

# OS BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NA GESTAÇÃO

Laleska Pereira de Moraes<sup>1</sup>

Carolina Perez Campagnoli <sup>2</sup>

## RESUMO

Na gestação a mulher passa por diversas mudanças, tanto musculoesqueléticas, quanto fisiológicas e também emocionais, por isso necessitam de cuidados especiais. O Método Pilates consiste num programa de treinamento físico e mental que utiliza o corpo e a mente como uma unidade considerado uma boa alternativa para a gestante. O objetivo deste estudo é enfatizar a importância da aplicabilidade e eficácia de um programa de exercícios baseados no método Pilates na gestação. O presente trabalho foi um estudo de revisão literária, realizado através de pesquisas de artigos científicos nos bancos de dados Scielo, PEdro, Google Acadêmico e Periódicos Capes. A coleta de dados realizou-se a partir de análise de uma lista de artigos científicos, selecionados trabalhos publicados no recorte temporal entre 2018-2022, que estavam dentro dos critérios de inclusão. Concluiu-se que o Método Pilates é de grande eficácia e traz muitos benefícios para a mulher no período gestacional, pois são exercícios que se adaptam a cada período da gestação e também à particularidade de cada mulher. Foram encontrados benefícios nas alterações musculoesqueléticas, cardiovascular e respiratória, no entanto foram encontrados mais artigos sobre os benefícios em relação a diminuição de dores lombares.

**Palavras-chave:** Método Pilates. Gestação. Fisioterapia.

## ABSTRACT

During pregnancy, women go through several changes, both musculoskeletal, physiological and emotional, so they need special care. The Pilates Method being a physical and mental training program that uses the body and mind as a unit, is a good alternative for pregnant women. The objective is to emphasize the importance of the applicability and effectiveness of an exercise program. The present work was a literary review study, carried out through searches of scientific articles in the Scielo, PEdro, Google Scholar and Capes Periodicals databases. Data collection was carried out from the analysis of a list of scientific articles where works published in the time frame between 2018-2022 will be selected, which were within the inclusion criteria. It was concluded that the Pilates Method is very effective and brings many benefits to women in the gestational period, as they are exercises that adapt to each period of gestation and also to the particularity of each woman. Benefits were found in musculoskeletal, cardiovascular and respiratory changes, however more articles were found about the benefits in relation to the reduction of low back pain.

**Keywords:** Pilates Method. Gestation. Physiotherapy.

---

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Fisioterapia do Centro universitário Unisales. E-mail: laleskamoraes7@gmail.com

<sup>2</sup> Fisioterapeuta, Mestre em Políticas Públicas e Desenvolvimento Local, Docente do Curso de Fisioterapia do Unisales Centro Universitário Salesiano. E-mail: ccampagnoli@unisales.br

## 1. INTRODUÇÃO

Após a fertilização, o óvulo começa a se dividir e após cerca de 6-8 dias o grupo de células é nutrido com secreções das trompas de Falópio, onde é empurrado para a frente e para a cavidade uterina. É provável que, desde o dia da concepção a camada externa desse grupo de células em crescimento produz gonadotrofina coriônica humana para evitar que a menstruação e o corpo lúteo entrem nos ovários. Por 6 a 8 semanas, o corpo lúteo é o principal produtor dos hormônios progesterona, muitos estrogênios e relaxina (POLDEN; MANTLE, 2002).

Segundo Polden e Mantle (2002) estima-se que uma gravidez humana dure cerca de 40 semanas ou 280 dias. Se você souber a data do seu último período menstrual, poderá calcular a data estimada do parto adicionando 7 dias à data e, em seguida, 9 meses.

A gravidez é um período fascinante durante o qual, a forma e as necessidades do corpo da mulher estão em constante mudança. À medida que a gravidez avança, algumas mudanças ocorrerão durante esse período, e elas geram novas demandas para o corpo feminino, sobre seus músculos e articulações e o método Pilates é uma forma ideal de trazer mais conforto na gestação e no parto. Além disso, o método Pilates traz estabilidade na musculatura do assoalho pélvico, melhora a concentração, ajuda na força postural, e também no equilíbrio, além de coordenação, previne dores lombares, ombros caídos e tensão no pescoço (ENDACOTT, 2007).

Cerca de 30% das gestantes apresentam sintomas de dor intensa que podem afetar a capacidade funcional e a qualidade de vida, e uma variedade de fatores, incluindo alterações posturais, lordose lombar e afrouxamento do ligamento pélvico, podem contribuir para a dor durante a gravidez e persistir mesmo após a gravidez. (MENDO; JORGE, 2021).

Segundo Fabrin (2010) o fisioterapeuta deve incluir exercícios para aumentar a flexibilidade, extensão muscular, fortalecimento muscular e boa condição física no programa de assistência à gestante. Os benefícios serão demonstrados na preparação para o parto e na redução das queixas de dor, permitindo que o corpo se adapte e suporte o ganho e peso.

Além disso, também pode auxiliar e contribuir para que a gestante possa ter uma experiência de parto mais satisfatória, novamente por meio da avaliação e utilização de seus próprios recursos fisioterapêuticos. A atuação do especialista também foi influenciada pela busca geral pela humanização da assistência em obstetrícia e pela utilização de recursos não farmacológicos (tanto para alívio do quadro álgico quanto para melhorar a evolução do trabalho de parto), uma vez que esses recursos são principalmente do domínio do fisioterapeuta, o que amplia o campo de especialização do especialista em maternidade (FISIOTERAPIA NA SAÚDE DA MULHER, 2018).

Durante o período de gestação, devido às alterações corporais da mulher o fisioterapeuta trabalha exercícios de respiração, relaxamento, correção postural, flexibilidade e alongamentos, além de exercícios de preparação para o parto, efetuando estímulos para ganho de força muscular na parte inferior do corpo superior, lombar, abdômen, e atua nas alterações do assoalho pélvico, onde busca fortalecê-lo para diminuir as consequências no momento do parto. (SILVA et al., 2018, p. 1331).

As mulheres em período gestacional se beneficiam da fisioterapia em termos de controle da dor, facilitando o parto e melhorando a qualidade de vida. Nas intervenções fisioterapêuticas voltadas para as gestantes, o método Pilates coloca-se como uma possibilidade para alívio da dor, melhora da região lombo-pélvica, capacidade funcional, entre outros proventos (MENDO; JORGE, 2021).

Pilates é um programa de treinamento físico e mental que considera o corpo e a mente como uma unidade dedicado a explorar o potencial de mudança do corpo humano. O método Pilates é perfeita harmonia do corpo mente e espírito. Um sistema único de exercícios de alongamento e fortalecimento desenvolvido por Joseph Hubertus Pilates há quase 90 anos, que funciona em sequências de movimentos controlados e precisos usando um dispositivo especializado criado pelo próprio Joseph (APARICIO; PÉREZ, 2005).

