

RESUMO SIMPLES - CIÊNCIAS DA SAÚDE

O PAPEL DO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DURANTE A GESTAÇÃO E PUERPÉRIO

Hanani Ester Aliano Machado (hananiesterm@gmail.com)

Thais Fernanda Boscoa Gallassi (thaisboscoa17@hotmail.com)

O período gestacional é caracterizado por intensas alterações musculoesqueléticas, hormonais e emocionais, que podem comprometer a qualidade de vida da gestante. Nesse contexto, a fisioterapia dispõe de recursos eficazes para minimizar tais impactos, entre eles o Método Pilates (MP). Trata-se de uma prática de baixo impacto, composta por exercícios suaves e seguros, capazes de promover fortalecimento muscular global, sem gerar sobrecarga ou tensões indevidas, o que possibilita sua aplicação durante toda a gestação e no puerpério. O presente estudo tem como objetivo analisar a eficácia do Pilates no ciclo gestacional e pós-parto. Para isso, realizou-se uma pesquisa bibliográfica nas bases de dados SciELO, Google Acadêmico e PubMed, utilizando os descritores “Pilates”, “gestantes”, “pré-parto” e “puerpério”. Foram selecionados dez artigos, publicados entre 2015 e 2025, incluindo estudos de caso e revisões sistemáticas que avaliaram a aplicação do método nesse público. Os resultados apontam que o MP contribui para o fortalecimento do tronco, melhora da resistência muscular, fortalecimento do assoalho pélvico, redução da progressão da diástase abdominal, otimização do controle postural, aumento da mobilidade e estabilização lombo-pélvica. Tais benefícios favorecem a prevenção e redução da lombalgia, preparam a gestante para o parto normal e auxiliam no processo de recuperação pós-parto.

Além dos ganhos físicos, observou-se impacto positivo na saúde mental, promovendo bem-estar, independência funcional e melhora da autoestima materna.

Palavras-chave: gestantes; pilates; puerpério; pré-parto.