

**OS BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES DURANTE A GESTAÇÃO**  
***THE BENEFITS OF THE PILATES METHOD DURING PREGNANCY***

Maiza Alves Rezende<sup>1</sup>  
Mércia da Penha Cherque Ramos<sup>2</sup>

**RESUMO:** Durante a gravidez as mulheres enfrentam significativas alterações fisiológicas, hormonais e biomecânicas, essenciais para atender às demandas físicas e metabólicas desse período, tais alterações podem promover um impacto significativo na saúde materna e fetal a longo prazo. Incluir os exercícios físicos durante a gestação é uma forma segura e eficaz para minimizar as complicações e promover a saúde e a qualidade de vida. Nos diversos tipos de exercício físico, o Método Pilates se evidencia, por ser um exercício mental e corporal, realizado para força muscular, flexibilidade, respiração e postura. O objetivo do estudo é avaliar os benefícios da prática do Método Pilates durante a gestação. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, através de consultas em plataformas online de dados científicos para a coleta das informações. As principais bases de dados: PubMed, Scielo, Decs (Descritores de Ciência da Saúde). As mudanças fisiológicas podem causar dores musculoesqueléticas, especialmente na lombar e pélvica, com isso o Pilates se mostra eficaz para aliviar as dores, melhorar a capacidade funcional e qualidade de vida, fortalece os músculos do tronco e do assoalho pélvico, contribuindo para a estabilidade e redução da dor. O Pilates facilita o trabalho de parto e o pós parto, reduzindo intervenções como a cesárea, além de prevenir disfunções pélvicas. Conclui-se que o Pilates apresenta benefícios durante o período gestacional, promovendo uma gestação saudável, mais ativa e confortável.

**Palavras-chave:** Método Pilates; Pilates; Gravidez.

**ABSTRACT:** During pregnancy, women face significant physiological, hormonal and biomechanical changes, which are essential to meet the physical and metabolic demands of this period. Such changes can have a significant impact on maternal and fetal health in the long term. Including physical exercise during pregnancy is a safe and effective way to minimize complications and promote health and quality of life. Among the various types of physical exercise, the Pilates Method stands out as a mental and physical exercise, performed for muscle strength, flexibility, breathing and posture. The objective of the study is to evaluate the benefits of practicing the Pilates Method during pregnancy. This is an integrative review of the literature, through consultations on online scientific data platforms to collect information. The main databases: PubMed, Scielo, Decs (Health Science Descriptors). Physiological changes can cause musculoskeletal pain, especially in the lower back and pelvis. Therefore, Pilates has proven effective in relieving pain, improving functional capacity and quality of life, strengthening the muscles of the trunk and pelvic floor, contributing to stability and reducing pain. Pilates facilitates labor and postpartum, reducing interventions such as

---

<sup>1</sup> UniSales – Centro Universitário Salesiano. Vitória/ ES, Brasil

<sup>2</sup> UniSales – Centro Universitário Salesiano. Vitória/ ES, Brasil

cesarean sections, in addition to preventing pelvic dysfunctions. It is concluded that Pilates has benefits during pregnancy, promoting a healthy, more active and comfortable pregnancy.

**Keywords:** Pilates Method; Pilates; Pregnancy.

## 1. INTRODUÇÃO

As mulheres grávidas passam por alterações fisiológicas, hormonais e biomecânicas importantes para lidar com exigências físicas e metabólicas na gravidez. Essas mudanças acontecem após a concepção e afetam todos os sistemas orgânicos. As transformações são desencadeadas por ações hormonais provenientes do corpo lúteo e da placenta, e no início do segundo trimestre, o crescimento uterino. As principais transformações da fisiologia materna acontecem no sistema cardiovascular, musculoesquelético, respiratório, gastrointestinal, urinário e endócrino (Guilherme; Reis, 1993; TAN, 2013). Essas modificações são esperadas que desapareçam logo após o parto, em gestações que não apresentam nenhuma complicação (Soma-Pillay et al., 2016).