Para Endacott (2007) o uso desse método visa cultivar uma boa postura, que eventualmente será prejudicada durante a gravidez. Ajuda a prevenir dores nas costas, flacidez e tensão nos ombros e pescoço, além disso, melhora a força postural, o equilíbrio, a coordenação e a qualidade de vida das gestantes, e os exercícios funcionam sem sobrecarregar as articulações.

O objetivo geral é enfatizar a importância e eficácia do programa de exercícios baseados no método Pilates na gestação tendo em consideração todas as alterações que ocorrem no corpo da gestante, descrevendo assim os benefícios que a realização do método Pilates oferece para a mesma.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 PERÍODO GESTACIONAL**

Percebendo a ausência da menstruação e a confirmação da gravidez, a mulher começa a passar por mudanças físicas e também emocionais. Muitas mulheres começam a sofrer enjoos, náuseas, cansaço e muito emotivas. Ligamentos e articulações tornam-se frouxos e instáveis, o que deixa a mulher mais propensa a tensão e também a lesões. A pressão arterial sofre alterações, tornando-se muitas vezes mais baixa nos primeiros meses. As liberações hormonais fazem com que ocorra aumento das mamas e sua bexiga sente a pressão do útero. (ENDACOTT, 2007).

Costa, citado por Alves e Bezerra (2020 p. 116) diz que as mudanças fisiológicas que ocorrem durante a gravidez, sejam sutis ou grandiosas, são uma das mudanças mais evidentes que o corpo humano pode sofrer, gerando receios, dúvidas, angústia, fantasia, ou simplesmente indagações em relação as modificações do corpo. O início e o desenvolvimento da gravidez são um fenômeno complexo, embora não seja caracterizada por uma condição patológica. Nesta fase, profundas alterações psicológicas, orgânicas e fisiológicas têm impactos psicológicos e sociais na vida das mulheres e também de suas famílias, podendo até ser classificado como um período crítico no ciclo vital das mulheres.

As percepções das gestantes sobre as mudanças decorrentes da gravidez concentram-se no ganho de peso, mama e abdômen, e essas alterações são destacadas de forma diferente por cada mulher, dependendo do período gestacional em que se encontram, mas são no segundo e terceiro período que ocorrem as mudanças físicas mais significantes. (ALVES; BEZERRA, 2020).

O período de gestação dura aproximadamente 40 semanas ou 280 dias e consiste em várias mudanças em que o corpo da gestante se adapta anatomicamente e fisiologicamente, sendo essas mudanças responsáveis por criar um ambiente perfeito para a criança e seu desenvolvimento e crescimento fetal (POLDEN; MANTLE, 2002).

## 2.2 ASSOALHO PÉLVICO

O assoalho pélvico ajuda a sustentar o útero em crescimento, portanto, o mantém forte e elástico para que possa lidar com as demandas da gestação e do parto. Para evitar ou aliviar possíveis problemas na bexiga ou no intestino, é sempre necessário fortalecer esse músculo, ajudando assim a promover e manter os órgãos internos em seu lugar, também ajuda a prevenir a incontinência e auxilia no parto. (ENDACOTT, 2007).

Vega, citado por Barros e colaboradores (2022, p. 14) diz que o sistema reprodutor feminino está localizado na pelve e é dividido em duas partes: interna e externa. A parte interna consiste no hímen, vagina, útero, colo do útero trompas de Falópio e ovários. A parte externa corresponde à vulva, onde se localizam a região púbica, os grandes lábios, os pequenos lábios, a uretra, meato uretral, o clitóris o vestibulo e as glândulas vestibulares.

Os músculos do assoalho pélvico são como uma malha, passando do osso púbico na parte anterior da pelve para o cóccix nas costas e saindo em cada lado do ísquio. A uretra, a vagina e o ânus separam essa faixa de músculo semelhante a uma malha.

Ao redor da uretra, da vagina e do ânus, existe um músculo em forma de “8”, chamado pubococcigeo, fortalecer este músculo ajudará no alívio ou na prevenção de problemas que possam acontecer com intestino ou bexiga. (ENDACOTT, 2007).

Figura 1 – Assoalho Pélvico



Fonte: ENDACOTT (2007, p 13).

## 2.3 ALTERAÇÕES POSTURAS

“As influências da gravidez no sistema musculoesquelético são as que envolvem o fisioterapeuta mais diretamente; primeiro para tentar evitar distúrbios resultantes, depois, onde os problemas podem surgir, para tratá-los.” (POLDEN; MANTLE, 2002, p. 38).

Devido ao crescimento fetal e as condições em que o corpo se encontra nesse período, há um ganho de peso considerável, onde a maior parte fica na frente do corpo afetando diretamente as alterações do centro de gravitação e postura da gestante que está sendo influenciado pelo aumento uterino abdominal e aumento progressivo das mamas que no final da gravidez pode pesar 500 mg a 800 mg. (ENDACOTT, 2007; BARACHO, 2007).

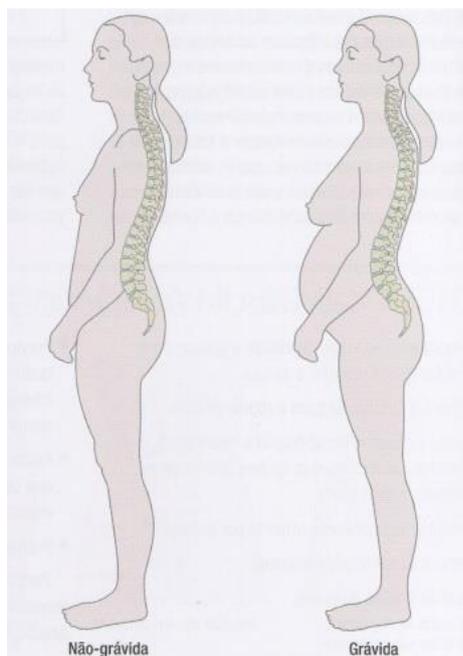
Os músculos abdominais e perineais começam a carregar mais peso e a maioria envolvem-se em movimentos que normalmente não se envolviam. Os ligamentos da pelve estão sob maior pressão e se tornam o foco da dor. Essas alterações posturais tornam-se mais faladas após a 16ª semana de gestação, quando se observa hiperextensão dos joelhos e deslocamento anterior da pelve, resultando um aumento da lordose lombar e tensão da musculatura paravertebral, sobrecarga nos pés e redução do arco longitudinal dos mesmos. (DURIGAM apud BARROS et al, 2022, p. 16).

O aumento gradativo das mamas impõe uma força sobre os ombros para frente, forçando a gestante a curvar-se e o aumento do abdômen modifica o centro de equilíbrio levando-o para frente e para cima, o que ocasiona uma intensificação da curvatura normal da coluna, muitas vezes podendo causar dor lombar inferior, por manter os músculos estabilizadores posturais em constantes tensões o que fará com que a gestante precise de um maior controle e estabilidade (ENDACOTT, 2007).

