslocamento do centro de gravidade para frente e para cima. A coluna se ajustará ao aumento do peso e deslocamento do centro de gravidade, aumentando as curvas cervical e lombar. Além dessas alterações na coluna, a gestante irá pender ligeiramente para trás para permitir que o peso se desloque posteriormente em direção aos calcanhares, contrabalançando a força que o útero em crescimento exerce para frente.(NETO, Armando C. de S, 2004) Praticamente todas as mulheres grávidas experimentam algum desconforto musculoesquelético durante a gravidez. Estima-se que cerca de 25% delas apresentem ao menos sintomas temporários.(BORG-STEIN, 2005) Moura et. al. (2007) conceitua lombalgia como sendo um sintoma que afeta a área entre a parte mais baixa do dorso e a prega glútea, podendo irradiar-se para os membros inferiores e apresentar-se de três formas: dor na coluna lombar, dor no quadril e dor combinada. Lombalgia na gestação acomete cerca de 50% das gestantes, causando importantes transtornos sociais. Durante a gestação, é comum o aparecimento de algias posturais, também chamadas de dores nas costas e principalmente as lombalgias. (MARTINS; SILVA, 2005). A ênfase dada ao corpo no século XX fez proliferar inúmeras formas de intervenção que procuram de diferentes maneiras para melhorar a aparência, o desempenho, a beleza, a saúde e o bem-estar. (GOLDENBERG, 2002).

Revista Eletrônica

Belezain
com.br

Publicação TC-00122
08/05/2015

A boa postura é um dos requisitos que ganha destaque quando o tema é a prevenção, a manutenção ou a recuperação da saúde e do bem-estar corporal. Os meios de comunicação (FIORAVANTI; SHIMMA, 1992; GLOCK, 1997) e os artigos científicos (CASAROTTO, 1995; SCHENK, 1996; VANDERTHOMMEN et al., 1999) divulgam que 80% da população é acometida, em algum momento da vida, por dores nas costas e ressaltam a necessidade de ter-se uma boa postura para garantir ou recuperar o bom funcionamento do organismo. (CHUNG, 1996; SOUZA, 1996; HENROTIN et al., 2001). Entretanto, os discursos sobre a boa postura são freqüentemente permeados por ideais estéticos e morais do posicionamento do corpo, indicando, na maioria das vezes, uma preocupação primeira com a aparência corporal. Postura saudável e belo porte confundem-se nos discursos sobre a postura e tornam-se quase sinônimos: a forma e a ação corporal, idealizadas como perfeitas, são as referências principais para julgar a normalidade da postura e para indicar como proceder à manutenção ou à construção de uma postura saudável, acreditando-se que a construção do porte idealizado pode garantir o bem-estar do indivíduo.

Movimento , Porto Alegre, v. 15, n. 01, p. 145-165, janeiro/março de 2009.

1.2 Lombalgia na Gestação

Com o grande avanço tecnológico, as informa es tornaram-se mais acessíveis e as próprias mulheres têm buscado alívio para seus inc modos. A atividade física, principalmente na forma de grupos específicos para grávidas, tem sido um caminho tanto buscado quanto indicado para essas mulheres (Khanna N. 1998). O método tem proposta reabilitadora aliando a prática física ao relaxamento mental, ensinando as gestantes a conhecerem melhor o seu corpo e a se sentirem preparadas e confiantes em si mesmas.

Revista Eletrônica

Belezain
com.br

Publica o TC-00122
08/05/2015

A praticante reorganiza o seu centro de força, como o abdome, quadril e lombar, através de uma prática variada com poucas repetições, concentração, precisão de movimentos e fluidez melhorando a postura e minimizando as compensações típicas desse período gestacional; previne ou ameniza as dores na coluna vertebral; alonga e relaxa os músculos; fortalece a musculatura perineal preparando para o parto e pós-parto; estimula a circulação; desenvolve a consciência corporal; melhora a respiração; aumenta a sensação de bem estar, além de, otimizar a auto estima. Percebe-se que o método acaba apontando a consciência corporal e o domínio cinestésico durante o movimento como definições do seu trabalho. (Bittar, 2003).

Seguindo a lógica das cadeias musculares do corpo humano, qualquer mau posicionamento de um segmento corporal pode causar uma desorganização do todo. No método Pilates o corpo é convidado a se alinhar, a manter essa isometria da musculatura estática organizando os tecidos ao redor dos ossos e articulações e o resultado é uma organização biomecânica e o movimento eficaz. (Neves, 2002). Para uma prática segura de exercícios a gestante precisa ser orientada quanto ao alinhamento corporal e descarga de peso. O alinhamento corporal deve ser sempre, mantido para não reforçar a tendência natural da gestação de desalinhamento causado pela frouxidão ligamentar e excesso de peso. A descarga de peso precisa ser bem distribuída, pois do contrário a articulação sacro-ilíaca poderá ser sobrecarregada, gerando assim inflamação e dor.