Atualmente, há evidências que apoiam o início de exercício físico para mulheres sedentárias durante a gravidez. Até o presente momento, nenhum dado indicou riscos de exercício de intensidade moderada para mãe ou bebê. As diretrizes atuais, incentivam as mulheres com gestação de baixo risco a iniciar ou manter o treinamento de resistência aeróbica e progressiva antes, durante e após o parto. É essencial que a gestante passe por uma avaliação clínica antes de iniciar os exercícios físicos, para garantir que não haja riscos. Em 2019 uma revisão sistemática e meta análise, relatou que mães com complicações médicas pré natais (diabetes tipo 1 e tipo 2, hipertensão crônica), que teve como prática o exercício, obteve uma redução no risco de cesárea em 55% e não aumenta o risco de resultados adversos em mães e bebês (Ghandali et al., 2021).

Os problemas musculoesqueléticos pertinentes na gravidez podem ser afetados por fatores culturais, mudanças ambientais, grau de atividade física e hormonais. A relaxina, é um hormônio secretado pela placenta ao final da gravidez, afrouxa os ligamentos da pelve para facilitar o processo do parto, devido a isso, desencadeia dor relacionada à gravidez. Essa dor é relatada especialmente nas regiões das costas, lombar, pélvica e extremidades, e pode ser muito intensa, levando a dificuldade em realizar as atividades de vida diária, sendo assim afetando a saúde mental da mãe, contribuindo para depressão, ansiedade e distúrbio do sono (Yilmaz et al., 2023).

O Pilates é um método que associa conceitos de práticas físicas, psicológicas e motoras, consiste em exercícios que utilizam aparelhos criados por Joseph Pilates em 1918. Baseado em um sistema de Contrologia, o Pilates promove a “completa coordenação entre corpo, mente e espírito”. Os exercícios têm um enfoque específico na contração do músculo transverso do abdômen, chamado centro de força ou core, no qual adota uma técnica de respiração padrão que ativa os músculos estabilizadores profundos, principalmente o músculo transverso abdominal em relação a pelve, melhorando assim a força da pelve e do tronco. Os exercícios de Pilates envolve uma série de exercícios de baixa pressão, com técnicas de alongamento e força, no qual

podem ser realizados com exercícios no chão, chamados de exercícios MAT ou utilizar equipamentos que possuem molas de resistência contra o movimento (Sena; Castro; Horizonte, 2010).

O Pilates é subdividido em duas escolas básicas: O Pilates clássico ou tradicional, que mantém o mesmo número de repetições para todos os indivíduos, e o Pilates moderno que adapta repetições e cargas visando que cada indivíduo tem sua particularidade (Sena; Castro; Horizonte, 2010). Durante a gestação, os movimentos do Pilates devem ser ajustados conforme as mudanças fisiológicas da mulher grávida (Ghandali et al., 2021). Assim, os exercícios de Pilates não apenas prepara a gestante para o parto, mas também auxilia na dor durante o processo. Além disso, o Pilates apresenta efeitos biomecânicos positivos, contribuindo para o controle neuromotor e a força muscular da gestante, especialmente na região lombopélvica. (Ghandali et al., 2021).

Assim, essa revisão integrativa tem como objetivo geral avaliar os benefícios da prática do método Pilates durante a gestação. Devido a inúmeras alterações fisiológicas e biomecânicas que ocorrem no período gestacional, estudos recentes apoiam o início de exercício de intensidade moderada durante a gravidez, no qual é seguro e benéfico, reduzindo complicações médicas e melhorando o bem estar geral das mães e bebês. O Pilates como um exercício físico no período gestacional proporciona um fortalecimento muscular, controle neuromotor e consciência corporal o qual é essencial no preparo da grávida para uma gestação e parto eficaz e uma melhor qualidade de vida nessa fase crucial (Ghandali et al., 2021).

