

## Gestação saudável - explorando os benefícios do método pilates: uma revisão bibliográfica

Ana Flávia Goetz de Lemos, Educação Física, Centro Universitário Integrado, Brasil, [anaflaviagoetzdelemos@gmail.com](mailto:anaflaviagoetzdelemos@gmail.com)

Josiel Dias, Educação Física, Centro Universitário Integrado, Brasil, [josiel.dias1@grupointegrado.br](mailto:josiel.dias1@grupointegrado.br)

### Resumo

A gestação é um período de significativas alterações fisiológicas, biomecânicas, hormonais e psicossociais, que impactam diretamente a saúde funcional e o bem-estar da mulher, exigindo estratégias terapêuticas e preventivas seguras. Nesse contexto, o método Pilates tem se destacado por sua abordagem baseada no controle respiratório, alinhamento corporal, fortalecimento do centro de força (core), flexibilidade e consciência corporal, favorecendo adaptações musculoesqueléticas e emocionais durante a gravidez (Dias, 2017). A prática, quando conduzida por profissionais capacitados, constitui uma intervenção de baixo impacto e risco reduzido, contribuindo para a manutenção da capacidade funcional materna e para a preparação do corpo para as demandas do parto e do puerpério. Este estudo justifica-se pela necessidade de consolidar evidências científicas sobre a aplicabilidade clínica do Pilates na gestação, considerando seu potencial na redução de desconfortos frequentes, como dor lombo pélvica, alterações posturais, estresse e instabilidades emocionais. Assim, o objetivo geral desta revisão é analisar os benefícios do método Pilates para uma gestação saudável. Os objetivos específicos incluem mapear seus efeitos sobre postura, força e flexibilidade; investigar contribuições para o bem-estar físico e emocional; e identificar sua influência na prevenção de dores lombares e na preparação para o parto. Busca-se, portanto, integrar achados científicos que subsidiem a implementação segura, eficaz e individualizada do Pilates, favorecendo melhores desfechos clínicos e funcionais na gestação.

**Palavras-chave:** gestação saudável; Pilates; bem-estar materno.

### Abstract

Pregnancy is a period marked by significant physiological, biomechanical, hormonal, and psychosocial changes that directly impact women's functional health and well-being, requiring safe therapeutic and preventive strategies. In this context, the Pilates method has gained prominence due to its approach focused on breathing control, body alignment, core strengthening, flexibility, and body awareness, promoting musculoskeletal and emotional adaptations throughout pregnancy (Dias, 2017). When supervised by qualified professionals, Pilates is considered a low-impact and low-risk intervention, supporting maternal functional capacity and preparing the body for the physical demands of labor and the postpartum period. This study is justified by the need to consolidate scientific evidence on the clinical applicability of Pilates during pregnancy, considering its potential to reduce common discomforts such as lumbopelvic pain, postural misalignments, stress, and emotional instability. Thus, the general objective of this review is to analyze the benefits of the Pilates method in promoting a healthy pregnancy. The specific objectives include mapping its effects on posture, strength, and flexibility; investigating its contributions to physical and emotional well-being; and identifying its influence on preventing low back pain and preparing for childbirth. Therefore, this study seeks to integrate scientific findings that support the safe, effective, and individualized implementation of Pilates during pregnancy, contributing to improved clinical and functional outcomes for maternal health.

**Keywords:** healthy pregnancy; Pilates; maternal wellness.

## 1. Introdução

A gestação é um período singular na vida da mulher, marcado por profundas transformações fisiológicas, hormonais, posturais e psicológicas, que exigem atenção especial à saúde e ao bem-estar da gestante, assim, durante esse período, o corpo passa por adaptações significativas, como o aumento de peso, deslocamento do centro de gravidade, alterações na musculatura abdominal e pélvica, além de mudanças cardiovasculares e respiratórias.

Ademais, essas modificações podem gerar desconfortos comuns, como dores lombares, fadiga, inchaço e alterações emocionais, afetando a qualidade de vida da gestante e, em alguns casos, o desenvolvimento saudável do bebê. Nesse contexto, a prática de exercícios físicos seguros e orientados assume papel fundamental, não apenas na manutenção da saúde física, mas também na promoção do bem-estar emocional, no fortalecimento do vínculo materno-fetal e na preparação para o parto (Oliveira *et al.*, 2021).

O método Pilates tem se destacado como uma abordagem eficaz para atender às necessidades específicas da gestante, oferecendo exercícios de baixo impacto que favorecem o fortalecimento da musculatura profunda, o alongamento, o equilíbrio postural, a mobilidade articular e o controle respiratório, além do mais, o Pilates enfatiza a consciência corporal, a respiração e a concentração, elementos essenciais para o desenvolvimento de habilidades motoras e para a redução do estresse, ansiedade e tensões musculares durante a gestação (Dias, 2017).

Outrossim, a escolha pelo estudo do Pilates na gestação justifica-se pela crescente busca das gestantes por atividades físicas seguras e eficazes, bem como pela necessidade de consolidar evidências científicas que orientem práticas clínicas e educativas. A literatura aponta que exercícios de baixo impacto, como o Pilates, apresentam menor risco de complicações para mãe e bebê, quando comparados a atividades de maior intensidade ou sem orientação adequada, reforçando a importância de protocolos e diretrizes baseadas em evidências.

A relevância desta revisão bibliográfica está associada à promoção da saúde materna, prevenção de complicações gestacionais e incentivo à adoção de hábitos saudáveis durante a gravidez, e ao analisar os benefícios do Pilates para gestantes, o estudo busca fornecer subsídios para profissionais da área da saúde, fisioterapeutas, profissionais da educação física e demais envolvidos no cuidado gestacional, fortalecendo o diálogo entre ciência e prática, além de apoiar a implementação de programas de atividade física segura para gestantes em

diferentes contextos.

Portanto, o presente estudo tem como objetivo geral analisar os efeitos do método Pilates na promoção de uma gestação saudável, com foco na melhoria da postura, flexibilidade, força muscular, bem-estar emocional e preparação para o parto.

Os objetivos específicos incluem: Mapear os benefícios físicos proporcionados pelo Pilates; Identificar contribuições para a saúde emocional e qualidade de vida da gestante; Avaliar as adaptações do método que garantem segurança e eficácia durante a gravidez.

Ao consolidar informações provenientes de estudos científicos, esta revisão pretende oferecer uma visão abrangente sobre a prática de Pilates no período gestacional, contribuindo para práticas baseadas em evidências e para a promoção de qualidade de vida e saúde materna.

## 2. Metodologia

A metodologia constitui o conjunto de procedimentos sistemáticos e racionais que orientam o pesquisador na busca por respostas às questões propostas, permitindo alcançar resultados válidos e confiáveis. Segundo Gil (2002), o método científico é o caminho que se percorre para atingir um determinado fim, implicando a seleção de técnicas adequadas para a coleta, análise e interpretação dos dados. Nesse sentido, esta pesquisa foi desenvolvida sob uma abordagem qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, com base em análise bibliográfica.