A postura da mulher grávida entra em desordem, cumprindo mesmo a expansão de volume do útero grávido. Quando, contudo, a matriz evadida da pelve, apoia na parede abdominal, e as mamas, com o seu tamanho já aumentado, pesam no tórax, o centro de gravidade desloca-se para frente e todo o corpo se joga para trás para compensar. A postura adotada então é, de modo involuntário, a de quem carrega algo pesado, com as duas mãos, na frente do abdômen. (REZENDE; MONTENEGRO, 2000).

Em relação a postura Endacott (2007) relata que a postura correta é essencial para proteger sua coluna durante e após a gravidez. Durante a gravidez, o ganho de peso, o tamanho do corpo e a carga que você está colocando na frente do corpo podem pressionar a região lombar. As mulheres podem tentar compensar isso tomando uma posição incorreta na parte superior da coluna. Quando seu equilíbrio muda, seu centro de gravidade também muda. Um aumento de mama exerce pressão sobre os ombros, o que pode fazer a mulher cair, enquanto um aumento de barriga muda seu centro de equilíbrio para frente e para cima. A curvatura normal da coluna é muitas vezes exacerbada pela flexão da coluna e pode levar à dor lombar.

Figura 2 – Postura “Não grávida” e “Grávida”



Fonte: ENDACOTT (2007, p 14).

## 2.4 OS HORMÔNIOS E SEUS EFEITOS

Segundo Endacott (2007), o estrogênio e a progesterona são os principais hormônios responsáveis por dar uma melhor condição para a gestação da mulher. Os níveis desses hormônios aumentam muito e os músculos tendem a ceder para oferecer o ambiente ideal para o bebê. Outro hormônio que se apresenta elevado é a relaxina. Além deles, outros hormônios têm sua produção aumentada, como as endorfinas, que melhoram o humor, e passam seus efeitos positivos para o bebê.

Os efeitos da Progesterona caracterizam-se por “1 - Redução do tônus do músculo liso. 2 - Aumento da temperatura (0,5 °C). 3 – Redução da tensão alveolar e arterial, hiperventilação. 4 – Desenvolvimento das células alveolar e glandular. 5 – Depósito de gordura aumentado” (POLDEN; MANTLE, 2002, p. 27 e 28).

Já em relação aos efeitos dos Estrogênios, para Polden e Mantle (2002) os efeitos dos estrogênios são: 1 – Aumenta o crescimento do útero e dos dutos mamários. 2 – Aumenta os níveis de prolactina para preparar os seios para a amamentação; o estrogênio ajuda a mãe a metabolizar o cálcio. 3 – Os receptores iniciais podem acumular relaxina, por exemplo, nas articulações pélvicas, cápsula articular, colo do útero. 4 – O aumento da retenção de água pode levar à retenção de sódio. 5 – Níveis mais altos levam a glicogênio vaginal elevado, predispondo a úlceras na boca.

Em relação a Relaxina, segundo Polden e Mantle (2002) os efeitos da relaxina são: 1 – Alteração de forma gradativa de colágeno presente em tecidos como articulações pélvicas, cápsulas articulares com uma aparência transformada e variada com mais maleabilidade e extensibilidade. A síntese de colágeno é mais que sua degradação e o teor de água aumenta, aumentando assim o seu volume. 2 – Suprime a movimentação miométrial durante a gestação. 3 – Pode desempenhar um papel na notável capacidade de alongamento do útero e na produção do tecido conjuntivo de suporte adicional necessário para a expansão de fibras musculares. 4 – Pode ter um papel no desenvolvimento cervical. 5 – Pode ter também um papel no aumento das mamas.

## 2.5 FISIOTERAPIA NA SAÚDE DA MULHER

A Fisioterapia na saúde da mulher (FISM) é uma especialidade da fisioterapia reconhecida pela resolução COFFITO nº. 372/2009, que visa a atuação fisioterapêutica ampla em todo o ciclo vital da mulher na infância, gravidez, parto, puerpério, climatério e velhice. De acordo com a resolução COFITTO que regulamenta esta especialidade, a FISM abrange cinco áreas de atuação, entre outras: Assistência fisioterapêutica em uroginecologia e coloproctologia; Assistência fisioterapêutica em ginecologia; Assistência fisioterapêutica em obstetrícia; Assistência fisioterapêutica nas disfunções sexuais femininas; e Assistência Fisioterapêutica em Mastologia. (FISIOTERAPIA NA SAÚDE DA MULHER, 2018).

De acordo com Stephenson e O'Connor (2004) os fisioterapeutas podem tratar de pacientes com distúrbios ginecológicos, realizar avaliações musculoesqueléticas e tratamento de pacientes de obstetrícia, atuar no apoio ao trabalho de parto, ensinar exercícios para pacientes em fase de gestação, pós-parto e também pacientes de alto risco e após uma cesariana. Nas últimas décadas a área evoluiu bastante, mas ainda não como deveria.

Por exemplo, o público não está ciente de que mulheres em condições de disfunção do assoalho pélvico ou gestações de alto risco podem se beneficiar com tratamentos para alívio dos sintomas. Os fisioterapeutas desempenham um papel importante no desenvolvimento de programas multidisciplinares para pacientes de alto risco. (STEPHENSON; O'CONNOR, 2004).

O fisioterapeuta especializado em Saúde da mulher durante a gestação tem papel fundamental em todo o ciclo gravídico-puerperal. A gravidez é um período da vida da mulher em que ocorrem mudanças significativas em seu corpo. Isso muitas vezes causa sintomas relacionados aos sistemas musculoesquelético, cardiovascular, respiratório e urinário. Esses sintomas afetam a qualidade de vida das gestantes e o fisioterapeuta especializado em Saúde da namorada tem um papel muito importante na prevenção, no tratamento para alívio de cefaleias lombares e nas costas síndromes de compressão nervosa, edema, dispneia, incontinência urinária, avaliação e utilização dos próprios recursos fisioterapêuticos. (FISIOTERAPIA NA SAÚDE DA MULHER, 2018).

Também é abordado em entrevista Fisioterapia na saúde da mulher (2018) que o trabalho educativo por meio de orientações e treinamentos também é de extrema importância, pois o fisioterapeuta trata da educação em saúde, que, no caso das gestantes, produz resultados imediatos muito positivos: promove maior conhecimento de todo o processo gravídico-puerperal e melhora a resultados. Além disso, também pode auxiliar e auxiliar a gestante a ter uma experiência de parto mais satisfatória, com menos dor e menor tempo de parto, novamente por meio da avaliação e utilização de seus próprios recursos fisioterapêuticos.