Portanto, a meta de alcance do movimento eficiente, retorna para movimentos funcionais e melhora da performance é o fundamento do trabalho do Pilates evoluído, que na gestação acredita-se promover a saúde da mulher e conseqüentemente do bebê.

Revista Eletrônica

Belezain
.com.br

Publicação TC-00122
08/05/2015

1.3 Como surgiu o método Pilates

Joseph Humbertus Pilates nasceu na Alemanha em 1880. Era uma criança doente que sofria de asma, raquitismo e febre reumática. Sua determinação em se tornar fisicamente mais forte o levou a estudar várias formas diferentes de movimentos durante toda sua vida. (Gisele Marés, et. al, 2012) Na adolescência, Joe começou a estudar e aprofundar seus conhecimentos em anatomia, física, biologia, fisiologia e medicina tradicional chinesa. Por volta dos 14 anos, ele possuía um corpo tão desenvolvido que chegou a posar para um atlas de anatomia. Pilates adorava esqui e estar ao ar livre. Praticou e estudou musculação, ioga, boxe, mergulho, kung fu e ginástica. As atividades influenciaram na técnica de Pilates, como o LongStretch e o UpStretch no Reformer, semelhantes a posições da ioga, exercícios de socos inspirados nas artes marciais e movimentos na Chair, similares à ginástica olímpica. O movimento natural dos animais também inspirou Pilates, a exemplo do CatStretch no Cadillac. <http://revistapilates.com.br/joseph-pilates/>

Joseph Pilates ganhava a vida na Inglaterra como lutador de boxe, e foi considerado um inimigo estrangeiro, sendo preso em um campo de concentração. Pilates tornou-se, então, enfermeiro e treinou os outros estrangeiros com os exercícios de cultura física que havia criado. Iniciou o uso das molas nas camas de hospital, desenvolvendo um sistema que inspirou a criação de seus equipamentos e de seu método. Sua técnica foi reconhecida quando nenhum dos internos daquele campo sucumbiu a uma epidemia de gripe (influenza) que vitimou outras pessoas de outros campos. (Gisele Marés, et. al, 2012)

Após a guerra, Joseph retornou para a Alemanha, aperfeiçoando seu método com a Força Policial de Hamburgo. Mas, posteriormente, acabou-se estabelecendo nos Estados Unidos, na cidade de Nova Iorque, abrindo um estúdio no mesmo edifício de New York City Ballet. (Gisele Marés, et. al, 2012)

Revista Eletrônica

Belezain
com.br

Publicação TC-00122
08/05/2015

O seu método começou a ser praticado por importantes bailarinos que apresentavam lesões, sendo recuperados por Joseph Pilates. Logo, a técnica ganhou adeptos e se espalhou por todo o mundo. (Gisele Marés, et. al, 2012)

Pilates denominava seu método de Contrologia ou Arte do Controle, que é a capacidade que o ser humano tem de se mover com conhecimento e domínio do próprio físico, apresentando uma completa coordenação do corpo, mente e espírito, utilizando princípios específicos para promover a integração entre eles, que são a concentração, centro de força (powerhouse), fluidez, precisão, respiração e controle dos movimentos. (Gisele Marés, et. al, 2012)

Dos 34 movimentos do método original resultaram cerca de 500 variações, realizadas com ou sem auxílio de aparelhos. (Gisele Marés, et. al, 2012)

A proposta de Joseph Pilates proporciona um amplo benefício para o corpo humano, estimulando a circulação, melhorando a flexibilidade, a amplitude de movimento, ou seja, a postura e o condicionamento do corpo (físico e mental) em geral. (Gisele Marés, et. al, 2012)

Pilates treina força, tônus e realinha o corpo. As aulas de Pilates evitam alto impacto, muito explosão de força e cargas pesadas para os músculos e esqueleto. (Gisele Marés, et. al, 2012)

Revista Eletrônica

Belezain
.com.br

Publicação TC-00122
08/05/2015

2.0 OBJETIVO

Objetivo é mostrar com a revisão bibliográfica de artigos científicos, a eficácia do Método Pilates na Estética Postural, promovendo benefícios para a gestante.

Revista Eletrônica

Belezain
.com.br

Publicação TC-00122
08/05/2015

3.0 MATERIAIS E MÉTODOS

Realizou-se uma revisão bibliográfica de artigos científicos com temas sobre Pilates na Estética Postural.

Foram pesquisados os bancos de dados como: Scielo, physiopilates Revista Fmb, Lume, fisioweb e unifra Para a referida busca utilizou-se os seguintes descritores no idioma português: estética, lombalgia e Pilates.

A partir da definição do tema foi efetuada uma pré- seleção de textos com temas relativos a Pilates na estética postural promovendo benefícios para gestante.

Os critérios utilizados para seleção dos artigos foram : idiomas português e inglês; artigos completos; sem um limite temporal, mas priorizando-se estudos dos últimos 6 anos.