A escolha pela abordagem qualitativa se justifica por seu foco na compreensão dos fenômenos sociais e humanos em sua complexidade, considerando a subjetividade, as experiências e as percepções dos indivíduos. De acordo com Lakatos e Marconi (2003), a pesquisa qualitativa busca interpretar a realidade social a partir da ótica dos sujeitos envolvidos, valorizando significados, crenças e atitudes. Assim, esta metodologia permite compreender de forma mais ampla os benefícios físicos, psicológicos e emocionais do método Pilates para gestantes, bem como as adaptações necessárias para garantir sua segurança e eficácia durante a gravidez.

O caráter exploratório da pesquisa tem como objetivo ampliar o conhecimento sobre o tema, identificando e analisando estudos que abordam a relação entre o método Pilates e a gestação, especialmente no contexto da fisioterapia e da promoção da saúde da mulher. Conforme Gil (2002), a pesquisa exploratória é adequada quando se pretende proporcionar maior familiaridade com o problema, tornando-o mais explícito ou construindo hipóteses. Já o caráter

descriptivo busca relatar, detalhar e analisar os principais resultados encontrados na literatura científica, permitindo compreender de que forma o Pilates pode contribuir para o bem-estar físico e psicológico da gestante.

A técnica utilizada foi a pesquisa bibliográfica, desenvolvida a partir da análise de material já publicado, como livros, artigos científicos, dissertações e teses. De acordo com Lakatos e Marconi (2003), a pesquisa bibliográfica é elaborada com base em publicações acessíveis ao público em geral, com o propósito de reunir, organizar e interpretar o conhecimento existente sobre determinado tema. Dessa forma, a presente investigação fundamentou-se em fontes nacionais e internacionais que abordam o método Pilates e sua aplicação na gestação, especialmente no tocante aos benefícios físicos, psicológicos e às adaptações seguras do método para cada trimestre gestacional.

O levantamento bibliográfico foi realizado em bases de dados científicas, como SciELO (Scientific Electronic Library Online), PubMed, Google Acadêmico e Periódicos CAPES, assim, foram priorizadas publicações dos últimos dez anos (2014–2024), a fim de garantir a atualidade das informações, embora obras clássicas e de referência, como Gil (2002) e Lakatos e Marconi (2003), também tenham sido incluídas por seu valor teórico e metodológico.

Após o levantamento, procedeu-se à seleção e análise do conteúdo das fontes encontradas. As obras foram organizadas conforme três eixos temáticos principais: (1) benefícios físicos do Pilates durante a gestação; (2) impactos psicológicos e emocionais do método; e (3) adaptações do Pilates para a segurança e eficácia na gravidez. Cada eixo foi analisado com base na metodologia qualitativa de interpretação descritiva e comparativa, buscando identificar convergências e divergências entre os autores, bem como as contribuições mais relevantes para o campo da fisioterapia aplicada à saúde materna.

O processo de análise foi orientado pela técnica de análise de conteúdo, conforme proposta de interpretação e categorização das informações obtidas, priorizando o entendimento dos significados expressos nos textos e a construção de uma visão integrada sobre o tema. Assim, a metodologia qualitativa permitiu uma leitura crítica e reflexiva das fontes, com ênfase na compreensão dos aspectos que tornam o método Pilates uma prática segura, benéfica e adaptável às particularidades da gestação.

Portanto, a metodologia adotada neste estudo possibilitou reunir e interpretar um conjunto de informações teóricas e empíricas sobre o Pilates aplicado à gestação, favorecendo a construção de uma análise consistente e fundamentada sobre os benefícios e as adaptações do método. A partir da integração dos dados coletados e das reflexões obtidas, foi possível compreender como o Pilates contribui para a saúde física, mental e emocional da gestante, consolidando-se como uma estratégia segura e eficaz de promoção do bem-estar e qualidade de vida no período gestacional.

## 3. Revisão de literatura

### 3.1 Benefícios físicos do Pilates durante a gestação

Durante a gestação, o corpo da mulher passa por profundas adaptações fisiológicas e biomecânicas, frequentemente resultando em desconfortos como dores lombares, pélvicas e cansaço. O método Pilates, por sua abordagem global e adaptável, destaca-se como uma das práticas mais seguras e eficazes para promover a saúde e a qualidade de vida das gestantes.

Os exercícios de Pilates são reconhecidos por fortalecerem a musculatura central do corpo, especialmente a região abdominal e o assoalho pélvico, além de melhorarem a postura e a propriocepção. Essa combinação contribui para um alinhamento corporal mais eficiente, o que é vital diante das alterações posturais impostas pelo crescimento abdominal e deslocamento do centro de gravidade (Carneiro *et al.*, 2022).

De mais a mais, o Pilates atua diretamente na flexibilidade e na prevenção das dores comuns do período gestacional. Os exercícios de baixo impacto aumentam a amplitude de movimento das articulações, promovendo maior mobilidade e facilitando adaptações posturais. A prática regular do método reduz a incidência de lombalgias e outras dores, melhora a circulação sanguínea e auxilia no controle do peso corporal. O fortalecimento muscular proporcionado pelo Pilates, sobretudo do tronco e dos membros inferiores, favorece a estabilidade articular e previne o surgimento de desconfortos, tornando a gestação mais confortável e funcional para a mulher (Carneiro *et al.*, 2022).

Outrossim, o método Pilates, quando aplicado durante a gestação, mostra-se capaz de promover ganhos relevantes na força e resistência dos músculos do assoalho pélvico. Em estudo randomizado controlado, Dias (2017) observou que gestantes submetidas a sessões regulares de Pilates tiveram aumento significativo na capacidade de contração, tempo de resistência e número de contrações rápidas dessa musculatura, em comparação ao grupo controle, este fortalecimento é fundamental para a prevenção de disfunções como incontinência urinária e contribui para um parto mais seguro e um melhor pós-parto, já que o assoalho pélvico fortalecido suporta melhor as mudanças impostas pela gestação e pelo nascimento do bebê.

Nessa senda, além dos benefícios sobre a musculatura pélvica, o Pilates também se destaca pelo impacto positivo na postura e na flexibilidade das gestantes. Os exercícios de alongamento e fortalecimento global promovem melhor alinhamento corporal e aumentam a mobilidade articular, compensando as

alterações biomecânicas e hormonais deste período. A melhora no equilíbrio e na consciência corporal, frequentemente relatada por praticantes do método, auxilia na prevenção e no alívio de dores lombares e pélvicas, que são queixas comuns entre as gestantes. Tais adaptações contribuem para uma gestação mais saudável e confortável, além de facilitar a recuperação após o parto (Dias, 2017).