O fisioterapeuta, além de atuar nas alterações fisiológicas e patológicas, também atua no aspecto emocional da gestante, também como profissional de apoio, utilizando diversos recursos para o controle da dor do parto. Com sua ajuda, o fisioterapeuta contribui para o parto ideal e o bem-estar da mãe e do bebê. (SILVA et al., 2018, p. 1331).

## 2.6 O MÉTODO PILATES

Segundo Aparicio e Pérez (2005), Pilates é um programa de treinamento físico e mental que utiliza o corpo e a mente como uma unidade, método que se dedica a explorar o potencial de mudança do corpo humano. O segundo pilar do método é a aplicação dos seis princípios básicos fundamentais: concentração, controle, centro, fluidez nos movimentos, respiração e precisão. O método Pilates é coordenação de corpo, mente e espírito.

O primeiro objetivo do método é alcançar uma melhor função corporal com base no fortalecimento do centro de força, uma expressão para a circunferência da parte inferior do tronco, que é uma estrutura que suporta o resto do corpo, o centro de força é definido como uma área anterior e posterior, que se estendem da base das costelas até a região inferior da pelve, são contrações musculares que devem ser mantidas durante todos os movimentos programados. (NASCIMENTO; MEJIA; TONELLY, 2012).

Segundo Bittar (apud MACHADO et al., 2012, p. 3), o método Pilates é um sistema alternativo de exercícios que ensina o ser humano a compreender e respeitar melhor o corpo. É um método inovador de treinamento físico e mental que pode ser utilizado para o condicionamento, prevenção e reabilitação. O método tem proposta reabilitadora alinhando o exercício físico ao relaxamento mental, ensinando as gestantes a conhecerem melhor o seu corpo a se sentirem preparadas e confiantes em si mesmas durante a gestação e no parto.

Os exercícios de solo, denominados Mat Pilates, termo que se refere ao controle consciente de todos os movimentos dos músculos do corpo mente e espírito, utilizam o peso corporal e a força da gravitação como fator de resistência, sem o uso de equipamentos e acessórios, continuando a aumentar os níveis de dificuldade, trabalhando o corpo como um todo, buscando o fortalecimento abdominal, corrigindo a postura e realinhando os músculos, sendo um complemento e base para os exercícios realizados em equipe. (PEREIRA et al, 2020, v. 2, p. 54).

Pereira e colaboradores (2020) ainda menciona que ao longo do tempo, o método Pilates sofreu modificações nos exercícios existentes, culminando em uma nova modalidade denominada Pilates Contemporâneo ou Moderno, onde os exercícios possuem adaptações de acordo com as características, aptidões e necessidades de cada praticante, respeitando sua individualidade, sua morfologia, sua pontos fortes e fracos, agregando ao método uma grande variedade de recursos, entre os quais podemos citar: bolas, bastões, elásticos, alças de pés e mãos, espaldar, halteres e caneleiras, rolos e almofadas, círculo mágico ou anel tonificante., entre muitos outros, além de novos recursos terapêuticos, como exercícios em meio aquático.

A gestante reestrutura seu centro de força através de diferentes exercícios, reduz repetições, concentra, movimentada com precisão e fluidez, melhora sua postura e minimiza compensações típicas desta gravidez; prevenindo e/ou reduzindo dores nas costas; alongando e relaxando os músculos; fortalecendo os músculos perineais na preparação para o trabalho de parto; promover a circulação; desenvolver a consciência corporal; melhorar a respiração; e aumentar o seu bem-estar e autoestima. (BITTAR apud MACHADO et al, 2012 p.3).

### 2.6.1. Os seis princípios básicos do Método Pilates

O praticante pode se sentir exaltado quando começar a aprender o método Pilates, os seis princípios básicos que transformam um sistema de exercícios aparentemente simples em um mundo completo e complexo de puro movimento. Cada exercício é projetado para integrar esses princípios. Portanto, a princípio, sem supervisão do professor, sua técnica pode ser errática e infrutífera. É necessário combinar esses princípios corretamente e trabalhar os conceitos básicos até que fluam naturalmente e se tornem um hábito. (APARICIO; PÉREZ, 2005).

O princípio do controle é o foco principal do exercício, o controle é importante pra tudo que você faz, especialmente no Pilates solo. Essa regra não se aplica apenas às rotinas propriamente ditas, mas também às transições entre os exercícios. Ao exercitar o controle no exercício você treinará seus músculos para manter a força e o alongamento ao longo de todo o movimento, proporcionando uma melhor definição muscular nesse processo. Ao focar no controle, você também estimula seu corpo a recrutar músculos menores auxiliares sinérgicos para ajudar os músculos do corpo a trabalharem juntos. (ELLSWORTH, 2015).

Quando o trabalho é realizado a partir do centro e com absoluta concentração, os movimentos realizados são controlados sem permitir que os hábitos muitas vezes falhados ou a gravidade dominem. Joseph Pilates chamou seu método de arte do controle ou "contrologia". É importante seguir o controle do corpo em movimento, a mente acima do corpo e o plano de respiração. Nada no método Pilates é eventual. O controle é fundamental para alcançar a qualidade de movimento desejada, que deve ser preciso (APARICIO; PÉREZ, 2005).

No princípio da respiração profunda e consistente é essencial para um bom movimento, com fluidez, um bom equilíbrio muscular e bom para a saúde em geral. Prender a respiração produz pressão sobre os músculos e também a medula espinhal, além de causar alterações no ritmo cardíaco e também na pressão arterial. A maioria das pessoas não sabem como respirar corretamente e acabam utilizando mais ou menos metade de sua capacidade pulmonar, é por isso a respiração controlada é um dos princípios do método Pilates. O Pilates utiliza três tipos de respiração e cada uma tem sua finalidade, à medida que você se familiarizar com os exercícios, seu corpo irá selecionar naturalmente o tipo apropriado para cada movimento que você for fazer. Existe a respiração com expansão lateral (em sanfona), a respiração percussiva e a nivelada. (ELLSWORTH, 2015).

A respiração deve ser devidamente coordenada com os movimentos. Joseph Pilates argumentou que a respiração forçada era a chave para corrigir a inspiração. A expiração é essencial porque empurra o ar viciado para fora dos pulmões, como se torce um pano embebido em água. Normalmente, inspiramos quando estamos nos esforçando e expiramos quando relaxamos. (APARICIO; PÉREZ, 2005).

Já no princípio Fluidez de Movimento podemos notar que a essência dos exercícios de Pilates é possibilitar que o corpo se mova livremente sem perder o controle e mantendo a precisão. Desse modo é muito incentivado a flexibilidade nas articulações e músculos, e também ensinando o corpo a se mover e se alongar em harmonia. O movimento equilibrado e que flui suavemente, integra o sistema nervoso juntamente com os músculos e as articulações, treinando o corpo a se movimentar com equilíbrio e de forma dinâmica. (ELLSWORTH, 2015).