## **2. METODOLOGIA**

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa, com uma abordagem metodológica mais ampla referente às revisões, permitindo a inclusão de estudos experimentais e não-experimentais para uma compreensão completa do fato analisado. Esse tipo de estudo determina um aprendizado atual sobre a temática específica, já que é conduzida de modo a identificar, analisar e sintetizar resultados de estudos independentes sobre o mesmo assunto. Sendo também de caráter descritivo com abordagens qualitativas sobre os benefícios do método Pilates durante a gestação (Souza; Silva; Carvalho, 2010).

As buscas de artigos científicos foram realizadas nas plataformas online de dados científicos, PubMed, Scielo, DeCS (Descritores em Ciência da Saúde), no período de agosto a setembro de 2024 e foram usados os termos de busca: [(Pilates) AND(Pregnancy)], "Pilates Method". Como critério de inclusão para o estudo foram considerados artigos científicos no idioma português e inglês, publicados em um intervalo de 10 anos, que abordassem o tema do Método Pilates relacionado desde o início da gestação até o momento do parto. Como critério de exclusão foram desconsiderados artigos que não estavam incluídos no tipo de pesquisa citados acima.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram pesquisados 20 artigos científicos, no qual foram excluídos 11 artigos que não se encaixavam com o tema os benefícios do Método Pilates durante a gestação, e através da exclusão pela leitura dos artigos foram selecionados apenas 9 artigos. Sendo estes publicados no idioma inglês e português, a partir do ano de 2014 a 2024, e que se encaixam com o tema proposto (Quadro 1).

