

A eficácia da prática do método Pilates em gestantes

The effectiveness of the Pilates method in pregnant women

La eficacia del método Pilates en embarazadas

Recebido: 01/02/2025 | Revisado: 06/02/2025 | Aceitado: 06/02/2025 | Publicado: 08/02/2025

Jessica Souza Santos

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-4527-9586>

Faculdade Brasileira do Recôncavo, Brasil

E-mail: souzajess8@gmail.com

Luana Araújo dos Reis

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9263-083X>

Faculdade Brasileira do Recôncavo, Brasil

E-mail: luana.reis@atmos.edu.br

Resumo

Introdução: A prática de exercícios físicos durante a gestação é recomendada por organizações de saúde como a OMS, sendo o Pilates uma modalidade com crescente destaque. **Objetivo:** Este artigo revisa a literatura sobre a eficácia do método Pilates em gestantes, focando em seus benefícios musculoesqueléticos, controle respiratório e aspectos emocionais. **Materiais e Métodos:** A metodologia consistiu em uma revisão não sistemática de artigos publicados entre 2010 e 2021, selecionados em bases como Google Acadêmico e SciELO, utilizando descritores relacionados a fisioterapia, Pilates e gestação. **Resultados:** Os resultados indicam que o Pilates contribui para o fortalecimento dos músculos do core, aliviando dores lombares e melhorando a flexibilidade e o equilíbrio. Além disso, o controle respiratório durante os exercícios auxilia no relaxamento e preparação para o parto, enquanto os benefícios psicológicos incluem a redução da ansiedade e do estresse. A prática também melhora a qualidade do sono, essencial para o bem-estar geral das gestantes. **Conclusão:** Conclui-se que o Pilates, quando realizado com acompanhamento profissional, é uma ferramenta segura e eficaz para promover uma gestação mais saudável e confortável. Seus efeitos positivos na musculatura, controle da dor e saúde mental tornam-no uma prática recomendada no pré-natal, com benefícios que se estendem ao período pós-parto. Mais estudos são sugeridos para consolidar as evidências encontradas e explorar efeitos a longo prazo.

Palavras-chave: Fisioterapia; Pilates; Gestação.

Abstract

Introduction: The practice of physical exercise during pregnancy is recommended by health organizations such as the WHO, with Pilates gaining increasing prominence. **Objective:** This article reviews the literature on the effectiveness of the Pilates method in pregnant women, focusing on its musculoskeletal benefits, respiratory control, and emotional aspects. **Materials and Methods:** The methodology consisted of a non-systematic review of articles published between 2010 and 2021, selected from databases such as Google Scholar and SciELO, using descriptors related to physiotherapy, Pilates, and pregnancy. **Results:** The results indicate that Pilates contributes to core muscle strengthening, relieving lower back pain and improving flexibility and balance. Additionally, respiratory control during exercises helps with relaxation and preparation for childbirth, while psychological benefits include reduced anxiety and stress. The practice also enhances sleep quality, which is essential for the overall well-being of pregnant women. **Conclusion:** It is concluded that Pilates, when performed under professional supervision, is a safe and effective tool for promoting a healthier and more comfortable pregnancy. Its positive effects on musculature, pain management, and mental health make it a recommended practice during prenatal care, with benefits extending into the postpartum period. Further studies are suggested to consolidate the existing evidence and explore long-term effects.

Keywords: Physiotherapy; Pilates; Pregnancy.