Cada um dos exercícios está vinculado aos demais; de fato, não há momento em que o movimento terminasse. O exercício é uma sequência de movimentos suaves, sem

movimentos bruscos e com certa dinâmica. Nada que seja muito rápido ou muito lento. A lentidão pode ocasionar lesões, mas a velocidade não significa necessariamente um bom ritmo. Ritmo é uma maneira harmoniosa de combinar e vincular sequências de ação com as pausas, acentos e diferentes tempos de cada exercício e entre uma sequência de ação e outra. (APARICIO; PÉREZ, 2005).

O princípio precisão combina com o controle e também com a consciência especial do movimento. A iniciação e finalização de cada movimento são muito importantes. Todos os exercícios exigem precisão do corpo durante todo o movimento, e esse princípio é um dos mais importantes do método Pilates, pois ele ajudará a obter o máximo do seu treino e protegerá seu corpo das lesões. (ELLSWORTH, 2015).

Concentre-se nos movimentos certos toda vez que você se exercita, ou você fará os movimentos errados e eles perderão seu valor. (APARICIO; PÉREZ, 2005).

No princípio centro, vemos que quando seu centro é ativado, você consegue se mover de modo dinâmico durante cada movimento, sem perder o controle e a precisão. Levar o umbigo em direção a coluna é uma boa forma de ativar os músculos abdominais profundos, sendo que esses músculos são a chave para encontrar seu centro e podem te ajudar a encontrar a estabilidade adequada para cada exercício. (ELLSWORTH, 2015).

Respeito por outras disciplinas e técnicas, o centro do método Pilates é o centro físico, não o centro místico. Desenvolver seu centro de força ajuda a prevenir dores nas costas e outras lesões e significa menos fadiga. (APARICIO; PÉREZ, 2005).

O princípio concentração, nos diz que para colher todos os benefícios do trabalho, os exercícios devem ser realizados com absoluta concentração. É “a mente que guia o corpo”. Os exercícios não devem ser feitos casualmente ou de repente, mas a mente deve estar focada com o corpo em movimento. Ao realizar os exercícios é importante observar todas as partes do corpo. Focando na meditação, ocorre uma consciência completa do corpo. Aprender a se concentrar é essencial para aprender a controlar seu corpo e mente, pois todas as partes do corpo estão inter-relacionadas e influenciam umas às outras. (APARICIO; PÉREZ, 2005).

Sobre os exercícios do método Pilates solo, em sua grande maioria, tem como foco a estabilidade do tronco. Ela é mantida restringindo ou impedindo o movimento de uma parte do corpo enquanto a outra parte se move. Com o intuito de alcançar a estabilidade é necessário ativar o core para impedir o movimento da coluna vertebral. Isso vai permitir que os braços e as pernas possam se mover com precisão enquanto vai se criando uma superfície firme para que o corpo se mova livremente. (ELLSWORTH, 2015).

Aparicio e Pérez (2005) ressaltam também que cada exercício tem objetivos e uma razão de ser. Diretrizes e recomendações são necessárias para o sucesso geral de cada exercício. A razão para a necessidade de concentração é ser responsável por cada movimento, para realiza-los com perfeição e precisão.

## 2.7 BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NA GESTAÇÃO

Segundo Endacott (2007), o método Pilates traz diversos benefícios na gravidez, como a melhora da circulação, devido a todos os movimentos começarem a partir dos músculos abdominais, o que é muito benéfico para o bebê. A prática do Pilates na gestação proporciona melhor estabilidade da coluna vertebral devido ao apoio das

vísceras abdominais, e assim melhorando a postura o bebê fica com mais espaço. O Pilates é recomendado pelos médicos, pois os exercícios de fortalecimento e alongamento adaptados para cada gestante serão um auxílio no alívio das dores que se associam com a mudança do corpo da mulher durante esse período. Focar nos músculos que são essenciais para a postura também melhora a estabilidade do tecido muscular e a força dos músculos do assoalho pélvico.

Os exercícios do método Pilates também promovem efeitos relaxantes e calmantes, podendo transferir esses benefícios também para o bebê. A prática frequente deste método durante e após a gravidez pode promover uma bora recuperação após o parto, possibilitando a gestante readquirir suas formas anteriores à gravidez com o programa pós-parto. (ENDACOTT, 2007)

Machado, citado por Silva e colaboradores (2019, p. 255) fala que o método Pilates permite que o corpo se ajuste, mantenha os músculos estáticos isométricos, organize os tecidos ao redor dos ossos e articulações, e o resultado é estabilidade biomecânica e movimento eficiente. O alinhamento do corpo deve ser mantido em todos os momentos para não reforçar a tendência natural para gestações mal colocadas, promovidas pela frouxidão ligamentar e ganho de peso. O Pilates é eficaz na redução da dor lombar durante a gravidez, e foi observado que o exercício ajuda a manter a postura correta, resultando em aumento da consciência corporal e motivação para o exercício.

### 3. METODOLOGIA DA PESQUISA

O presente trabalho foi um estudo de revisão literária, conduzido por métodos qualitativos e descritivos. Esse estudo foi realizado através de pesquisas de artigos científicos nos bancos de dados Scielo, PEdro, Google Acadêmico e Periódicos Capes.

Foram utilizadas as palavras-chave: Método Pilates; Gestação e Fisioterapia em inglês e português, sendo que foram utilizadas palavras isoladas e agrupadas. A coleta de dados realizou-se a partir de análise de uma lista de artigos científicos onde serão selecionados trabalhos publicados no recorte temporal entre 2018-2022, que estavam dentro dos critérios de inclusão.

Na qual foram escolhidos a partir da temática do projeto de pesquisa, bem como o objetivo geral e específico, onde as palavras-chave selecionadas conduziram essa pesquisa. Serão incluídos no estudo artigos e livros que abordam em sua temática a utilização do método de Pilates durante a gestação, e também mencionem sobre a fisioterapia na saúde da mulher, publicados em português e inglês.

### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

De início foram encontrados 15 artigos que abordavam os benefícios do Método Pilates na gestação. Dentre as publicações selecionadas, foram escolhidos 10 artigos que se enquadravam nos critérios de inclusão, como objetivo e os anos de publicação, de 2018 a 2022.

As plataformas utilizadas foram Scielo, Google Acadêmico, Periódicos Capes e PEdro.

Tabela 01: Os benefícios do Método Pilates na gestação.

