

## PILATES NA GESTAÇÃO: BENEFÍCIOS, ADAPTAÇÕES E VIVÊNCIAS NO ESTÁGIO SUPERVISIONADO

Karine Aparecida França Coelho  
Ederlei Aparecida Zago

### Resumo

Este projeto de estágio supervisionado analisa a aplicação do método Pilates durante a gestação, considerando as alterações fisiológicas e biomecânicas que ocorrem ao longo dos três trimestres. A prática regular de exercícios físicos é fundamental para o bem-estar da gestante, auxiliando na prevenção de dores, no fortalecimento muscular, na melhora da postura e na preparação para o parto. O Pilates destaca-se por ser uma atividade segura, adaptável e de baixo impacto, capaz de promover consciência corporal, estabilidade e mobilidade, respeitando as limitações e necessidades de cada fase gestacional.

No primeiro trimestre, o foco está no fortalecimento da musculatura estabilizadora do tronco e da pelve, com exercícios leves e controlados devido ao maior risco de aborto espontâneo. No segundo trimestre, com o crescimento abdominal e o deslocamento do centro de gravidade, priorizam-se a mobilidade, o fortalecimento global e a estabilidade da coluna, evitando movimentos que possam gerar sobrecarga. Já no terceiro trimestre, as práticas passam a enfatizar o alongamento, o relaxamento e o preparo físico para o parto, utilizando recursos que proporcionam conforto e segurança.

## RESUMO

A vivência no Studio de Pilates permitiu observar diferentes perfis de alunos e compreender, na prática, a importância do atendimento individualizado. A experiência possibilitou integrar teoria e prática, reforçando o papel do Pilates na promoção de saúde física e emocional da gestante.

Gestação – Saúde – Pilates - Exercício físico

coelhokarine.kfc10@gmail.com

ederlei.zago@unoesc.edu.br