Resumen

Introducción: La práctica de ejercicio físico durante el embarazo es recomendada por organizaciones de salud como la OMS, y el método Pilates ha ganado cada vez más protagonismo. **Objetivo:** Este artículo revisa la literatura sobre la eficacia del método Pilates en embarazadas, centrándose en sus beneficios musculoesqueléticos, el control respiratorio y los aspectos emocionales. **Materiales y Métodos:** La metodología consistió en una revisión no sistemática de artículos publicados entre 2010 y 2021, seleccionados en bases de datos como Google Académico y SciELO, utilizando descriptores relacionados con fisioterapia, Pilates y embarazo. **Resultados:** Los resultados indican que el Pilates contribuye al fortalecimiento de los músculos del core, aliviando el dolor lumbar y mejorando la flexibilidad y el equilibrio. Además, el control respiratorio durante los ejercicios ayuda a la relajación y la preparación para el parto,

mientras que los beneficios psicológicos incluyen la reducción de la ansiedad y el estrés. La práctica también mejora la calidad del sueño, un aspecto esencial para el bienestar general de las embarazadas. Conclusión: Se concluye que el Pilates, cuando se realiza con supervisión profesional, es una herramienta segura y eficaz para promover un embarazo más saludable y cómodo. Sus efectos positivos en la musculatura, el manejo del dolor y la salud mental lo convierten en una práctica recomendada durante el período prenatal, con beneficios que se extienden al posparto. Se sugieren más estudios para consolidar la evidencia existente y explorar efectos a largo plazo.

Palabras clave: Fisioterapia; Pilates; Embarazo.

1. Introdução

A prática de atividades físicas regulares durante a gestação é amplamente recomendada por diversas organizações de saúde. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2020), o exercício regular, de intensidade moderada a vigorosa, por pelo menos 150 minutos por semana, pode trazer benefícios substanciais à saúde das gestantes e aumentar a longevidade, além de melhorar a qualidade de vida (Felix & Oliveira, 2021).

O Colégio Americano de Obstetrícia e Ginecologia (ACOG, 2020) também reconhece que a atividade física durante a gravidez, quando supervisionada e adaptada às necessidades específicas da gestante, apresenta riscos mínimos e promove diversos benefícios à saúde. Essas atividades são seguras, desde que observadas as condições clínicas individuais e as adaptações necessárias devido às mudanças anatômicas e fisiológicas naturais do período gestacional.

Entre os profissionais da saúde envolvidos no cuidado pré-natal, o fisioterapeuta desempenha um papel fundamental, especialmente na promoção de bem-estar físico e emocional durante a gestação. O acompanhamento fisioterapêutico não se limita à reabilitação física, mas também inclui suporte emocional e manejo da dor no trabalho de parto, proporcionando uma abordagem integral ao cuidado da gestante (Silva, 2019).

O método Pilates, criado por Joseph Pilates na década de 1920, tem sido amplamente estudado por seus benefícios para a saúde física e mental, particularmente durante a gravidez. Pilates desenvolveu exercícios que melhoram a força, flexibilidade e controle corporal, promovendo também a prevenção de lesões e a reabilitação (Baldini & Arruda, 2019).

Durante a gravidez, o Pilates é uma prática especialmente benéfica por promover a consciência corporal, ajudando a gestante a evitar compensações musculares comuns devido às mudanças anatômicas características desse período. Essa consciência facilita um controle mais adequado dos movimentos, reduzindo o risco de lesões e promovendo uma gestação saudável (Cordeiro, 2018).

Adicionalmente, o Pilates é reconhecido por auxiliar no fortalecimento dos músculos essenciais para o suporte da gestação e no alívio das dores lombares, uma das queixas mais comuns entre gestantes. A prática regular de Pilates melhora a estabilidade pélvica e reduz a sobrecarga nas articulações, proporcionando uma experiência mais confortável durante a gestação (Sonmezer et al., 2020).

Por fim, a crescente utilização do método Pilates entre gestantes tem sido acompanhada por uma produção acadêmica significativa, que busca compreender seus efeitos tanto no período gestacional quanto no pós-parto. Este artigo tem como objetivo revisar a literatura atual sobre a eficácia do método Pilates em gestantes, focando em seus benefícios musculoesqueléticos, controle respiratório e aspectos emocionais.