Autor e Ano	Objetivo	Metodologia	Conclusão
-------------	----------	-------------	-----------

Cordeiro e colaboradores (2018)	O objetivo do estudo foi averiguar os benefícios do Método Pilates nas alterações ocorridas durante a gestação através de revisão de literatura.	Foi realizado mediante uma revisão bibliográfica sobre os benefícios do método Pilates no período gestacional entre 2008 e 2017, utilizando os descritores gestantes, pilates e benefícios. Foram verificados 40 estudos, onde 24 foram selecionados, 1 livro e 2 revistas de notícias incluídos na amostra, por tratar do tema escolhido.	Concluiu-se que o Método Pilates é considerado de grande eficácia, pois traz benefícios para as gestantes de acordo com suas necessidades, sendo exercícios que se adaptam a cada período da gestação, tendo eficácia nas alterações musculoesqueléticas, cardiovascular e respiratória. Os artigos mais encontrados durante a pesquisa foram sobre os temas posturais e lombares, tendo como dificuldade encontrar artigos que comprovem o benefício do método em outras alterações gestacionais.
Macedo e colaboradores (2018)	O objetivo do estudo é mostrar como o Pilates traz benefícios para a saúde mãe-bebê e como ele pode ajudar ao longo da gestação e no parto.	O trabalho busca interpretar os dados obtidos na revisão literária de artigos retirados principalmente do Scielo e de revistas científicas de alta qualificação.	O Método Pilates ajuda a melhorar a estabilidade da musculatura postural, a resistência dos músculos do assoalho pélvico, proporcionar excelente força dos músculos abdominais, diminuir/aliviar as dores com frequência, melhorar a circulação abdominal, garantir benefícios ímpares a saúde do seu bebê em desenvolvimento, desenvolver uma maior conscientização sobre seu corpo e promover uma boa recuperação do trabalho de parto e do parto.
Cota e Metzker (2019)	O objetivo do estudo foi verificar os efeitos do Método Pilates sobre a dor lombar em gestantes.	Tratou-se de um estudo de revisão sistemática utilizando as bases de dados Scielo, Lilacs e PubMed foram incluídos trabalhos nos idiomas português, inglês e espanhol, publicadas entre os anos de 2006 e 2017. Foram encontrados 388 artigos científicos, dos quais foram incluídos quatro nesta revisão. Trabalhos que abordam o método Pilates associados a outras técnicas e/ou recursos fisioterapêuticos no tratamento da lombalgia em gestantes; além de estudos	Os estudos apresentaram efeitos positivos do método Pilates sobre a dor lombar em gestantes com diminuição na intensidade da dor e conseqüente melhora da função lombar. Ao final do estudo concluiu-se que o método Pilates é uma modalidade terapêutica que proporciona efeitos benéficos para o tratamento da dor lombar em gestantes. Contudo, mais ensaios clínicos controlados precisam ser realizados, com maior rigor metodológico.

		de revisão bibliográfica foram excluídos.	
Souza e Gardenghi (2019)	O objetivo do seguinte estudo foi discutir e trazer informações acerca do uso do Pilates, como uma possibilidade eficaz no combate de dores lombares no período gestacional.	Trata-se de uma revisão de literatura, coletados nas seguintes bases de dados: Bireme, Medline e Lilacs. Foram utilizados 23 artigos nacionais, dos quais 12 foram incluídos na discussão/resultados. O estudo limitou-se às pesquisas publicadas no período de 2003 a 2014.	Os estudos levaram à conclusão que o Pilates é eficiente para a maioria das gestantes que possuem dores lombares. Intervenções adotadas com o objetivo de prevenir sintomas e/ou dores devem ser adotadas para auxiliar no reequilíbrio muscular, na melhoria da consciência corporal, respiração e sensação de bem-estar. Assim, os exercícios propostos pelo Pilates promovem o fortalecimento de todo o corpo.
Silva e colaboradores (2019)	Este estudo teve como objetivo mostrar, por meio da literatura, os benefícios do Método Pilates aplicado à obstetrícia focando nas alterações posturais.	A presente pesquisa teve como método uma revisão bibliográfica, onde se utilizou base de dados de artigos científicos, mamografias e livros da Scielo, Lilacs e Pubmed. Os critérios de exclusão foram trabalhos que não apresentavam os benefícios do Método Pilates nas alterações posturais em gestantes e em outros idiomas que não seja em português e artigos publicados antes do ano de 2007.	Os resultados mostraram que o Método Pilates traz benefícios para gestantes como amenizar dor na região lombar, melhora na postura, o desempenho físico, a saúde e o bem-estar geral tanto psíquico quanto social da gestante. Assim, conclui-se que o Pilates proporciona benefícios para amenizar as adaptações e as dores na região lombar que são frequentes nesse período.
Pereira e colaboradores (2020)	O objetivo desse estudo foi descrever os benefícios que o Método Pilates proporciona durante o período gestacional, diante das modificações físicas e biomecânicas, identificando quais as recomendações para a prática do Método Pilates.	Esse estudo foi realizado com base em uma revisão de literatura tipo descritiva e exploratória, permitindo análise sobre os benefícios do Pilates durante a gestação, diante de suas alterações. A pesquisa foi realizada nas bases de dados científicos como Lilacs, Scielo, Pubmed, BVS e Google Acadêmico, no período de 01 de maio a 01 de julho de 2020.	De acordo com os resultados, a realização do Método Pilates tem benefícios potenciais para a mulher e para o bebê, devendo ser bem orientado pelo fisioterapeuta, proporcionando uma melhor qualidade de vida da gestante, sem aumento do risco de lesões, prevenindo e tratando complicações causadas pelas alterações fisiológicas gestacionais, durante e após o parto.
Ghandali e colaboradores (2021)	O objetivo deste estudo foi investigar a eficácia do programa de exercícios de Pilates durante a gravidez sobre os resultados no parto.	Este estudo clínico foi realizado em 110 mulheres primíparas que foram divididas aleatoriamente em dois grupos de intervenção (n = 55) e controle (n = 55). O grupo intervenção realizou exercícios de Pilates de 26 a 28 semanas de gestação por	De acordo com os resultados deste estudo, o exercício do Pilates durante a gravidez melhorou o processo de trabalho de parto e aumentou a satisfação materna com o processo de parto, sem causar