Nesse diálogo, a literatura recente aponta o Pilates como uma abordagem fisioterapêutica eficaz para mulheres durante a gestação, sobretudo pelo seu potencial em melhorar a força, flexibilidade, postura e respiração, outrossim, o método proporciona benefícios notáveis ao alinhar a postura, fortalecer o tronco e estabilizar a pelve através do conceito de “power house”, promovendo a ativação dos músculos abdominais, glúteos e do assoalho pélvico. Estas adaptações são essenciais para que a gestante enfrente com mais qualidade as modificações fisiológicas e biomecânicas da gravidez, minimizando riscos de dores e lesões (Oliveira *et al.*, 2021).

Quanto à flexibilidade, o Pilates favorece o alongamento global do corpo de forma suave e controlada, o que auxilia na mobilidade articular e na circulação sanguínea, prevenindo inchaços e varizes. Além disso, a prática regular do método contribui para o alívio de dores lombares e pélvicas, melhora a coordenação motora e o equilíbrio, fatores fundamentais para compensar o deslocamento do centro de gravidade durante a gravidez. O fortalecimento do assoalho pélvico e da musculatura estabilizadora reduz ainda o risco de disfunções urinárias e proporciona maior autonomia no pós-parto, resultando em melhor qualidade de vida para a gestante (Oliveira *et al.*, 2021).

Neste contexto, Oliveira e Braga (2020) apontam que o Pilates, ao ser inserido na rotina de gestantes, atua diretamente para fortalecer a musculatura postural e do assoalho pélvico, aspectos fundamentais para suportar o ganho de peso e as modificações anatômicas do período. A prática dos exercícios promove melhora da consciência corporal, foco na respiração e controle muscular, proporcionando benefícios cardiorrespiratórios e musculoesqueléticos. No primeiro trimestre, o Pilates é recomendado em intensidade leve, priorizando a respiração e a concentração, já que nesta fase as adaptações iniciais podem gerar desconfortos e instabilidade.

Essas autoras ainda destacam que nos trimestres seguintes, à medida que a gestante adquire mais disposição, o método passa a focar o fortalecimento dos músculos abdominais, o preparo do corpo para adaptações posturais e a manutenção da mobilidade pélvica. Isso é crucial para prevenir dores lombares e pélvicas, comuns no final da gestação devido ao crescimento uterino e ao deslocamento do centro de gravidade, e o Pilates, por ser facilmente adaptável, permite que a gestante realize exercícios seguros e eficazes durante toda a gestação, promovendo alívio de dores, melhora da flexibilidade e maior estabilidade articular, fatores essenciais para uma gravidez mais saudável e menos dolorosa.

Em síntese, os benefícios físicos do Pilates durante a gestação abrangem não apenas o fortalecimento e a estabilidade muscular, mas também a melhora da postura, da respiração e da consciência corporal, refletindo diretamente na qualidade de vida da gestante. A prática regular do método auxilia na prevenção de dores lombares e pélvicas, na redução de edemas e na preparação do corpo para o parto e o pós-parto.

Portanto, ao promover maior controle sobre o assoalho pélvico e a musculatura estabilizadora, o Pilates contribui para uma gestação mais saudável, segura e funcional. Assim, o método consolida-se como uma abordagem fisioterapêutica completa, capaz de proporcionar à mulher condições físicas mais equilibradas e confortáveis para enfrentar as demandas do período gestacional e da maternidade.

### 3.2 Impactos psicológicos e emocionais do Pilates para gestantes

A gestação é um período de intensas transformações físicas, hormonais e emocionais, que exigem da mulher um grande esforço de adaptação e equilíbrio psicofisiológico. As alterações corporais, somadas às expectativas e responsabilidades que acompanham o processo de gestar, podem gerar desconfortos físicos, ansiedade e oscilações de humor. Nesse escopo, o método Pilates se apresenta como uma prática integrativa capaz de promover benefícios não apenas físicos, mas também psicológicos e emocionais, favorecendo o autoconhecimento, o controle da respiração, a concentração e o relaxamento. Por meio de movimentos conscientes e da conexão mente-corpo, o Pilates contribui para o equilíbrio emocional, reduz os níveis de estresse e ansiedade, melhora a autoestima e estimula a sensação de bem-estar geral, tornando-se um importante recurso de suporte à saúde mental da gestante. O processo de gestação e parto é reconhecido como um fenômeno biopsicossocial, no qual a mulher vivencia mudanças sistêmicas expressivas. Entre essas transformações, destacam-se alterações na postura, no sistema musculoesquelético, nos sistemas endócrino, respiratório, cardiovascular, gastrointestinal e urinário, bem como mudanças na pele, na função cardiopulmonar e no estado psicológico (Oliveira, *et al.*, 2021).

Nesse diálogo, Mendo e Jorge (2021) mostram que, ao analisar ensaios clínicos randomizados, o método Pilates evidenciou superioridade significativa em aliviar a dor em gestantes quando comparado a intervenções mínimas, além de produzir benefícios como menor progressão da diástase abdominal, redução da fadiga, manutenção dos parâmetros antropométricos e hemodinâmicos, aumento da força abdominal e do assoalho pélvico, bem como melhora da flexibilidade dos músculos isquiotibiais, da estabilização lombo-pélvica, da postura, da capacidade funcional e da qualidade de vida das gestantes. Os autores destacam que, de acordo com a metanálise, o grupo que praticou Pilates apresentou melhora estatisticamente significativa na dor medida pela escala analógica visual, com baixa inconsistência estatística entre os estudos analisados.

Os autores discutem que, além do alívio da dor, o Pilates contribui para o fortalecimento do assoalho pélvico e prevenção ou tratamento de disfunções decorrentes da gestação, sendo observados benefícios em força e resistência muscular nessas regiões. Mendo e Jorge (2021) ressaltam ainda que o método é capaz de amenizar sintomas comuns da gravidez, como dores musculoesqueléticas (especialmente lombar e pélvica), comprometimento das atividades diárias e da qualidade de vida, demonstrando-se uma estratégia eficaz para melhorar a capacidade funcional, a postura e o bem-estar geral das gestantes

Silva *et al.* (2019) pontuam que durante a gestação ocorrem modificações físicas e emocionais que frequentemente resultam em dor e desconforto, principalmente na coluna vertebral devido ao aumento do útero e deslocamento do centro de gravidade, o que gera sobrecarga lombar e alterações posturais adaptativas. Segundo as autoras, a fisioterapia, incluindo o método Pilates, contribui para prevenir dores, melhorar o controle respiratório e facilitar o trabalho de parto, além de diminuir ansiedade e estresse, proporcionando uma vivência gestacional mais saudável e humanizada.

Essas autoras destacam que o método Pilates, por meio de exercícios de fortalecimento, flexibilidade, equilíbrio e consciência corporal, proporciona benefícios como a reorganização do centro de força (abdome, lombar e quadril), prevenção e alívio das dores lombares, fortalecimento do assoalho pélvico e melhora da postura. Silva *et al.* (2019) ainda observam que o Pilates favorece a gestante tanto no preparo físico quanto mental para o parto e pós-parto, promovendo relaxamento, concentração, controle e precisão dos movimentos, elementos fundamentais para o bem-estar geral durante a gestação.