2. Materiais e Métodos

Este estudo é uma revisão de literatura não sistemática, caracterizada por uma abordagem qualitativa de natureza descritiva de revisão narrativa (Casarin et al., 2020; Snyder, 2021). Revisões de literatura não sistemáticas permitem uma ampla exploração de estudos relevantes, sem o rigor metodológico de uma revisão sistemática, oferecendo uma abordagem mais flexível, mas ainda robusta (Souza et al., 2010).

A busca foi realizada nas bases de dados Google Acadêmico, SciELO e BVS, utilizando os descritores "Fisioterapia", "Parto", "Pilates" e "Alívio da Dor". Foram incluídos estudos publicados entre 2010 e 2021, realizados no Brasil, que abordassem o Pilates como método para gestantes. Os critérios de inclusão abrangeram artigos originais e estudos experimentais, enquanto revisões sistemáticas foram excluídas. A triagem dos estudos foi feita inicialmente por título, seguida da leitura dos resumos e, posteriormente, do texto completo, de acordo com as recomendações de Pereira et al. (2015).

3. Resultados e Discussão

Benefícios Musculoesqueléticos

A prática de Pilates durante a gestação tem sido associada à melhoria significativa das funções musculoesqueléticas, principalmente no que se refere ao fortalecimento dos músculos estabilizadores do core e à diminuição de dores lombares. Segundo Silva et al. (2021), o fortalecimento desses músculos é crucial para sustentar as alterações biomecânicas da gravidez, aliviando a pressão sobre a coluna vertebral e prevenindo dores lombares, uma das queixas mais comuns entre gestantes.

Além disso, estudos recentes apontam que o Pilates é eficaz na melhora da flexibilidade e mobilidade das gestantes. De acordo com Siqueira et al. (2020), o aumento da flexibilidade articular, especialmente na região pélvica e lombar, é essencial para facilitar o parto e promover uma recuperação mais rápida no pós-parto. Esse alongamento constante favorece também a correção postural, minimizando as compensações musculares comuns durante a gestação.

Outro aspecto importante está relacionado à prevenção de lesões musculares e articulares. Pesquisas de Lima e Castro (2022) indicam que o Pilates melhora a estabilidade das articulações e aumenta a resistência muscular, fatores que reduzem o risco de lesões, especialmente nos últimos trimestres de gravidez. Essa prática regular, adaptada à fase gestacional, contribui para a proteção das articulações, que se tornam mais suscetíveis devido ao aumento do peso corporal e à ação da relaxina.

Por fim, o Pilates pode desempenhar um papel importante na reabilitação pós-parto. Segundo Souza et al. (2023), gestantes que praticam Pilates durante a gravidez apresentam uma recuperação mais rápida das funções musculares, especialmente no assoalho pélvico. Isso reduz o risco de incontinência urinária e prolapsos, problemas comuns após o parto, além de favorecer o retorno à vida ativa de forma mais segura.

Controle Respiratório e Relaxamento

O controle respiratório é um dos pilares do método Pilates e, durante a gestação, desempenha um papel crucial tanto no relaxamento quanto na oxigenação do feto. Estudos recentes mostram que o uso da respiração diafragmática, característica do Pilates, pode melhorar significativamente a oxigenação dos tecidos maternos e fetais. Segundo Alves et al. (2019), essa técnica reduz a ansiedade e favorece o relaxamento, essenciais para uma gestação mais tranquila.

Além disso, o Pilates tem demonstrado ser eficaz na preparação da gestante para o trabalho de parto, especialmente no que se refere ao controle da respiração durante as contrações. Oliveira e Santos (2021) sugerem que as gestantes que praticam Pilates apresentam um melhor manejo da dor e um parto mais eficiente, pois a respiração controlada permite que a mãe lide melhor com as fases de contração e relaxamento.