Quadro 1 – Dados de autor(es), ano, objetivo(os), métodos, resultados

| Ano/Autor                                                                                                                                                                                     | Objetivo                                                                                                                                               | Metodologia                                                                                                                                         | Resultado                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2021, Mendo, H.; Jorge, M. S. G.<br><br>Pilates method and pain in pregnancy: a systematic review and metanalysis.                                                                            | O objetivo do presente estudo foi revisar sistematicamente a literatura sobre os efeitos do Método Pilates durante a gestação.                         | Revisão sistemática e metanálise de ensaios clínicos randomizados                                                                                   | O total de dados analisados foi de 261 gestantes cuja idade mínima era de 23 anos, com o tempo gestacional variando de 14 à 36 semanas e maioria das amostras sendo primíparas. O grupo Método Pilates foi realizado em um período de 8 semanas, e o grupo de comparação foi orientado a realizar modalidades variadas. |
| 2023, Yilmaz T, Taş Ö, Günaydin S, Kaya HD.<br><br>The effect of Pilates on pain during pregnancy and labor: a systematic review and meta-analysis.                                           | O estudo de revisão sistemática e meta-análise foi conduzido para revelar o efeito do exercício de Pilates na dor durante a gravidez e o parto.        | É um estudo de revisão e meta-análise. O desfecho primário é o nível da dor durante a gravidez e o parto                                            | O exercício de Pilates não foi eficaz na redução de dor durante a gravidez. É benéfico na gravidez em termos de preparação para as grávidas de baixo risco para o parto. O Pilates durante a gravidez foi eficaz apenas para reduzir a intensidade da dor durante o parto.                                              |
| 2021, Ghandali NY, Iravani M, Habibi A, Cheraghian B.<br><br>The effectiveness of a Pilates exercise program during pregnancy on childbirth outcomes: a randomised controlled clinical trial. | Objetivo deste estudo foi investigar a eficácia do programa de exercícios de Pilates durante a gravidez nos resultados do parto em mulheres primíparas | O estudo é um ensaio clínico randomizado simples-cego em 110 mulheres grávidas. foi dividido em dois grupos de intervenção(n=55) e controle (n=55). | Os resultados do estudo mostraram que o exercício de Pilates durante a gravidez reduz significativamente a intensidade da dor do parto, a duração da fase ativa e do segundo estágio do parto e aumenta a satisfação materna com o processo de parto.                                                                   |
| 2023, Zaman AY.<br><br>Obstetric, maternal, and neonatal outcomes after                                                                                                                       | O objetivo desta revisão sistemática e meta-análise é coletar dados sobre o impacto do Pilates em uma ampla gama                                       | É uma revisão sistemática e meta-análise.                                                                                                           | O grupo Pilates teve significativamente maior probabilidade de ter parto vaginal do que o grupo controle. O exercício de pilates também foi benéfico                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pilates exercise during pregnancy: A systematic review and meta-analysis.                                                                                                                                              | de resultados para mulheres grávidas, incluindo aqueles para a mãe, o bebê e o processo de parto como um todo.                                                                                                          |                                                                                                                                                                                         | na duração de fase de trabalho de parto, no qual o grupo Pilates diminui significativamente o tempo da fase ativa primária, e do segundo estágio do parto, sendo que o grupo Pilates teve uma menor duração dessas fases do que o grupo controle. As mulheres grávidas que foram tratadas com o Pilates, tiveram menos probabilidade de ganhar peso durante sua gestação do que as mulheres grávidas do grupo controle. |
| 2017, Rodríguez-Díaz L, Ruiz-Frutos C, Vázquez-Lara JM, Ramírez-Rodrigo J, Villaverde-Gutiérrez C, Torres-Luque G. Effectiveness of a physical activity programme based on the Pilates method in pregnancy and labour. | O objetivo deste estudo foi avaliar a eficácia de um programa de atividade física pelo método Pilates com duração de oito semanas nas condições físicas de mulheres grávidas durante a gravidez e interrupção do parto. | Foi realizado um ensaio clínico randomizado em gestante, no qual consistiu em um programa de atividade física utilizando o método Pilates                                               | Os resultados após um programa de 8 semanas de atividade física com o método Pilates, mostrou uma melhora significativa nos valores de força de preensão manual, flexibilidade isquiotibiais e curvatura da coluna vertebral, também teve uma melhora significativa na avaliação do processo de nascimento.                                                                                                             |
| 2021, Fera-Ramírez C, Gonzalez-Sanz JD, Molina-Luque R, Molina-Recio G. The Effects of the Pilates Method on Pelvic Floor Injuries during Pregnancy and Childbirth: A Quasi-Experimental Study.                        | O objetivo deste estudo foi avaliar a influência das sessões de Pilates durante a gestação na incidência e no grau de lesões perineais intraparto.                                                                      | Este estudo foi um ensaio quase experimental multicêntrico de 4 semanas, 72 mulheres grávidas participaram da amostra, e foram alocadas em grupo experimental (n=24) e controle (n=48). | Foi encontrado que tanto a realização de uma episiotomia quanto a participação nas sessões de Pilates têm um efeito protetor contra a ocorrência de ruptura.                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2018, Dias NT, Ferreira LR, Fernandes MG, Resende APM, Pereira-Baldon VS                                                                                                                                               | O estudo teve como objetivo investigar os efeitos dos métodos Pilates nas contrações voluntárias dos Músculos do                                                                                                        | Este é um ensaio clínico randomizado, com randomização paralela 1:1 dividido em dois braços, um grupo controle e o grupo pilates                                                        | Apenas 36 mulheres grávidas completaram as intervenções e foram incluídas na análise. O grupo Pilates apresentou maior adesão à intervenção, No presente estudo, com                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                       |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A Pilates exercise program with pelvic floor muscle contraction: Is it effective for pregnant women? A randomized controlled trial. Neurourol Urodyn.                                                                                                                         | Assoalho Pélvico em gestantes.                                                                                                                                                        |                                                 | contrações de MAP realizadas em conjunto com exercícios de Pilates, esse aumento de força não foi observado. Portanto, é possível que as gestantes necessitem de treinamento específico dos MAP para um ganho de força significativo que possa modificar a força dos MAP avaliada pelo manômetro, incluindo concentração total durante a contração dos MAP. |
| 2022, Yıldırım P, Basol G, Karahan AY<br>Pilates-based therapeutic exercise for pregnancy-related low back and pelvic pain: A prospective, randomized, controlled trial.                                                                                                      | O objetivo do presente ensaio controlado foi determinar o efeito de um exercício terapêutico baseado no pilates na incapacidade em paciente com dor lombopélvica relaciona à gravidez | Estudo controlado randomizado simples cego.     | Os resultados mostraram que um programa de exercícios terapêuticos baseado no pilates melhora a gravidade dos sintomas em paciente com dor lombopélvica relacionada a gravidez, ainda há resultados inconsistentes sobre a etiologia da dor lombopélvica durante a gravidez, mas foi aceito de acordo com a teoria da biomecânica.                          |
| 2021, Sonmezer E, Özköslü MA, Yosmaoğlu HB<br><br>The effects of clinical pilates exercises on functional disability, pain, quality of life and lumbopelvic stabilization in pregnant women with low back pain: A randomized controlled study. J Back Musculoskeletal Rehabil | O objetivo deste estudo foi, portanto, investigar a eficácia dos exercícios de Pilates na estabilização lombopélvica, dor, incapacidade e qualidade de vida em gestantes.             | Um ensaio duplo cego, randomizado e controlado. | Os resultados demonstraram que os exercícios de pilates foi eficaz na redução de dor e da incapacidade funcional, melhorando a estabilização lombopélvica, força e aumentando a qualidade de vida nas gestantes. Nenhuma das tais melhorias foram relatadas no grupo controle.                                                                              |