		8 semanas, enquanto o grupo controle não realizou nenhum exercício. As ferramentas de coleta de dados incluíram Escala Visual Analógica (VAS), Escala de Avaliação de Satisfação do Parto de Mackey e uma lista de verificação incluindo informações demográficas e obstétricas	complicações para a mãe e o bebê. No entanto, estudos com tamanhos de amostra maiores são recomendados para comprovar a eficácia e segurança desse trabalho de parto praticado.
Felix e colaboradores (2021)	O objetivo do estudo foi discorrer a respeito do Método Pilates durante a gestação e os seus benefícios para um parto natural.	Trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa, realizada através de artigos com base científica de periódicos disponíveis nas bases de dados eletrônicas, como Google Acadêmico, Scielo, livros e revistas, pesquisas que abordam o método Pilates no período gestacional que estejam nos anos de 2011 a 2021. Palavras chaves que foram utilizadas para a pesquisa: Método Pilates, gestação, parto natural, método Pilates, atividades físicas.	O estudo também evidência que o método Pilates oferece benefícios na preparação do corpo dessa gestante, auxilia no processo de diminuição de dor lombar, dor nas costas, fortalece o assoalho pélvico, ajuda no equilíbrio hormonal, além de proporcionar um pós parto muito mais prático.
Mendo e Jorge (2021)	O objetivo deste estudo foi revisar sistematicamente na literatura as implicações do método Pilates na gestação.	Revisão sistemática e metanálise de ensaios clínicos randomizados realizada nas bases de dados Embase, Scopus, Cochrane Library, Medline, Web of Science, PEDro, LILACS e Scielo, em que se utilizou os descritores "Pregnancy" e "Pilates Method". Dos 105 artigos encontrados, cinco preencheram os critérios de seleção e dois foram incluídos na metanálise para o desfecho dor.	O método Pilates foi superior à intervenção mínima para alívio da dor em gestantes, além de produzir melhora das condições físicas.
Barros e colaboradores (2022)	O objetivo desse estudo é apresentar os benefícios do Método Pilates na gestação, perante as alterações fisiológicas e biomecânicas, individualizando os exercícios com às necessidades de cada praticante, que varia de acordo com o trimestre.	Este estudo será realizado com base em uma revisão bibliográfica do tipo descritiva e exploratória, analisando em relação ao benefício do método durante o período gestacional. Estudos comprovam que benefício a ajudará a manter mais conforto, em todas as fases da gestação.	Através desse estudo foi comprovada a importância e os benefícios do Método Pilates na gestação, respeitando a particularidade de cada mulher e seus estágios gestacional. O Pilates tem a vantagem de adaptação, facilitando sua execução e permitindo maior acessibilidade as gestantes, proporcionando bem-estar, qualidade de vida, tratando alterações fisiológicas e hormonais,

			fortalecendo musculaturas de tronco, para prevenir e/ou evitando a lombalgia gestacional, promovendo a consciência corporal.
--	--	--	--

Fonte: Elaboração Própria

Em sua pesquisa, Cordeiro e colaboradores (2018) encontraram que o Método Pilates é um exercício ideal durante a gestação, pois promove conforto na gravidez e também no parto, devido ao fato de ser um exercício embasado nos conceitos da fisiologia e também da cinesiologia, trabalhando o controle postural procurando reforçar a musculatura central do corpo ou a caixa de força dos músculos abdominais o que irá ajudar a diminuir as dores na região lombar, favorecendo também o alinhamento postural que são alterados no período gestacional.

Macedo e colaboradores (2018) também encontraram em sua pesquisa que o Método Pilates traz a melhora da postura evitando dores lombares e deformidades posturais, além de relatarem também que com o fortalecimento dos membros inferiores pode-se proteger as articulações do aumento ponderal que sobrecarrega quadril, joelhos e tornozelos, além de oferecer também o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico, oferecendo apoio ao útero diminuindo assim a pressão sobre a bexiga, o que também vai melhorar as dores lombares. Enfatizam ainda que a mulher que domina seu assoalho pélvico tem mais consciência no parto, o que facilita o nascimento do bebê por parto natural.

Silva e colaboradores (2019) observaram e destacaram em sua pesquisa também o Método Pilates como um tratamento muito eficaz em gestantes com dores na região lombar e também com dor lombar crônica, além de aumentar a consciência corporal, postura durante todo o período da gravidez, ganho de força tanto em membros superiores quanto inferiores proporcionando uma boa recuperação pós-parto e também nos cuidados com o bebê.

Pereira e colaboradores (2020) relatam que em sua pesquisa os benefícios do Método Pilates no período gestacional foram: sensação de bem-estar, flexibilidade, consciência corporal, força, alívio do estresse, equilíbrio, coordenação motora, alongamento, alinhamento postural, alívio das dores musculares crônicas, respiração harmônica, uma melhora da autoestima, prevenção de lesões, mais energia, entre outros benefícios. Também relatam sobre os benefícios para o sistema cardiovascular, como auxiliar no controle da pressão arterial e concordam com Cordeiro e colaboradores (2018) que o Método Pilates melhora a circulação sanguínea devido ao alongamento dos músculos isquiotibiais, tríceps sural, gastrocnêmios e soleo evitando inchaços e varizes.

Ghandali e colaboradores (2021) acharam em seu estudo que a prática do Método Pilates regular durante a gestação fortalece os músculos do assoalho pélvico, o que ajuda a aliviar a dor e reduz a necessidade da aplicação de anestesia peridural durante o trabalho de parto, além de diminuir o tempo do trabalho de parto. Porém, ressaltam a importância de mais estudos detalhados sobre o assunto.

Já Felix e colaboradores (2021) em suas pesquisas, relatam que a gestante que pratica o Método Pilates tem uma melhora na qualidade do sono o que proporciona um aumento de energia durante todo o dia, aprende-se a respirar melhor, de maneira profunda e controlada, o que ajuda na hora de contrações e também do parto, e também com o fortalecimento dos músculos pélvicos proporcionado pelo Método, a gestante aprende a controlar a zona pélvica. Relatam ainda sobre o aumento da resistência física, o que ajuda na agilidade e controle de peso.

No estudo feito por Mendo e Jorge (2021) foi relatado que as gestantes que praticaram o Método Pilates tiveram uma menor progressão da diástase abdominal, diminuição da fadiga, manutenção dos parâmetros antropométricos e hemodinâmicos, além de terem sua força muscular aumentada e também do assoalho pélvico, melhora também da flexibilidade dos ísquiotibiais, da estabilização lombo-pélvica, postura, capacidade funcional e da qualidade de vida das gestantes, além de melhorar os quadros de dor e da resistência dos membros inferiores. Em contrapartida, foi relatado que existem poucas informações e recomendações sobre a instrução segura e apropriada, além de divergências quanto à segurança, dosagem e a frequência.

Barros e Colaboradores (2022) apresentaram com o seu estudo a importância do Pilates para a força postural, o equilíbrio e principalmente na concentração dos movimentos nas gestantes, pois diminuem as sobrecargas que acontecem nas articulações. Relataram também que devido a ação da gravidade a gestante sente dificuldade no equilíbrio e em se manter em posição ortostática, com isso os exercícios do Pilates irão proporcionar um melhor fortalecimento da cadeia posterior e de todo tronco, sendo esses os músculos centrais, abdominais, cintura escapular e pélvica, gerando equilíbrio e estabilidade.

Em contrapartida Cota e Metzker (2019) juntamente com Souza e Gardengi (2019) concordam em suas pesquisas que houve redução de dores lombares em gestantes que realizaram os exercícios do Método Pilates em relação a gestantes que não realizaram, mas sugerem que mais ensaios clínicos controlados sejam realizados.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme o que foi apresentado em resultados e discussão, conclui-se que o Método Pilates é de grande eficácia e traz muitos benefícios para a mulher no período gestacional, pois são exercícios que se adaptam a cada período da gestação e também à particularidade de cada mulher.