Já Cordeiro, Brasil e Gonçalves (2018) observam que o Pilates se destaca como um recurso valioso durante a gestação por promover benefícios cardiorrespiratórios, musculoesqueléticos e de consciência corporal, sendo capaz de melhorar a circulação, o alinhamento postural, a flexibilidade e a coordenação motora. Os autores enfatizam que os princípios do método — concentração, controle, centralização, fluidez, precisão e respiração — contribuem para a estabilidade postural e o fortalecimento da musculatura central, aspectos essenciais para enfrentar as modificações e desconfortos da gravidez.

Os autores também ressaltam que o Pilates, ao propor movimentos leves e de baixo impacto, auxilia na prevenção de sobrecarga articular, proporciona bem-estar físico e emocional e prepara a gestante para o parto e o pós-parto. Cordeiro, Brasil e Gonçalves (2018) destacam que, além do alívio de dores lombares e posturais, o método favorece o fortalecimento do assoalho pélvico, melhora a consciência corporal e oferece suporte ao ajuste das demandas fisiológicas e emocionais características do período gestacional.

Nesse diálogo, Justino e Pereira (2016) relatam que a aplicação do método Pilates em gestantes, duas vezes por semana, durante cinco semanas, resultou

em significativa redução da dor lombar em comparação ao grupo controle, conforme avaliação pela Escala Visual Analógica. Os autores atribuem essa melhora ao recrutamento de músculos profundos, fundamentais para a estabilização pélvica e controle biomecânico da coluna lombar, sendo a prática adaptada às condições individuais das gestantes.

Ademais, segundo os autores, embora o protocolo de Pilates utilizado não tenha promovido alteração estatisticamente significativa na oscilação do centro de massa corporal das gestantes, os ganhos sintomáticos observados — especialmente a redução da dor — são atribuídos à melhora da estabilidade dos músculos profundos e não necessariamente ao aumento da flexibilidade. Justino e Pereira (2016) reforçam que o Pilates contribui para aprimorar a consciência corporal e a postura, fatores essenciais para a reabilitação postural e alívio das dores durante a gestação. Para tanto, os impactos psicológicos e emocionais do método Pilates para gestantes revelam-se profundamente positivos, uma vez que a prática regular contribui para o fortalecimento da mente e do corpo de forma integrada. Ao aliar concentração, respiração e controle dos movimentos, o método proporciona à mulher maior tranquilidade, confiança e percepção corporal, aspectos fundamentais para vivenciar a gestação de maneira mais saudável e harmoniosa.

Assim, Mendo e Jorge (2021) afirmam que o método Pilates pode resultar em uma menor evolução da diástase abdominal, redução da fadiga e preservação dos parâmetros antropométricos e hemodinâmicos, além do mais, promoveu o fortalecimento da musculatura abdominal e do assoalho pélvico, aumento da flexibilidade dos músculos isquiotibiais, melhora na estabilidade lombo-pélvica, na postura, na capacidade funcional e na qualidade de vida das gestantes.

### **3.3 Adaptações do método Pilates para a segurança e eficácia durante a gravidez**

Segundo Silva *et al.* (2019) durante a gestação, o corpo da mulher passa por diversas transformações. Essas adaptações estão diretamente associadas ao aumento do peso corporal, do volume das mamas e do abdome, variando conforme o estágio gestacional. Tais mudanças geram novas demandas metabólicas e nutricionais que visam atender tanto às necessidades da gestante quanto às do bebê. As alterações fisiológicas e anatômicas do organismo materno ocorrem de forma dinâmica e interdependente, sendo influenciadas por fatores como oscilações hormonais, modificações enzimáticas, presença do feto e crescimento uterino. Entre as mudanças mais perceptíveis, destacam-se o aumento do abdome, o surgimento de estrias e as adaptações na curvatura da coluna vertebral.

Barros *et al.* (2022) explicam que o método Pilates, quando adaptado para gestantes, deve considerar as mudanças fisiológicas e biomecânicas que

caracterizam cada trimestre da gestação, individualizando os exercícios para atender às necessidades específicas de cada mulher. Os autores ressaltam que as adaptações visam proporcionar posturas seguras, evitar sobrecarga articular e ajustar a intensidade dos exercícios conforme o avanço da gravidez, priorizando movimentos coordenados, harmônicos e suaves, o que reduz o risco de lesões e promove conforto em todas as fases gestacionais.

Os autores destacam que, ao longo do processo gestacional, é fundamental adaptar o repertório de exercícios para respeitar as limitações impostas pelas alterações anatômicas, hormonais e posturais. Isso inclui evitar movimentos de impacto, priorizar a mobilidade e o fortalecimento do assoalho pélvico, e utilizar recursos como bolas e acessórios para garantir estabilidade e promover o alinhamento postural, prevenindo desconfortos comuns como lombalgia, edemas e fadiga muscular, além de preparar o corpo para o parto e o pós-parto (Barros *et al.*, 2022).

Segundo Marra (2018), as adaptações do método Pilates para gestantes devem ser feitas de acordo com o trimestre gestacional, enfatizando exercícios de menor carga e maior consciência corporal no início, progredindo para maiores estímulos nos membros superiores e cuidados especiais com a biomecânica gestacional nos trimestres seguintes. A autora aponta que é recomendável ajustar a intensidade dos exercícios, evitar posturas que possam comprometer a circulação ou aumentar o risco de quedas, e sempre observar sintomas que demandam interrupção imediata da atividade.

Nessa senda, a autora evidencia que a aplicação segura do Pilates durante a gestação depende de uma avaliação criteriosa, respeitando contraindicações absolutas e relativas, além de sinais de alerta como dor, sangramento ou alterações hemodinâmicas. Ressalta-se que a orientação por profissionais capacitados é imprescindível para adaptar séries, evitar exercícios em decúbito dorsal após o segundo trimestre e priorizar o fortalecimento do assoalho pélvico e a mobilidade pélvica, promovendo benefícios funcionais e prevenindo agravos comuns desse período (Marra, 2018).

Por sua vez, Dias (2017) detalha que, para garantir a segurança e a eficácia do método Pilates durante a gestação, é essencial que as sessões sejam supervisionadas e que os exercícios sejam de leve a moderada intensidade, sempre monitorando parâmetros como frequência cardíaca, pressão arterial e percepção subjetiva de esforço, e a autora destaca a importância de adaptar os exercícios para respeitar as limitações impostas pela gestação, incluindo a escolha de posturas que evitem compressão abdominal exagerada e que favoreçam o fortalecimento do core e da musculatura do assoalho pélvico, fundamentais para a estabilidade lombo-pélvica.

Ademais, estudo da pesquisadora também mostra que a orientação verbal constante para a ativação da musculatura profunda do abdômen e do assoalho pélvico é primordial para potencializar os ganhos funcionais do Pilates em

gestantes. Essa adaptação permite trabalhar simultaneamente a força, a resistência e a coordenação muscular, promovendo não apenas a prevenção de disfunções, mas também a adesão ao exercício durante o período gestacional, devido à sensação de segurança e à percepção de benefícios físicos e psicológicos (Dias, 2017).