Fonte Própria

No período gestacional, a mulher sofre grandes alterações na mecânica corporal, fisiológicas, psicológicas e hormonais, podendo resultar em complicações

musculoesqueléticas, causando um grande impacto emocional, principalmente em mulheres primíparas. No entanto, essas mudanças podem levar à dor durante a gravidez e parto (Mendo; Jorge, 2021; Yilmaz et al., 2023).

A dor musculoesquelética é uma das principais complicações que acometem a mulher grávida, afetando a região lombar, pélvica, quadril, e até mesmo os pulsos. Aproximadamente 30% das gestantes apresentam sintomas intensos que comprometem sua qualidade de vida e atividades de vida diária, resultando na necessidade de repouso (Mendo; Jorge, 2021). Com isso, o método Pilates se destaca como um benefício na estratégia para alívio da dor, aumentar a capacidade funcional e melhorar a qualidade de vida durante a gravidez (Mendo; Jorge, 2021).

O Pilates é evidenciado internacionalmente como um exercício mental e corporal, realizado para força muscular, flexibilidade, respiração e postura. Além disso, o Pilates é classificado como um exercício de leve intensidade a moderado, ideal para aliviar dores, com efeitos positivos no alívio de dor nas costas, melhora da qualidade de vida, equilíbrio físico e também contribui para o bem estar emocional (Yilmaz et al., 2023).

Para Ghandali et al., (2021), ao praticar o Pilates, é essencial seguir uma técnica de respiração adequada, no qual irá auxiliar a ativação dos músculos estabilizadores profundos, especialmente o transversos do abdômen. Essa ativação contribui para fortalecer a região do tronco e pélvica, desenvolvendo a estabilidade e força dessas áreas. Além disso, os exercícios de Pilates podem ser ajustados para acompanhar as transformações fisiológicas que ocorrem durante a gravidez.

Foi evidenciado que o treinamento regular fortalece os músculos do assoalho pélvico e melhora sua função estrutural. Os exercícios de contração dos músculos do assoalho pélvico associam-se ao Pilates moderno. Além disso, foi comprovado que esses exercícios podem reduzir a duração prolongada do segundo estágio de trabalho de parto por volta de uma a cada oito mulheres durante a gravidez. No pilates para gestantes, a técnica de respiração diafragmática irá auxiliar a mãe a se preparar para o parto (Ghandali et al., 2021).

