

## Pilates na gravidez

### Momentos únicos e de qualidade

Quando ouvimos falar na prática de Pilates, associamo-la directamente à melhoria da postura e ao aumento gradual do bem-estar. No entanto, é pouco frequente associar o Pilates à gravidez. Desengane-se se pensa que as grávidas não podem praticar esta actividade física. Damos-lhe a escolher dois locais, um em Lisboa e outro no Porto, onde pode praticar e ficar a conhecer os benefícios do Pilates e ginástica para grávidas.

**A** prática de Pilates Clínico durante a gravidez tem como principais objectivos a melhoria da condição física da grávida através do aumento do tónus, da força muscular, da resistência e, o controlo do peso, do cansaço e da ansiedade. Também visa a prevenção de alguns problemas físicos como as dores na coluna vertebral e as alterações de postura, a melhoria do controlo respiratório e do corpo (tão importante durante o trabalho de parto). Ao fortalecer toda a musculatura pélvica possibilita não só uma melhor sustentação do feto bem como a prevenção da incontinência urinária”, refere Ana Domingos, fisioterapeuta da Gimnográvida e Instrutora de Pilates Modificado e Pilates Clínico na Saúde da Mulher pela Balance&Control e Well Women (Austrália). Por outro lado, as aulas de ginástica também são importantes, conforme explica Tatiana Dominguez, Mestre em Exercício e Saúde e responsável pelo Centro Pré e Pós Parto. “As aulas de ginástica adaptadas à grávida têm em vista o fortalecimento dos grupos musculares mais importantes para cada trimestre da gravidez”, diz-nos.

#### A quem se recomenda?

Todas as mulheres grávidas sem contra-indicação médica para a prática de exercício físico podem praticar Pilates Clínico a partir do 2º trimestre. “O Pilates não é recomendado nos casos de gestantes com descolamento prematuro da placenta, sangramento vaginal persistente, pré-eclâmpsia, doença cardíaca grave, hipertensão pela gravidez e atraso do crescimento intra-uterino”, indica Ana Domingos. Ainda, as futuras mães que apresentam doença pulmonar restritiva,

cérvix incompetente, gestação múltipla de risco, hemorragias persistentes no 2º e 3º trimestre, placenta prévia depois das 26 semanas de gravidez, trabalho de parto prematuro durante a actual gravidez também não podem recorrer a esta prática. As mães devem aconselhar-se juntamente com o seu médico sobre a prática de actividade física. “Todas as mulheres que sempre praticaram actividade física devem continuar a praticá-la com as devidas adaptações. A grávida deve ser acompanhada e aconselhada SEMPRE por profissio-

**Todas as mulheres grávidas sem contra-indicação médica para a prática de exercício físico podem praticar Pilates Clínico a partir do 2º trimestre**

nais especializados”, esclarece Tatiana Dominguez. Esta actividade tem sido cada vez mais procurada, uma vez que proporciona um bem-estar geral à futura mamã e ao bebé. “É importante que as mulheres grávidas entendam o seu corpo, quais os músculos que devem contrair e quais os que devem relaxar. Com o Pilates, as gestantes sentem-se de facto mais fortes e mais preparadas para o parto e o pós-parto”, salienta Ana Domingos. O Pilates pode ser praticado até à altura do parto, o que constitui uma enorme vantagem para a grávida, a menos que surja alguma complicação que indique que deve parar de imediato (ver caixa sobre os sinais de alarme).



Foto: Tatiana Dominguez, Centro Pré e Pós Parto

“Com o Pilates, as gestantes sentem-se de facto mais fortes e mais preparadas para o parto e o pós-parto”



Foto: Centro Pré e Pós Parto



# gravidez

*“Todas as mulheres que sempre praticaram actividade física devem continuar a praticá-la com as devidas adaptações. A grávida deve ser acompanhada e aconselhada SEMPRE por profissionais especializados”*

## Benefícios do Pilates \*

- A mulher, ao mesmo tempo que melhora a sua condição física, exercita músculos essenciais para o trabalho de parto e aprende a controlar a sua respiração e o seu corpo.
- Durante o trabalho de parto, as futuras mamãs necessitam de ter controlo sobre o próprio corpo, precisam de saber respirar, de contrair e relaxar músculos específicos e não desperdiçar energia. Todos estes aspectos são praticados nas aulas de Pilates.
- As mulheres que praticam Pilates irão aplicar estes princípios mais naturalmente durante o trabalho de parto.

\* Por Ana Domingos, Gimnógrafa

## Sinais de alarme que indicam que se deve parar de praticar Pilates\*

- Dor abdominal intensa
- Contrações uterinas
- Diminuição da actividade fetal
- Tonturas
- Dor de cabeça ou no peito
- Sudação repentina nas mãos, tornozelos ou face
- Edema, dor ou vermelhidão nas pernas (flebite)
- Hemorragia vaginal

\* Por Tatiana Dominguez, Centro Pré e Pós Parto

## Onde praticar?

Optámos por lhe recomendar um Centro em Lisboa e outro no Porto onde existem profissionais à sua disposição para lhe explicar as vantagens do Pilates durante a gravidez

### Gimnógrafa

O programa de Pilates Clínico para Grávidas do Centro Gimnógrafa – Preparação para o Parto e a Parentalidade, no Porto, realiza-se em grupos de três a oito grávidas às 2ª e 4ª feiras das 18h00 às 19h00. O preço mensal é de 50€. Contactos para mais informações  
Av. da Boavista n.º 1015, Sala 201, 2º andar, 4100-128 Porto  
Telf: **916 488 787** / 934 338 827  
E-mail: [info@gimnogravida.pt](mailto:info@gimnogravida.pt) Site: [www.gimnogravida.pt](http://www.gimnogravida.pt)

### Centro Pré e Pós Parto

Se mora em Lisboa ou nos arredores e decidir praticar uma vez por semana, pagará uma mensalidade de 35 euros. Se optar por duas vezes, o preço ascende aos 50 euros e se preferir três vezes semanais, o valor é de 60 euros. Os valores referem-se à actividade física em geral, ou seja, à ginástica, ao Pilates para grávidas ou à hidroginástica. A futura mamã decide depois quais as actividades que quer praticar.  
Contactos para mais informações  
Campo Grande nº2 - R/c Dtº., 1700-092 Lisboa  
Telf: 9124 761 77 E-mail: [centro@preposparto.com](mailto:centro@preposparto.com)  
Site: [www.preposparto.com](http://www.preposparto.com) **MI**