Oliveira *et al.* (2021) ressaltam que uma das principais adaptações do método Pilates durante a gravidez é a individualização dos exercícios, considerando as alterações posturais, hormonais e musculoesqueléticas que ocorrem ao longo dos trimestres. Os autores apontam que a prática supervisionada por profissionais permite modificar o repertório de movimentos, ajustar a intensidade e priorizar exercícios de fortalecimento, mobilidade, relaxamento e respiração, tornando o método seguro e eficaz para a gestante.

Nesse contexto, os autores ainda observam que, para garantir a segurança das gestantes, é fundamental excluir da prática aquelas com contraindicações médicas, além de adaptar as sessões para minimizar riscos de sobrecarga articular e quedas. O uso de técnicas de respiração associadas à ativação do transversos do abdômen e do assoalho pélvico, assim como o fortalecimento de grupos musculares específicos, contribui para a prevenção de dores, melhora da função física e preparação para o parto e o puerpério (Oliveira *et al.*, 2021). Indicando que, as adaptações do método Pilates durante a gravidez são essenciais para garantir que a prática seja segura, eficaz e benéfica em todas as fases gestacionais. A individualização dos exercícios, o controle da intensidade e a observação constante das respostas fisiológicas da gestante possibilitam a execução de movimentos que respeitam as limitações impostas pelas alterações anatômicas e hormonais do período.

Em suma, conforme Oliveira *et al.* (2021) compreende-se que o fortalecimento dos músculos do períneo, assim como dos adutores e abdutores das coxas — regiões que sofrem maior sobrecarga devido ao aumento de peso durante a gestação e ao esforço do parto pela passagem do bebê — contribui para o aprimoramento da capacidade funcional. Esse fortalecimento auxilia na prevenção de compensações musculares e na redução das dores pélvicas tanto no período gestacional quanto no puerpério.

Durante a gestação, a mulher vivencia profundas transformações fisiológicas, anatômicas e biomecânicas, as quais afetam diretamente sua postura, equilíbrio, musculatura e bem-estar geral. Tais alterações, amplamente descritas na literatura, incluem o aumento da lordose lombar, deslocamento do centro de gravidade, frouxidão ligamentar, maior sobrecarga nas articulações e modificação no padrão respiratório, fatores que contribuem para o surgimento de desconfortos, dores lombares, fadiga e incontinência urinária, e nessa senda, a busca por atividades físicas seguras e adaptáveis, como o método Pilates, tornou-se cada vez mais frequente e recomendada tanto por profissionais de saúde quanto pela literatura científica.

Segundo Barros *et al.* (2022), o método Pilates oferece benefícios significativos para gestantes ao promover fortalecimento postural, melhora do equilíbrio, consciência corporal e alívio das sobrecargas articulares, sendo os exercícios individualizados conforme as necessidades e limitações de cada trimestre da gestação. Os autores destacam que o Pilates, por ser baseado em movimentos coordenados, harmônicos e suaves, minimiza o risco de lesões e favorece o conforto, especialmente ao se adaptar as posturas, a intensidade e a amplitude dos movimentos ao estado gestacional da praticante. Por meio do fortalecimento do assoalho pélvico, dos músculos abdominais e do controle respiratório, o método contribui para a prevenção de diástase abdominal, redução do edema periférico e preparação do corpo para o trabalho de parto.

Já, Marra (2018) reforça que as adaptações do Pilates para gestantes devem considerar não apenas as transformações anatômicas e fisiológicas, mas também a experiência prévia da mulher com a atividade física e seu nível de condicionamento. A autora ressalta que, no primeiro trimestre, a prioridade deve ser dada a exercícios de menor carga, focando em mobilidade articular, consciência corporal e fortalecimento leve, enquanto nos trimestres subsequentes, a ênfase recai sobre a estabilização lombo pélvica, fortalecimento de membros superiores (em preparação para os cuidados pós-natais) e atenção especial à biomecânica gestacional. Marra aponta que é imprescindível evitar exercícios em decúbito dorsal prolongado após o segundo trimestre, posturas de risco para quedas e movimentos que possam comprometer a circulação sanguínea ou aumentar a pressão intra-abdominal. A prática deve ser sempre ajustada por profissionais qualificados, atentos a sinais de alerta como dor, sangramento e sintomas hemodinâmicos anormais.

Os benefícios do método Pilates durante a gestação são amplamente comprovados por estudos clínicos randomizados, como o realizado por Dias (2017), que avaliou a função dos músculos do assoalho pélvico em gestantes primíparas submetidas ao Pilates em comparação a um grupo controle com exercícios convencionais. Os resultados indicaram que o grupo Pilates apresentou aumento significativo na capacidade de contração, tempo de resistência e número de contrações rápidas dos músculos do assoalho pélvico, além de maior adesão à intervenção. Tais ganhos são fundamentais não apenas para a prevenção da incontinência urinária e de disfunções pélvicas, mas também para o suporte do peso gestacional e para a eficiência do trabalho de parto. O estudo destaca ainda que a orientação verbal constante e o foco na ativação simultânea do core e do assoalho pélvico durante os exercícios são diferenciais do método, potencializando seus efeitos e aumentando a percepção de segurança e eficácia entre as praticantes.

Nessa discussão, a revisão integrativa realizada por Oliveira *et al.* (2021) corrobora tais achados e amplia a discussão sobre a individualização das adaptações do Pilates para gestantes. Os autores observam que o acompanhamento profissional é indispensável para excluir participantes com contraindicações absolutas ou relativas à prática de exercícios e para adaptar as

sessões conforme o estágio gestacional, intensidade dos sintomas e resposta individual. O uso de acessórios, o ajuste da amplitude dos movimentos e a prioridade ao fortalecimento do assoalho pélvico e da musculatura estabilizadora do tronco são estratégias fundamentais para garantir não apenas a segurança, mas também a efetividade do método. Adicionalmente, os autores ressaltam a importância da integração de técnicas de respiração profunda e consciente, que, associadas à contração do transverso abdominal e do assoalho pélvico, promovem melhor oxigenação, controle do estresse e preparo para o parto e o puerpério. Estudos revisados sugerem que o Pilates contribui ainda para a redução da dor lombar, melhora do equilíbrio, da flexibilidade e da circulação sanguínea, além de influenciar positivamente na experiência do trabalho de parto e na recuperação pós-parto.

Comparando os resultados dos diferentes estudos analisados nos anexos, observa-se uma convergência quanto à superioridade do Pilates, quando adaptado e supervisionado, em relação a outros tipos de exercícios convencionais durante a gestação. Tanto Dias (2017) quanto Oliveira *et al.* (2021) demonstram que, além de prevenir o agravamento da dor lombar, o Pilates reduz o comprometimento funcional das gestantes e promove maior qualidade de vida, sendo este efeito proporcional à frequência e à regularidade das sessões. Resultados similares foram encontrados em pesquisas internacionais, como a de Dias (2017), que apontou melhorias na pressão arterial, força de preensão manual, flexibilidade dos tendões e parâmetros do parto (menor necessidade de episiotomia, analgesia e menor peso do recém-nascido) em gestantes que praticaram Pilates em comparação ao grupo controle.