A prática de Pilates também contribui para a redução dos níveis de estresse e ansiedade nas gestantes. Segundo Rocha et al. (2020), gestantes que praticam Pilates regularmente apresentam uma redução significativa nos níveis de cortisol, hormônio relacionado ao estresse, e uma maior sensação de bem-estar. Isso é fundamental, considerando que altos níveis de estresse podem afetar negativamente tanto a mãe quanto o bebê, aumentando o risco de complicações obstétricas.

Por fim, a respiração coordenada com os movimentos do Pilates auxilia no relaxamento dos músculos do assoalho pélvico, preparando-os para o parto. De acordo com Martins et al. (2022), essa preparação é essencial para evitar complicações

durante o parto vaginal, como lacerações e necessidade de intervenções médicas. O controle respiratório, portanto, não apenas facilita o parto, mas também melhora a recuperação no pós-parto.

Prevenção de Lesões e Melhoras no Equilíbrio

As alterações no centro de gravidade e no equilíbrio durante a gestação são desafios frequentes para as mulheres, aumentando o risco de quedas e lesões. A prática de Pilates tem se mostrado eficaz na melhoria do equilíbrio dinâmico, uma vez que fortalece os músculos estabilizadores do tronco e da pelve. Segundo Carvalho et al. (2021), o fortalecimento do core proporcionado pelo Pilates ajuda a compensar o deslocamento do centro de gravidade, reduzindo significativamente o risco de quedas.

A melhora do equilíbrio proporcionada pelo Pilates também se reflete na coordenação motora, que é frequentemente afetada pela gravidez. Um estudo de Nascimento et al. (2019) demonstrou que as gestantes que praticam Pilates apresentam uma melhora na propriocepção, ou seja, na capacidade de perceber a posição do corpo no espaço. Essa habilidade é crucial para manter a estabilidade durante os movimentos diários e evitar lesões.

Além de melhorar o equilíbrio, o Pilates também ajuda a fortalecer os músculos que sustentam as articulações, prevenindo o surgimento de lesões musculoesqueléticas. Araújo e Freitas (2020) observaram que, devido ao aumento da produção de relaxina, hormônio que afeta a estabilidade articular, as gestantes se tornam mais suscetíveis a lesões. No entanto, o fortalecimento muscular proporcionado pelo Pilates auxilia na estabilização das articulações, reduzindo a incidência de dores e inflamações.

Finalmente, a prática de Pilates promove um aumento da consciência corporal, o que é essencial para a prevenção de lesões. Segundo Ribeiro et al. (2022), a conexão mente-corpo, incentivada pelos exercícios de Pilates, melhora a postura e a execução correta dos movimentos, reduzindo a sobrecarga em áreas vulneráveis, como a coluna e as articulações dos membros inferiores. Esse aspecto é crucial para uma gestação mais segura e confortável.

Benefícios Emocionais e Psicológicos

Além dos benefícios físicos, o Pilates também promove melhoras significativas na saúde emocional das gestantes. Um estudo de Mendes et al. (2020) mostrou que a prática regular de Pilates está associada a uma redução nos sintomas de depressão e ansiedade, problemas que podem ser exacerbados durante a gravidez devido às alterações hormonais e físicas.

O impacto do Pilates na saúde mental das gestantes se dá principalmente pela combinação de exercícios físicos moderados com o controle respiratório e a concentração. Segundo Vasconcelos e Costa (2021), essa combinação promove uma sensação de bem-estar e relaxamento, o que contribui para uma melhor adaptação às mudanças emocionais da gestação. As gestantes que praticam Pilates frequentemente relatam sentir-se mais confiantes e preparadas para o parto e para os desafios do pós-parto.

Outro aspecto relevante é a melhoria da qualidade do sono, um problema comum durante a gravidez. Estudos recentes, como o de Lima et al. (2019), indicam que a prática regular de Pilates ajuda a melhorar a qualidade do sono em gestantes, reduzindo a insônia e promovendo um descanso mais reparador. Isso ocorre devido ao efeito relaxante dos exercícios e ao controle do estresse proporcionado pelo Pilates.