Revista Eletrônica

Belezain
.com.br

Publicação TC-00122
08/05/2015

4.0 RESULTADOS

Foram selecionados para estarevisão bibliográfica 08 artigos, nos idiomas inglês e português, que descrevem aspectos referentes a pilates na estética postural promovendo benefícios para gestantes, destacando-se os principais métodos existentes que são expostos na quadro 1, abaixo:

Quadro1- Artigos encontrados nas bases de dados: Scielo, Revista Fmb, Lume e Google Acadêmico segundo o ano de publicação e autores. 2014.

Base de dados	Ano de publicação	N ° de artigos	Autor (es)
Scielo	2012	133	Marés; Oliveira; Piazza et al.; Preis et al.; Bertassoni et al.;
Google Acadêmico	2010	01	Dutra. M.C; Silva. F.R; Oliveira et al.; Antunes. J.M.;
Scielo	2006	21	Novaes; Shimo; Lopes
Revista Fmb	2005	01	Machado; Araújo; Sandoval et al.; Machado et al.; Freitas et al.;
Lume	2009	50	Vieira, Adriane ; Souza, Jorge Luiz de
Google Acadêmico	2012	01	Penke; Barth; Novakowski et al.; Noster et al.; J. Marin
Google Acadêmico	2011	01	MACHADO, Bruna La Roque; SILVA, Francieli; BRAUNER et al.;
Scielo	2005	01	Fernanda R. Limal; Natália Oliveirall

5.0 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o grande avanço tecnológico, as informações tornaram-se mais acessíveis e as próprias mulheres têm buscado alívio para seus incômodos. A atividade física então, tem sido um caminho tanto buscado quanto indicado para as gestantes.

Cabendo a nós esteticistas um conhecimento mais amplo e adequar em nosso espaço de estética, sendo ele um SPA ou uma clínica um profissional qualificado para exercer tal método. Podendo ser um fisioterapeuta dermato-funcional ou um educador físico com pós na área de saúde da mulher.

A lombalgia na gestação acomete cerca de 50% das gestantes, causando importantes transtornos sociais. Durante a gestação, é comum o aparecimento de algias posturais, também chamadas de dores nas costas. Cerca de 25% delas apresentam ao menos sintomas temporários.

O método de pilates tem proposta reabilitadora aliando a prática física ao relaxamento mental, ensinando as gestantes a conhecerem melhor o seu corpo e a se sentirem preparadas e confiantes em si mesmas. A praticante reorganiza o seu centro de força, como o abdome, quadril e lombar, através de uma prática variada com poucas repetições, concentração, precisão de movimentos e fluidez melhorando a postura e minimizando as compensações típicas desse período gestacional. Levando grandes benefícios e sobretudo qualidade de vida e bem estar tanto à gestantes quanto para o bebê.

6.0 BIBLIOGRAFIA

Bittar, 2003. O método Pilates na diminuição da dor em gestantes. Disponível em: http://www.fmb.edu.br/revista/edicoes/vol_3_num_1/METODO_PILATES_DIMINUICAO_DOR_LOBAR_GESTANTES.pdf. Acessado em: 19/11/2014.

BORG-STEIN, 2005. Gravidez e exercício. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0482-50042005000300018 . Acesso em: 07/10/2014.

CHUNG, 1996; SOUZA, 1996; HENROTIN et al., 2001). http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/20824?locale=pt_BR . Disponível em: http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/20824/000716557.pdf?sequencia=1&locale=pt_br. Acessado em: 19/10/2014. Acessado em: 17/10/2014

FIORAVANTI; SHIMMA, 1992; GLOCK, 1997. Boa Postura: Uma Preocupação com a Estética, a Moral ou a Saúde?. Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/Movimento/article/viewFile/3796/4835>

Gisele Marés, et. al, 2012. A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática. Disponível em : http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-51502012000200022&script=sci_arttext. Acessado em : 03/11/2014.

GOLDENBERG, 2002. Uma Preocupação com a Estética, a moral ou a Saúde? . Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/Movimento/article/viewFile/3796/4835>. Acessado em : 17/10/2014.

Khanna N. 1998. Utilização do Método Pilates no tratamento da Lombalgia em Primigesta: Relato de caso. Disponível em: <http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2010/09/artigo-primigesta-para-submissao-e-analise-jundiai-ok.pdf> Acessado 01/12/2014.

MARTINS; SILVA, 2005 . Incidência de dor lombar em gestantes. Disponível em : <http://www.unifra.br/eventos/forumfisio/trabalhos/5139.pdf>. Acessado em: 07/10/2014.

NETO, Armando C. de S, 2004 Alterações Posturais em Gestantes Precoces devido ao Peso Fetal. Disponível em: <http://www.fisioweb.com.br/portal/artigos/categorias/46-posturologia/1328-alteracoes-posturais-em-gestantes-precoces-devido-ao-peso-fetal.html>. Acesso em : 15/10/2014.

Neves, 2002. O MÉTODO PILATES NA DIMINUIÇÃO DA DOR LOMBAR EM GESTANTES. Disponível em: http://www.fmb.edu.br/revista/edicoes/vol_3_num_1/METODO_PILATES_DIMINUICAO_DOR_LOBAR_GESTANTES.pdf. Acessado em: 25/11/2014.