Em consonância Zaman (2023), concluiu-se que o tempo de trabalho de parto, o período da fase ativa e a duração da segunda fase foram significativamente reduzidos com os exercícios de Pilates, melhorou também as taxas de cesárea e redução do ganho de peso das mulheres grávidas. Portanto, isso pode aprimorar a experiência da gravidez para as mulheres.

A prática regular de exercícios físicos de intensidade moderada traz benefícios significativos durante o período gestacional, o parto e o puerpério. Segundo Rodríguez et al., (2017), a rotina de exercícios é recomendada a partir da 20ª semana de gestação, com sessões de intensidade moderada, duração entre 45 e 60 minutos, realizadas de 2 a 3 vezes por semana. Quando bem orientada, essa atividade não representa riscos à saúde materna ou fetal, contribuindo para o controle do ganho de peso durante a gravidez e ajudando a prevenir condições como diabetes gestacional e hipertensão arterial. Atualmente, dentro do tipo de atividades físicas recomendadas, o método Pilates tem sido foco nessa população. O Pilates pode ser iniciado em qualquer fase da gestação sem importar que os participantes nunca tenham treinado o método anteriormente (Rodríguez et al., 2017).

Rodríguez et al., (2017), analisou um programa de atividade física utilizando o método Pilates durante 8 semanas, avaliando os parâmetros que funcionam durante a gravidez e no processo de parto, no qual teve supervisão de um profissional. O grupo controle seguiu práticas clínicas habituais. Sendo assim, no programa método Pilates, a população de gestantes contribuiu de forma benéfica para a melhora dos parâmetros funcionais como: tensão arterial/força/flexibilidade/curvatura da coluna, e no processo de parto, com mais partos normais, menos analgesias e menor peso do bebê nascido.

O processo reprodutivo, incluindo a gravidez e parto, é considerado um dos principais fatores de risco para a disfunção pélvica (DFP). Durante esse período, podem ser identificados fatores de risco tanto modificáveis, quanto não modificáveis para disfunção pélvica. Dentre os fatores modificáveis, o parto vaginal é o mais significativo, pois aumenta o risco de incontinência urinária por esforço e prolapso dos órgãos pélvicos nas mulheres após o nascimento. De outro modo, os não modificáveis, ressalta-se o trauma perineal, que pode ser espontâneo ou induzido (Feria et al., 2021). Segundo Feria et al., (2021), a prevenção primária da disfunção pélvica é essencial, e diversas intervenções têm se mostrado eficazes. Entre elas, evidenciam a massagem perineal durante a gravidez, controle de peso aliado com a promoção da atividade física, exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico (Feria et al., 2021).

A respeito dos exercícios de fortalecimento pélvico, os mais comuns são os exercícios abdominais hipopressivos no Método Pilates, no qual tem como foco desenvolver a musculatura do transverso do abdômen e da pelve, proporcionando um alinhamento postural e uma maior saúde pessoal (Feria et al., 2021). Há evidências que o Método Pilates deve ser considerado como uma ferramenta benéfica na preparação física durante a gravidez e parto, e na prevenção de disfunções pélvicas, pois o Pilates foca no fortalecimento muscular do abdômen e no assoalho pélvico (Feria et al., 2021).

Durante a gestação, as alterações hormonais podem levar à redução de força dos músculos do assoalho pélvico (MAP), com isso o método Pilates propõe exercícios que combinam técnicas de respiração com contração dos músculos do assoalho pélvico. Essas contrações são executadas de forma coordenadas com a respiração e a ativação dos músculos do tronco, em diversas posições. De acordo com Dias et al., 2018, em seu estudo, as mulheres grávidas que participaram do grupo Pilates receberam orientações constante de fisioterapeuta para realizar a contração voluntária dos músculos do assoalho pélvico (MAP) durante todos os exercícios. No entanto, não foi observado um aumento na força do MAP, conforme avaliado pelo manômetro. Apesar disso, os exercícios de Pilates foram suficientes para melhorar as variáveis digitais de palpação durante a gestação (Dias et al., 2018).