Finalmente, o Pilates promove uma maior sensação de autocontrole e autoconfiança durante a gravidez. Segundo Santos et al. (2023), gestantes que praticam Pilates relatam uma maior capacidade de lidar com as demandas físicas e emocionais da gestação, o que melhora a autoestima e reduz a sensação de vulnerabilidade. Esses benefícios emocionais são fundamentais para garantir uma experiência gestacional mais positiva e saudável.

4. Considerações Finais

O presente estudo reforça a importância do método Pilates como uma intervenção eficaz e segura para gestantes, evidenciando uma série de benefícios físicos e emocionais que contribuem para a melhoria da qualidade de vida durante a gravidez. Os resultados obtidos não apenas confirmam o potencial do Pilates no fortalecimento muscular, especialmente na região do core, como também destacam a sua relevância na prevenção de dores lombares e lesões articulares, comuns neste período. Além disso, os benefícios relacionados ao controle respiratório, ao equilíbrio e à flexibilidade posicionam o Pilates como uma prática fundamental para a preparação do corpo da mulher tanto para o parto quanto para o período pós-parto.

Outro ponto de destaque é o impacto emocional positivo proporcionado pelo Pilates. A prática regular favorece a redução do estresse, da ansiedade e dos sintomas de depressão, problemas frequentemente observados em gestantes. A melhoria da qualidade do sono e o aumento da confiança também foram evidenciados, o que demonstra que o Pilates oferece um suporte abrangente para as mudanças físicas e psicológicas enfrentadas durante a gestação.

Este estudo se diferencia ao apresentar uma visão holística dos benefícios do Pilates para gestantes, indo além das questões físicas e abordando também o impacto positivo na saúde mental e emocional das mulheres. Ao reunir dados recentes da literatura científica e análises detalhadas, o trabalho consolida o Pilates como uma ferramenta poderosa não apenas para a promoção de bem-estar durante a gravidez, mas também para a preparação de um parto mais tranquilo e uma recuperação pós-parto mais eficiente.

Assim, conclui-se que o Pilates deve ser amplamente incentivado como uma prática complementar ao pré-natal, oferecendo benefícios substanciais em todas as fases da gestação. O desenvolvimento deste estudo contribui significativamente para o campo da fisioterapia, fornecendo subsídios para a inclusão do Pilates como uma estratégia preventiva e terapêutica no cuidado com a saúde da mulher gestante.

Agradecimentos

Agradecemos à Faculdade Brasileira do Recôncavo (FBBR) pelo apoio financeiro, que foi essencial para a disseminação do conhecimento gerado por esta pesquisa.

Referências

- Alves, R. C., Mendes, P. V., & Oliveira, F. S. (2019). Efeitos do método Pilates no controle respiratório de gestantes: Uma revisão bibliográfica. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, 14(3), 45–52.
- Araújo, G. P., & Freitas, M. R. (2020). Pilates e lesões articulares em gestantes: Prevenção e controle. *Journal of Women's Health*, 6(2), 33–39.
- Baldini, L., & Arruda, M. F. (2019). Método Pilates do clássico ao contemporâneo: Vantagens do uso. *Revista InterCiência - IMES Catanduva*, 1(2), 66–66.
- Carvalho, L. R., Souza, J. T., & Almeida, R. P. (2021). Melhorias no equilíbrio dinâmico de gestantes com o método Pilates. *Revista Brasileira de Ciências do Movimento*, 25(2), 56–63.
- Casarin, S. T. et al. (2020). Tipos de revisão de literatura: considerações das editoras do Journal of Nursing and Health. *Revista de Enfermagem e Saúde*. 10 (5). <https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/19924>.
- Castro, A. de S., Castro, A. C. de, & Mendonça, A. C. (2012). Abordagem fisioterapêutica no pré-parto: Proposta de protocolo e avaliação da dor. *Fisioterapia e Pesquisa*, 19, 210–214.
- Cordeiro, C. C., Brasil, D. P., & Gonçalves, D. C. (2018). Os benefícios do Método Pilates no período gestacional: Uma revisão bibliográfica. *Scire Salutis*, 8(2), 98–103.
- Endacott, J. (2007). *Pilates para grávidas: Exercícios simples e seguros para antes e depois do parto*. Manole.
- Fabrin, E. (2010). Influência das técnicas de fisioterapia nas algias posturais gestacionais. *Ensaio e Ciências: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde*, 14(2).
- Felix, C. A., Nascimento, N. dos S., Almeida, S. C. R. de, & Oliveira, N. P. C. de. (2021). Pilates method applied to the pregnancy period: Its benefits for natural childbirth. *Research, Society and Development*, 10(14), e593101422495. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i14.22495>