Foram encontrados benefícios nas alterações musculoesqueléticas, cardiovascular e respiratória, no entanto foram encontrados mais artigos sobre os benefícios em relação a diminuição de dores lombares, sugerindo assim mais pesquisas sobre as outras alterações.

É de extrema importância que os profissionais de saúde tenham conhecimento sobre os benefícios do Método Pilates na gestação, para que ele seja cada vez mais inserido no cotidiano das gestantes, visando uma melhor qualidade de vida para a mulher e também para o bebê durante a gestação e também na hora do parto.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Tuanne Vieira; BEZERRA, Martha Maria Macedo. Principais alterações fisiológicas e psicológicas durante o Período Gestacional / Main Physiological and Psychological changes during the management period. **ID on line. Revista de psicologia**, v. 14, n. 49, p. 114–126, 2020.

APARICIO, Esperanza; PÉREZ, Javier. **O autêntico método Pilates: A arte do Controle**. [S. l.: s. n.], 2005.

BARACHO, E. **Fisioterapia aplicada à obstetrícia, uroginecologia e aspectos de mastologia**. 4. ed. rev. e ampliada. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

BARROS, Camila Saraiva; COSTA, Claudia Da Silva; SERRA, Sandy Celeste Barata; ROSA, Karine Oliveira Nascimento Porto da Rosa. OS BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NA GESTAÇÃO. **Revista Cathedral**, v. 4, n. 1, p. 12–24, 2022.

CORDEIRO, Camila Carvalho; BRASIL, Dayse Pereira; GONÇALVES, Danilo Cavalcante. Os benefícios do Método Pilates no período gestacional: uma revisão bibliográfica. **Scire Salutis**, v. 8, n. 2, p. 98–103, 2018.

COTA, Maria Eduarda; METZKER, Carlos Alexandre Batista. EFEITOS DO MÉTODO PILATES SOBRE A DOR LOMBAR EM GESTANTES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA. **Revista Ciência e Saúde On-line**, v. 4, n. 2, 2019. Disponível em: <<https://revistaeletronicafunvic.org/index.php/c14ffd10/article/view/132>>. Acesso em: 11 jun. 2022.

ELLSWORTH, Abigail. **Pilates Anatomia Ilustrada**: Guia completo para praticantes de todos os níveis. [S. l.: s. n.], 2015.

ENDACOTT, J. **Pilates para grávidas**: exercícios simples e seguros para antes e depois do parto. 1. ed. Barueri, SP: Manole, 2007.

FABRIN, E. **Influência das técnicas de fisioterapia nas algias posturais gestacionais**. Ensaios e ciências: ciências biológicas agrárias e da saúde, v. 14, n. 2, 2010.

FELIX, Cinara Araujo; NASCIMENTO, Nataly dos Santos; ALMEIDA, Sheila Cristina Ribeiro de; *et al.* Método pilates aplicado ao período gestacional: seus benefícios para o parto natural. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, p. e593101422495–e593101422495, 2021.

**FISIOTERAPIA NA SAÚDE DA MULHER**. [S. l.], 24 set. 2018. Disponível em: <http://www.crefito15.org.br/fisioterapia-na-saude-da-mulher/>. Acesso em: 5 jun. 2022.

GHANDALI, Nasim Yousefi; IRAVANI, Mina; HABIBI, Abdolhamid; *et al.* The effectiveness of a Pilates exercise program during pregnancy on childbirth outcomes: a randomised controlled clinical trial. **BMC Pregnancy and Childbirth**, v. 21, n. 1, p. 480, 2021.

MACEDO, Andréa Guedes Pereira de; CLÁUDIO MACHADO MASCARENHAS, Claudia Lobão de Oliveira. O PILATES E A GESTAÇÃO: UMA RELAÇÃO DE BEM-ESTAR. **REVISTA DE TRABALHOS ACADÊMICOS-CAMPUS NITERÓI**, v. 1, n. 15, 2018. Disponível em: <<http://www.revista.universo.edu.br/index.php?journal=1reta2&page=article&op=view&path%5B%5D=6668>>. Acesso em: 11 jun. 2022.

MACHADO, Cristiana *et al.* O MÉTODO PILATES NA DIMINUIÇÃO DA DOR LOMBAR EM GESTANTES. **Luzimar Teixeira Atividade Física Adaptada e Saúde**, [S. l.], p. 1-8, 4 jan. 2012. Disponível em: <http://activepilates.com.br/producoes/O->

me%CC%81todo-Pilates-na-diminuic%CC%A7a%CC%83o-da-dor-lombar-em-gestantes.pdf. Acesso em: 22 nov. 2021.

MENDO, Húlia; JORGE, Matheus Santos Gomes. Método Pilates e a dor na gestação: revisão sistemática e meta-análise. **BrJP**, v. 4, p. 276–282, 2021.

NASCIMENTO, Tatiana; MEJIA, Dayana. O método pilates aplicado à ginecologia obstétrica: benefícios durante o período gestacional e para o parto natural. **Portal Bio Cursos**, [S. l.], p. 1-12, 25 jul. 2013. Disponível em: O método pilates aplicado à ginecologia obstétrica: benefícios durante o período gestacional e para o parto natural. Acesso em: 22 nov. 2021.

O Método Pilates como prevenção das dores lombares no período gestacional. Disponível em: <<https://ceafi.edu.br/publicacao/o-metodo-pilates-como-prevencao-das-dores-lombares-no-periodo-gestacional/>>. Acesso em: 12 jun. 2022.

PEREIRA, Natalina da Silva; REGO, Bruna Allyni Cardoso; PINTO, Luis Fernando Rodrigues; *et al.* OS BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES DIANTE DAS ALTERAÇÕES DO PERÍODO GESTACIONAL. **Revista Cathedral**, v. 2, n. 4, p. 50–60, 2020.

POLDEN, M; MANTLE J. **Fisioterapia em ginecologia e obstetrícia**. São Paulo, Vila Mariana: 2002.

REZENDE, J; MONTENEGRO, C. A. B. **Obstetrícia fundamental**. 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.

SILVA, Joyce Kamilla Sales. BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES APLICADO EM GESTANTES: UM FOCO NAS ALTERAÇÕES POSTURAS. v. 19, n. 2, p. 17, 2019.

SILVA, Ricardo Barreto; RIOS, Maiara Jaianne Bezerra Leal; ARAUJO, Jessica Maria Lima de; *et al.* Atuação do fisioterapeuta no período gestacional: uma revisão integrativa de literatura. **Revista Ciência & Saberes - UniFacema**, v. 4, n. 4, 2019. Disponível em: <<http://www.facema.edu.br/ojs/index.php/ReOnFacema/article/view/310>>. Acesso em: 11 jun. 2022.

STEPHESON, R. G.; O'CONNOR L. J. **Fisioterapia aplicada à ginecologia e obstetrícia**. 2. ed. Barueri, SP: Manole, 2004.