A análise do texto de Oliveira e Braga (2020) demonstra, de forma abrangente e fundamentada, os benefícios do método Pilates durante a gestação e seu impacto positivo na qualidade de vida das gestantes. O estudo realizado pelas autoras ressalta que a gestação é marcada por intensas mudanças fisiológicas, anatômicas e biomecânicas, frequentemente acompanhadas por desconfortos musculoesqueléticos, como dor lombar, dor pélvica e alterações posturais. Nesse contexto, o Pilates destaca-se como uma intervenção segura, adaptável e eficiente, atuando tanto na prevenção quanto na reabilitação das principais disfunções que acometem a mulher nesse período.

As autoras apontam que o fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, promovido pelos exercícios de Pilates, é de extrema importância para sustentar o aumento de peso durante a gestação, prevenir incontinência urinária, melhorar sensações sexuais e proporcionar estabilidade postural. Além disso, a atuação sobre a musculatura estabilizadora do tronco, a mobilização articular e o alinhamento postural são fatores que colaboram para o alívio da dor lombar e pélvica, comuns na maioria das gestantes. Outro ponto importante destacado por Oliveira e Braga é a capacidade do método de promover melhora da circulação sanguínea, prevenção de edemas, aumento da flexibilidade e fortalecimento global, o que contribui para uma gestação mais confortável e saudável (Oliveira; Braga, 2020).

O estudo também enfatiza o papel do Pilates como recurso terapêutico no preparo da mulher para o parto e para o pós-parto. Técnicas específicas de respiração e relaxamento, associadas ao uso de bolas terapêuticas, são mencionadas como estratégias que facilitam o trabalho de parto, promovem dilatação, permitem adoção de diferentes posições e reduzem níveis de ansiedade e estresse. De acordo com as autoras, a fisioterapia baseada no Pilates deve ser sempre adaptada ao estágio gestacional e às necessidades individuais da gestante, evitando exercícios que possam causar dor, desequilíbrio ou sobrecarga, e priorizando movimentos leves, globais e realizados sob orientação profissional (Oliveira; Braga, 2020).

Outro aspecto relevante abordado no texto é a eficiência do Pilates na redução do índice de partos cesáreos, na prevenção da constipação e da incontinência urinária, e na aceleração da recuperação pós-parto. O método contribui para reorganizar o centro de força da gestante, reduzir compensações posturais e tornar o período gestacional mais tranquilo, com menos dor e desconforto. As autoras salientam, ainda, que o Pilates se caracteriza como um recurso não farmacológico, altamente seguro e eficaz, que pode ser utilizado do início da gestação até o pós-parto, desde que respeitadas as orientações médicas e fisioterapêuticas (Oliveira; Braga, 2020).

Nessa contribuição, Carneiro *et al.* (2022) apontam que o método Pilates, fundamentado nos princípios de concentração, controle, centralização, respiração, precisão e fluidez dos movimentos, proporciona à gestante não apenas fortalecimento muscular, mas também maior consciência corporal, equilíbrio postural e autoconhecimento. Ao trabalhar principalmente os músculos do centro de força (powerhouse), que inclui abdominais, paravertebrais, glúteos e assoalho pélvico, o Pilates contribui para estabilizar a pelve, prevenir disfunções urinárias, reduzir dores lombares e facilitar adaptações posturais essenciais durante o avanço da gestação.

Além dos benefícios musculoesqueléticos, os artigos revisados destacam que o Pilates promove melhora da capacidade cardiorrespiratória, da circulação sanguínea, do controle da pressão arterial, além de contribuir para a manutenção do peso corporal adequado e da saúde metabólica da gestante. Essas alterações são cruciais, pois a gravidez implica aumento do volume sanguíneo, da frequência cardíaca e da demanda metabólica, ao passo que também eleva o risco de complicações como diabetes gestacional, hipertensão e pré-eclâmpsia. A prática regular do Pilates, conforme as recomendações das diretrizes internacionais (ACOG, 2020), auxilia na prevenção dessas condições, promovendo ganhos funcionais sem riscos para a mãe ou o feto, desde que haja avaliação clínica prévia e acompanhamento profissional (Cordeiro *et al.*, 2022).

Ademais, a literatura destaca ainda o papel do Pilates na redução da dor lombar e pélvica, condições que acometem até 30% das gestantes e prejudicam suas atividades cotidianas e qualidade de vida, a prática regular do método, ao fortalecer a cadeia posterior e os músculos estabilizadores do tronco, contribui

para o realinhamento postural, melhora da flexibilidade e prevenção de lesões, além de promover relaxamento e bem-estar psicológico, essenciais para a saúde mental durante a gestação. O Pilates também se mostrou eficaz na prevenção da diástase abdominal, na redução do ganho excessivo de peso, na melhora do sono e na diminuição do risco de parto cesáreo, segundo diversos estudos incluídos na revisão (Cordeiro *et al.*, 2022).

Em relação à segurança, todos os autores são unânimes ao afirmar que a avaliação criteriosa das gestantes é essencial antes do início da prática, bem como a observação contínua de sinais clínicos durante as sessões. Contraindicações absolutas e relativas, tais como doenças cardiovasculares graves, risco de parto prematuro, sangramento persistente, hipertensão não controlada e outras condições clínicas importantes, devem ser respeitadas rigorosamente. A literatura recomenda ainda que as mudanças posturais durante as sessões sejam lentas e cautelosas, que se evite o decúbito dorsal prolongado e que se priorize o fortalecimento da musculatura profunda e a mobilidade pélvica. O monitoramento constante de parâmetros como frequência cardíaca, pressão arterial e percepção subjetiva de esforço é fundamental para garantir a segurança das participantes.

Além dos benefícios físicos, os relatos qualitativos das gestantes participantes de estudos como narrado por Oliveira *et al.* (2021) enfatizam a melhora na disposição, flexibilidade, capacidade funcional e sensação de bem-estar durante o período gestacional e o pós-parto. As praticantes relatam menor dificuldade para realizar atividades cotidianas, maior controle sobre a respiração e sensação de preparo para o momento do parto. O fortalecimento do assoalho pélvico, por sua vez, não só previne a incontinência urinária e as dores pélvicas, mas também aumenta a percepção corporal e a confiança para enfrentar as demandas do parto e do puerpério.

Destaca-se também a eficácia do método na redução dos quadros álgicos lombares, uma das queixas mais prevalentes na gestação, como evidenciado nos estudos de (Marra, 2018) e Barros (2022), os quais demonstraram redução significativa da intensidade da dor lombar nas gestantes que praticaram Pilates, em comparação a exercícios convencionais ou à ausência de intervenção. Os autores relacionam esse efeito à combinação de fortalecimento do core, alongamento muscular, melhora da amplitude de movimento e reeducação postural proporcionados pelo método.