Além disso, Dias et al., (2018) sugere que, embora os exercícios de Pilates com contração de músculos do assoalho pélvico não tenha conseguido alterar a força avaliada pelo manômetro, o Método Pilates teve uma boa adesão à intervenção.

A queixa musculoesquelética é a mais comum na gravidez, mais da metade das mulheres grávidas apresentam dor na lombar, é uma das principais causas de incapacidade nos segundo e terceiro trimestre da gravidez. A dor pode se intensificar a ponto de dificultar as atividades de vida diária, aumentar as taxas de incapacidade funcional, gerar mais licenças médicas e afetar a saúde materna, contribuindo para depressão, ansiedade e distúrbios do sono. Da mesma forma, a recuperação

inadequada pode levar a depressão pós parto, dor lombar crônica e comprometimentos a longo prazo (Yildirim; Basol; Karahan, 2022).

Segundo Yildirim; Basol; Karahan (2022), a dor lombopélvica pode surgir desde a 12ª costela até a prega glútea ou ao redor da sínfise púbica. Essa definição abrange tanto a dor lombar quanto a dor na cintura pélvica, que são condições inter-relacionadas, pois ainda não se existe uma terminologia amplamente aceita. Até o presente, os resultados sobre a etiologia da dor lombopélvica durante a gestação tem sido inconsistente. Seguindo a teoria da biomecânica, a expansão do útero e o ganho de peso fazem com que o centro da gravidade do corpo se desloque, aumentando a pressão na região inferior das costas. Outra hipótese associada a dor lombopélvica relacionada a gravidez, indica que os hormônios da gestação, como a relaxina, influenciam os ligamentos de suporte causando frouxidão, diminuição da estabilidade pélvica e controle neuromotor inadequado (Yildirim; Basol; Karahan, 2022).

Com isso, o Método Pilates é recomendado para essa condição como uma forma eficaz de reduzir a dor e a incapacidade funcional, além de prevenir e tratar a disfunção musculoesquelética durante a gravidez. Isso se deve ao seu enfoque no fortalecimento e ativação dos músculos ao redor da coluna lombar e da pelve, melhora da estabilidade da coluna ao ativar os músculos estabilizadores do núcleo. Menciona-se que os exercícios de Pilates têm impacto significativo, promovendo a autoeficácia e melhorando o humor, seguindo as suas instruções, que incluem centralização, concentração e respiração (aumentando a consciência corporal). Acredita-se que um desses mecanismos pode exercer uma influência positiva na dor lombo pélvica relacionada a gravidez, contribuindo para a superação da ativação reduzida dos músculos, do controle motor inadequado e de distúrbio do sono (Yildirim; Basol; Karahan, 2022).

Os exercícios de Pilates têm sido associados a um aumento na ativação dos músculos do assoalho pélvico, diafragma, multífidos e o transverso do abdômen, que desempenham o papel fundamental na estabilidade local, ajudando a reduzir a frouxidão articular. O Pilates direcionado especificamente para gestantes promovem aumento na força de estabilização lombopélvica em mulheres grávidas, em comparação aos cuidados convencionais (Sonmezer; Özköslü; Yosmaoğlu, 2021). Segundo Sonmezer; Özköslü; Yosmaoğlu, (2021). um programa de oito semana de exercícios de Pilates melhorou parâmetros da qualidade de vida, como mobilidade física e padrão de sono no grupo experimental, mas não gerou resultados no grupo controle, o programa de Pilates apresentou melhoras na redução da dor e a incapacidade, aumentando a mobilidade e diminuindo as limitações de atividades diárias. O Método Pilates pode melhorar o sistema musculoesquelético relacionado a gravidez, proporcionando uma gestação mais ativa e, confortável.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com base no que foi exposto na discussão e resultados, demonstramos o benefício na intervenção do método Pilates durante a gravidez, no qual auxilia na dor musculoesquelética, melhora a estabilidade e fortalece o assoalho pélvico. Incluindo o método Pilates como prática de atividade física durante a gestação ameniza o

impacto das mudanças hormonais e corporais que acontecem durante esse período, especialmente em mulheres primíparas. Os exercícios de Pilates, proporcionam alívio da dor, aumento da capacidade funcional e bem-estar emocional, garantindo uma melhora na qualidade de vida durante gravidez e auxiliando na preparação do parto, reduzindo a necessidade de intervenções como parto cesariana.