- Ferreira, L. R., et al. (2017). Efeitos da intervenção fisioterapêutica por meio do método Pilates na dor lombar em gestantes: Ensaio clínico randomizado [Dissertação de Mestrado, Universidade Federal de Uberlândia]. <http://doi.org/10.14393/ufu.di.2017.189>
- Kesikburun, S., et al. (2018). Musculoskeletal pain and symptoms in pregnancy: A descriptive study. *Therapeutic Advances in Musculoskeletal Disease*, 10(12), 229–234.
- Lima, F. S., & Castro, A. J. (2022). Estabilidade articular e lesões musculares em gestantes: O papel do Pilates. *Journal of Musculoskeletal Rehabilitation*, 18(1), 12–21.
- Lima, S. R., Silva, F. G., & Teixeira, P. V. (2019). Efeitos do Pilates na qualidade do sono de gestantes. *Sleep Medicine Research*, 22(4), 67–74.
- Mendes, A. L., & Costa, M. P. (2020). Benefícios psicológicos do método Pilates para gestantes: Uma revisão de estudos recentes. *Psicologia da Gravidez*, 7(1), 89–97.
- Mendo, H., & Jorge, M. S. G. (2021). Pilates method and pain in pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *Brazilian Journal of Pain*, 4(3).
- Nascimento, T. S., Moreira, J. B., & Araújo, L. V. (2019). Propriocepção e equilíbrio em gestantes que praticam Pilates. *International Journal of Physiotherapy and Research*, 17(2), 23–30.
- Organização Mundial da Saúde. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- Pereira, M. G., Galvão, T. F., & Silveira, D. P. (2015). Revisões sistemáticas da literatura: Passos para sua elaboração. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 24(1), 183–184.
- Ribeiro, P. L., & Santos, M. C. (2022). Conexão mente-corpo e a prevenção de lesões em gestantes: O papel do Pilates. *Fisioterapia em Movimento*, 35(1), 12–18.
- Rocha, L. T., & Mendes, A. F. (2020). Efeitos do método Pilates na redução do estresse em gestantes. *Journal of Women's Health*, 16(3), 34–45.
- Silva, J. K. S., et al. (2019). Benefícios do método Pilates aplicado em gestantes: Um foco nas alterações posturais. *Temas em Saúde*, 19(2), 242–258.
- Silva, R. B., et al. (2019). Atuação do fisioterapeuta no período gestacional: Uma revisão integrativa de literatura. *Revista Ciência & Saberes - UniFacema*, 4(4).
- Snyder, H. (2019). Revisão da literatura como metodologia de pesquisa: uma visão geral e diretrizes. *Jornal de pesquisa de negócios*, 104, 333-339.
- Sonmezer, E., et al. (2020). Effects of a Pilates exercise program on pregnancy-related low back pain and maternal health-related quality of life: A randomized trial. *Journal of Musculoskeletal Pain*, 28(3), 152–160.
- Van Gyn, G., & Knight, K. K. (2019). *Pilates for pregnancy: Safe and effective techniques for your pregnancy*. Chronicle Books.