Nessa discussão, destaca-se que o método Pilates tem sido cada vez mais estudado e aplicado como ferramenta terapêutica e preventiva para minimizar esses impactos negativos durante o período gestacional. Justino e Pereira (2016) realizaram um estudo clínico controlado e randomizado com gestantes entre a 13<sup>a</sup> e 36<sup>a</sup> semana de gestação, divididas em grupo Pilates e grupo controle. As intervenções consistiram em dez sessões de Pilates solo, realizadas duas vezes por semana durante cinco semanas. Os resultados apontaram uma redução estatisticamente significativa da dor lombar no grupo que praticou Pilates em

comparação ao grupo controle. Essa diminuição da dor foi atribuída ao recrutamento dos músculos profundos, como os estabilizadores pélvicos e da coluna lombar, e à melhora do controle biomecânico e funcional da região lombopélvica gerada pela prática dos exercícios. Entretanto, não houve alteração significativa na oscilação do centro de massa corporal das gestantes, sugerindo que os ganhos proporcionados pelo método foram mais sintomáticos do que funcionais em curto prazo.

Os autores ressaltam que a estabilidade pélvica e o fortalecimento do assoalho pélvico são objetivos centrais do Pilates para gestantes, e que o foco na posição neutra da coluna, combinado à coordenação entre respiração e movimento, é fundamental para a reabilitação postural e redução do quadro algico. Ainda segundo Justino e Pereira (2016), a inatividade física mostrou tendência ao aumento da dor, reforçando a importância da inclusão de práticas seguras de exercícios durante a gestação, sempre respeitando as limitações individuais e condições clínicas da gestante

A revisão sistemática e meta-análise realizada por Mendo e Jorge (2021) amplia a discussão ao analisar diversos ensaios clínicos randomizados sobre o uso do Pilates em gestantes. Os autores concluem que o Pilates é superior à intervenção mínima ou à orientação convencional para o alívio da dor lombar e de outras dores musculoesqueléticas, além de apresentar benefícios adicionais, como menor progressão da diástase abdominal, diminuição da fadiga, manutenção dos parâmetros antropométricos e hemodinâmicos e aumento da força abdominal e do assoalho pélvico. Os resultados também evidenciam melhora da flexibilidade dos músculos isquiotibiais, estabilização lombopélvica, postura, capacidade funcional e qualidade de vida das gestantes. A frequência mais comum e efetiva encontrada nos estudos é de duas sessões semanais ao longo de pelo menos oito semanas.

Mendo e Jorge (2021) destacam que o método Pilates deve priorizar a individualização das sessões, adaptação da intensidade e acompanhamento profissional qualificado, principalmente em situações de maior risco gestacional ou quando a gestante apresenta comorbidades. Os autores também ressaltam que a segurança da prática está diretamente relacionada à adequada prescrição dos exercícios, evitando movimentos bruscos, cargas excessivas e posições que possam gerar instabilidade ou comprometer a circulação materno-fetal

No âmbito dos benefícios físicos e emocionais proporcionados pelo Pilates durante a gestação, Cordeiro, Brasil e Gonçalves (2018) realizaram uma revisão bibliográfica ampla, evidenciando que os princípios do método — concentração, controle, centralização, fluidez, precisão e respiração — favorecem o aumento da força central do corpo, a consciência corporal, a flexibilidade da coluna e a amplitude dos movimentos dos membros. Segundo os autores, o Pilates é altamente efetivo na prevenção e no tratamento das alterações gestacionais, devido à leveza dos movimentos, ausência de sobrecarga articular e respeito às adaptações fisiológicas de cada trimestre. Os exercícios de Pilates, por serem de

baixo impacto e realizados com poucas repetições, são indicados para gestantes justamente por promoverem equilíbrio muscular e postural, facilitando o momento do parto e a recuperação no pós-parto.

Outro ponto destacado por eles é a atuação positiva do método no fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, na melhora da circulação sanguínea e na diminuição do edema periférico, além de proporcionar bem-estar físico e emocional, redução de ansiedade e melhora do sono. Os autores reforçam ainda que a consciência corporal adquirida pelo Pilates ajuda a gestante a evitar compensações musculares decorrentes das mudanças fisiológicas do período, desenvolvendo hábitos posturais mais saudáveis (Cordeiro; Brasil; Gonçalves, 2018).

Silva *et al.* (2019) reforçam os achados anteriores ao abordar, em sua revisão, os benefícios do método Pilates no alívio das dores lombares e na melhora das alterações posturais frequentemente encontradas durante a gravidez. O estudo evidencia que o aumento da curvatura lombar, a anteriorização da cabeça e a protrusão dos ombros são alterações comuns que resultam do deslocamento do centro de gravidade e do crescimento uterino. O Pilates, ao focar no fortalecimento do core, equilíbrio, flexibilidade e controle motor, ajuda a compensar essas alterações, reduzindo dores, otimizando o desempenho físico e promovendo saúde e bem-estar geral. Os autores também destacam que a fisioterapia, associada ao Pilates, deve atuar preventivamente e na reabilitação das disfunções musculoesqueléticas, especialmente para evitar a persistência dos sintomas no pós-parto.

De mais a mais, Silva *et al.* (2019) ressaltam que o método Pilates auxilia na circulação sanguínea, diminui a tensão em membros inferiores e superiores, melhora a postura e protege a coluna vertebral, proporcionando uma melhor recuperação no pós-parto e facilitando a realização das atividades diárias da gestante.

A partir da análise integrada dos estudos, é possível afirmar que o método Pilates é uma abordagem segura, eficaz e amplamente recomendada para gestantes, desde que respeitadas as condições clínicas individuais, contraindicações absolutas e relativas e haja acompanhamento especializado. O Pilates atua não apenas sobre os aspectos físicos, como dor lombar, postura e força muscular, mas também sobre o bem-estar emocional, autoestima e qualidade de vida das gestantes. As principais recomendações práticas envolvem a adaptação dos exercícios conforme o trimestre gestacional, a frequência mínima de duas sessões por semana, o foco no fortalecimento do assoalho pélvico e do core, a inclusão de exercícios respiratórios, alongamentos suaves e o respeito às limitações anatômicas e funcionais do período. O acompanhamento fisioterapêutico é fundamental para individualizar a prática, monitorar sinais de alerta e garantir a segurança materna e fetal.

Outro ponto relevante é a necessidade de continuidade das pesquisas,

especialmente com amostras maiores, critérios metodológicos rigorosos e avaliação de desfechos a longo prazo, como a influência do Pilates na recuperação pós-parto, na prevenção de complicações musculoesqueléticas crônicas e no impacto sobre o parto e puerpério. Os autores analisados reconhecem que, embora existam limitações metodológicas comuns em estudos com gestantes — como amostras reduzidas e dificuldade de adesão —, a evidência acumulada aponta para o Pilates como uma das melhores opções de atividade física adaptada para a gestação, com efeitos positivos comprovados sobre a dor lombar, estabilidade postural, prevenção de diástase abdominal, saúde funcional e qualidade de vida.