O Pilates também se mostrou eficaz na prevenção de complicações no pós-parto como a disfunção pélvica, além de promover força e estabilização lombopélvica. Conclui-se que o método Pilates é uma alternativa recomendada para gestantes, promovendo uma gravidez mais confortável, ativa e positiva.

## REFERÊNCIAS

DIAS, Naiara T. e colab. A Pilates exercise program with pelvic floor muscle contraction: Is it effective for pregnant women? A randomized controlled trial. **Neurourology and Urodynamics**, v. 37, n. 1, p. 379–384, 23 Maio 2017.

FERIA-RAMÍREZ, Carmen e colab. The Effects of the Pilates Method on Pelvic Floor Injuries during Pregnancy and Childbirth: A Quasi-Experimental Study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 13, p. 6995, 30 Jun 2021.

GHANDALI, Nasim Yousefi e colab. 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, 2 Jul 2021.

MENDO, Huiiana e JORGE, Matheus Santos Gomes. Pilates method and pain in pregnancy: a systematic review and metanalysis. **Brazilian Journal Of Pain**, v. 4, n. 3, 2021.

RODRÍGUEZ-DÍAZ, Luciano e colab. Effectiveness of a physical activity programme based on the Pilates method in pregnancy and labour. **Enfermeria clínica**, v. 27, n. 5, p. 271–277, 2017. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28689647>>.

SENA, Michelle e CASTRO, D e HORIZONTE -MG, Belo. MÉTODO PILATES: REVISÃO DE LITERATURA. [S.l: s.n.], 2010. Disponível em: <<https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/42902/1/Monografia%20Michele%20Senha%20de%20Castro%20Silva.pdf>>.

SOMA-PILLAY, Priya e colab. Physiological Changes in Pregnancy. **Cardiovascular Journal of Africa**, v. 27, n. 2, p. 89–94, 2016. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4928162/>>.

SONMEZER, Emel e ÖZKÖSLÜ, Manolya Acar e YOSMAOĞLU, Hayri Baran. The effects of clinical pilates exercises on functional disability, pain, quality of life and lumbopelvic stabilization in pregnant women with low back pain: A randomized

controlled study. **Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation**, v. 34, n. 1, p. 1–8, 27 Set 2020.

SOUZA, Marcela Tavares De e SILVA, Michelly Dias Da e CARVALHO, Rachel De. Integrative Review: What Is It? How to Do It? **Einstein (São Paulo)**, v. 8, n. 1, p. 102–106, Mar 2010. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/s1679-45082010rw1134>>.

YILDIRIM, Pelin e BASOL, Gulfem e KARAHAN, Ali. Pilates-based therapeutic exercise for pregnancy-related low back and pelvic pain: A prospective, randomized, controlled trial. **Turk J Phys Med Rehab**, v. 69, p. i–ix, 2023. Disponível em: <[https://ftdergisi.com/uploads/pdf/pdf\\_4410.pdf](https://ftdergisi.com/uploads/pdf/pdf_4410.pdf)>.

YILMAZ, Tülay e colab. The effect of Pilates on pain during pregnancy and labor: a systematic review and meta-analysis. **Revista Da Associacao Medica Brasileira**, v. 69, n. 10, 1 Jan 2023.

ZAMAN, Amal Yaseen. Obstetric, maternal, and neonatal outcomes after Pilates exercise during pregnancy: A systematic review and meta-analysis. **Medicine**, v. 102, n. 21, p. e33688, 26 Maio 2023. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37233445/>>.