Em síntese, os resultados dos estudos de Justino e Pereira (2016), Mendo e Jorge (2021), Cordeiro, Brasil e Gonçalves (2018) e Silva *et al.* (2019) convergem para o reconhecimento do método Pilates como uma intervenção de excelência para a promoção da saúde da gestante. O Pilates, ao ser aplicado com critério e acompanhamento profissional, contribui para a autonomia, segurança, conforto e bem-estar da mulher durante a gravidez, sendo uma estratégia valiosa tanto para a prevenção quanto para o tratamento das principais disfunções musculoesqueléticas do período gestacional.

## 6. Considerações finais

A partir dos estudos revisados, ficou evidente que o método Pilates trouxe benefícios significativos para as gestantes, atuando diretamente na prevenção e atenuação de sintomas comuns da gravidez, como dores lombares, alterações posturais, desconfortos musculoesqueléticos, fadiga, incontinência urinária e distúrbios do sono.

Entre os principais achados, destaca-se que o Pilates, ao enfatizar o fortalecimento do centro de força (powerhouse), a estabilização pélvica e o trabalho dos músculos posturais profundos, contribuiu decisivamente para a manutenção do alinhamento corporal e da funcionalidade global do organismo da gestante. A prática regular também favoreceu a melhora do equilíbrio, da flexibilidade, da coordenação motora e da consciência corporal, fatores que se traduzem em maior autonomia, autoconfiança e preparo físico para o parto e para o puerpério. Estudos apontam ainda que o método auxiliou no controle do ganho ponderal, na redução do risco de diabetes gestacional, na promoção da saúde cardiovascular e na prevenção de complicações circulatórias, ampliando os benefícios para a saúde geral da mulher e do bebê.

Outro aspecto relevante evidenciado nesta revisão diz respeito à influência do Pilates sobre o bem-estar psicológico e emocional das gestantes. O ambiente controlado, a atenção plena aos movimentos e o foco na respiração consciente proporcionaram momentos de relaxamento, redução do estresse, melhora da qualidade do sono e, conseqüentemente, da qualidade de vida durante a

# SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Apoio



FUNDAÇÃO  
ARAUCÁRIA  
Apoio ao Desenvolvimento Científico  
e Tecnológico do Paraná

gestação. Esse suporte emocional, somado aos ganhos físicos, se mostrou fundamental diante das múltiplas transformações e desafios enfrentados nesse período, colaborando para o empoderamento feminino e para a construção de uma maternidade mais saudável e segura.

É importante ressaltar que a literatura analisada destacou a necessidade de individualização e acompanhamento profissional das práticas, respeitando as especificidades de cada gestante, possíveis contraindicações e orientações médicas. Adaptações nos exercícios, intensidade e frequência devem ser feitas conforme a evolução da gestação, sempre priorizando a segurança materno-fetal. O envolvimento de profissionais qualificados, como fisioterapeutas e educadores físicos com experiência em Pilates para gestantes, é fundamental para o sucesso da intervenção e para a minimização de riscos.

Apesar dos muitos benefícios relatados, a revisão também identificou a necessidade de novos estudos que explorem, de maneira mais ampla e longitudinal, os efeitos do Pilates sobre aspectos metabólicos, psicológicos e pós-parto, assim como a padronização de protocolos de intervenção para diferentes perfis gestacionais. O estímulo à pesquisa científica e à formação continuada de profissionais são passos essenciais para a consolidação do Pilates como recurso terapêutico e preventivo no pré-natal.

Conclui-se, portanto, que o método Pilates representa uma estratégia valiosa para a promoção da gestação saudável, integrando corpo e mente, prevenindo complicações e proporcionando uma experiência mais positiva e ativa para a mulher. Recomenda-se sua inclusão nos programas de atenção à saúde da gestante, com respaldo científico e assistência qualificada, para que mais mulheres possam usufruir de seus benefícios ao longo de toda a gestação, durante o parto e na recuperação pós-parto.

# SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Apoio



FUNDAÇÃO  
ARAUCÁRIA  
Apoio ao Desenvolvimento Científico  
e Tecnológico do Paraná

## Agradecimentos

A Deus, por me conceder saúde, força e perseverança para superar os desafios ao longo dessa trajetória acadêmica.

À minha família, pelo amor incondicional, incentivo constante e por acreditar nos meus sonhos, sendo meu alicerce em todos os momentos.

Ao meu orientador, por sua dedicação, paciência e contribuições essenciais para a construção deste trabalho, compartilhando conhecimento e direcionamento com excelência.

Aos professores do curso, pela troca de saberes, ensinamentos e inspiração profissional que contribuíram para a minha formação.

## Referências

BARROS, C. S. *et al.* Os benefícios do método Pilates na gestação: um estudo bibliográfico. **Revista Cathedral**, v. 4, n. 1, 2022.

CARNEIRO, G. S. *et al.* Os benefícios do Pilates no período gestacional: revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 14, e197111435821, 2022.

CORDEIRO, C. C.; BRASIL, D. P.; GONÇALVES, D. C. Os benefícios do Método Pilates no período gestacional: uma revisão bibliográfica. **Scire Salutis**, v. 8, n. 2, p. 98-103, 2018.

DIAS, N. T. **Efeitos do método pilates durante a gestação na função dos músculos do assoalho pélvico de primíparas: estudorandomizado controlado**. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) Universidade Federal de Uberlândia. Uberlândia, 2017.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Editora Atlas, 2002

JUSTINO, B. S.; PEREIRA, W. M. Efeito do método Pilates em mulheres gestantes – estudo clínico controlado e randomizado. **Publ. UEPG Ci. Biol. Saúde**, v. 22, n. 1, p. 55-62, jan./jun. 2016.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

MARRA, L. M. **Método Pilates aplicado ao período gestacional: uma revisão sistemática da literatura**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2018.

MENDO, H.; JORGE, M. S. Método Pilates e a dor na gestação: revisão sistemática e meta-análise. **BrJP**, v. 4, n. 3, p. 276-282, 2021.

OLIVEIRA, G. A. M.; BRAGA, J. S. **Os benefícios do Pilates na gestação**. Rio de Janeiro: Centro Universitário São José, 2020.

# SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Apoio



FUNDAÇÃO  
ARAUCÁRIA  
Apoio ao Desenvolvimento Científico  
e Tecnológico do Paraná

OLIVEIRA, T. Q. *et al.* A prática do método pilates como uma abordagem fisioterapêutica durante o ciclo gravídico-puerperal: uma revisão integrativa. **Revista da JOPIC**, v. 7, n. 11, 2021.

SILVA, J. K. S. *et al.* Benefícios do método Pilates aplicado em gestantes: um foco nas alterações posturais. **Temas em Saúde**, v. 19, n. 2, p. 242-258, 2019.