

A influência do método Pilates na preparação para o parto vaginal: revisão integrativa



Ana Flávia de Oliveira Viégas¹, Carla Dourado Leão², Larissa de Almeida Barros³
Nayara Gabrielle de Lima Lobo Brito⁴, Raiza da Silva Bentes⁵, Sandra dos Reis Mota⁵

Submissão: 09/04/2025

Aceite: 30/05/2025

Publicação: 30/06/2025

RESUMO

Panorama: O período de gestação é de intensas mudanças e adaptações na vida da mulher, em decorrência da gravidez é frequente o aparecimento de desconfortos, dores e alterações musculoesqueléticas. Portanto, se caracteriza como uma fase importante e que requer cuidados especiais para preservar a saúde e o bem-estar. **Objetivo:** Descrever quais os benefícios que o Método Pilates pode proporcionar durante a gestação. **Método:** Revisão integrativa, de artigos científicos, estudos de caso controle, randomizados, duplo cego, revisão sistemática com metanálise, nos sites Scielo e Google Acadêmico, entre os anos de 2019 a 2024, nos idiomas inglês e português. **Resultados:** Indicam que o Método Pilates oferece benefícios na preparação do corpo da gestante, auxilia no processo de diminuição de dor lombar, dor torácica, fortalece o assoalho pélvico, ajuda no equilíbrio hormonal. **Conclusão:** A fisioterapia atua tanto na prevenção quanto no tratamento, com o objetivo de fortalecer a musculatura do assoalho pélvico, evitando possíveis alterações patológicas e suas consequências.

ABSTRACT

Background: Pregnancy is a period of intense changes and adaptations in a woman's life. As a result of pregnancy, discomfort, pain, and musculoskeletal changes are common. Therefore, it is characterized as an important phase that requires special care to preserve health and well-being. **Objective:** To describe the benefits that the Pilates Method can provide during pregnancy. **Method:** Integrative review of scientific articles, case-control studies, rounded systematic review, double-blind, with meta-analysis, on the websites Scielo and Google Scholar. **Results:** Indicate that the Pilates Method offers benefits in preparing the pregnant woman's body, assists in the process of reducing lower back pain, chest pain, strengthens the pelvic floor, and assists in hormonal balance. **Conclusion:** Physiotherapy acts both in prevention and treatment, with the objective of strengthening the pelvic floor muscles, avoiding possible pathological changes and their consequences.

¹ Fisioterapeuta, pós-graduanda em fisioterapia pélvica funcional. Univ. da Amazônia, Belém/PA. anafaviaviegas2021@outlook.com
² Fisioterapeuta, pós-graduada em fisioterapia dermato-funcional. Universidade da Amazônia, Belém/PA.
³ Fisioterapeuta, pós-graduada em fisioterapia em uroginecologia funcional. Universidade da Amazônia, Belém/PA.
⁴ Fisioterapeuta, pós-graduada em fisioterapia aplicada a saúde da mulher. Universidade da Amazônia, Belém/PA.
⁵ Discente do curso de fisioterapia da Universidade da Amazônia, Belém/PA.

INTRODUÇÃO

A gestação é caracterizada por mudanças notáveis para a mulher, seu parceiro(a) e toda a família. Durante esse período, o corpo feminino sofre transformações progressivas, se preparando tanto para o nascimento quanto para a maternidade. A gestação é um processo fisiológico normal, que geralmente acontece de maneira saudável e sem complicações¹.

Essas transformações, incluem adaptações físicas, ajustes biomecânicos e correções posturais, que frequentemente provocam desconforto e dor nas mulheres grávidas. Essas mudanças afetam o dia a dia das mulheres, podendo resultar em restrições nas tarefas diárias e profissionais por causa de desconforto ou dor. As lombalgias, as dores na região pélvica, as neuropatias periféricas e as dores nos membros superiores e inferiores são condições musculoesqueléticas mais comuns nesse período, podendo durar até três anos após o nascimento do bebê².

A prática de atividades físicas como o Pilates se mostra fundamental para a saúde das gestantes. Reconhecido mundialmente, ele é uma atividade fundamental para aprimorar a função física, mental e motora. Esta modalidade engloba uma gama de atividades de baixa intensidade que estimulam a flexibilidade e a resistência do corpo. Ao praticar, é crucial empregar técnicas de respiração apropriadas, uma vez que auxiliam na ativação dos músculos estabilizadores profundos, particularmente o transversal abdominal em conjunto com a pelve, auxiliando no fortalecimento da região pélvica e do tronco, o que é de extrema importância para o PV3.

Ao longo da gravidez, o fisioterapeuta deve se concentrar em exercícios respiratórios, técnicas de relaxamento, ajuste postural, flexibilidade, alongamento e preparação para o nascimento do bebê. Ademais, é crucial promover o fortalecimento muscular dos membros inferiores, superiores, região lombar, abdômen e assoalho pélvico, visando minimizar os efeitos durante o parto e evitar complicações como incontinência urinária e prolapso genitais, que podem continuar após o período gestacional².

A gestante precisa de assistência de um fisioterapeuta, que a orientará na manutenção do equilíbrio corporal, prevenindo o agravamento do desalinhamento natural provocado pelo ganho de peso durante a gravidez e pela inflamação dos ligamentos. A distribuição correta do peso é crucial para evitar sobrecargas na articulação sacro-ilíaca, o que poderia resultar em inflamação e desconforto².

Nesse contexto, as mulheres grávidas podem se beneficiar da fisioterapia para reduzir as dores e aprimorar sua qualidade de vida. O Método Pilates (MP) é uma opção eficiente para atenuar a dor, potencializar a funcionalidade e fomentar melhorias na área lombo-pélvica, entre outros benefícios². Ademais, a prática regular de exercícios contribui para o aumento da energia diária e o fortalecimento da região pélvica, permitindo que as futuras mães desenvolvam habilidades para controlar essa área. Além disso, as gestantes aprendem a respirar de forma profunda e controlada, uma técnica que se torna útil tanto durante as contrações quanto no trabalho de parto.² Desta forma, o objetivo do estudo é elucidar através de uma busca na literatura, a influência do MP na preparação para o PV.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, na qual foram utilizadas as etapas: elaboração de pergunta norteadora: A influência do método Pilates no parto vaginal, gera benefícios materno e fetal? Foi realizada busca na literatura, coleta de dados, análise crítica dos estudos analisados, discussão dos resultados, apresentação da revisão integrativa. A pesquisa foi realizada no período de fevereiro a dezembro de 2024.

Para análise dos estudos selecionados, foi utilizado o modelo do fluxograma Prisma, checklist de 2020. A busca foi realizada em duas bases de dados: Scientific Electronic Library online (SCIELO), (GOOGLE ACADÊMICO), empregando descritores combinados com operadores booleanos "AND" e "OR" de forma controlada: (pilates AND pregnancy) OR (the benefits of pilates AND gestation). Foram incluídos na seleção estudos de artigos completos entre 2019 e 2024, publicados nos idiomas inglês e português, que abordam sobre o tema. Entre os critérios de inclusão, foram incluídas mulheres em idade adulta de 20 a 35 anos de idade, e mulheres em fase reprodutiva no pré e pós-parto.

Estudos de caso controle, randomizados, duplo cego, revisão sistemática com metanálise. A busca por evidência foi realizada com base na estratégia PRISMA (Principais itens para relatar revisões sistemáticas e metanálises).

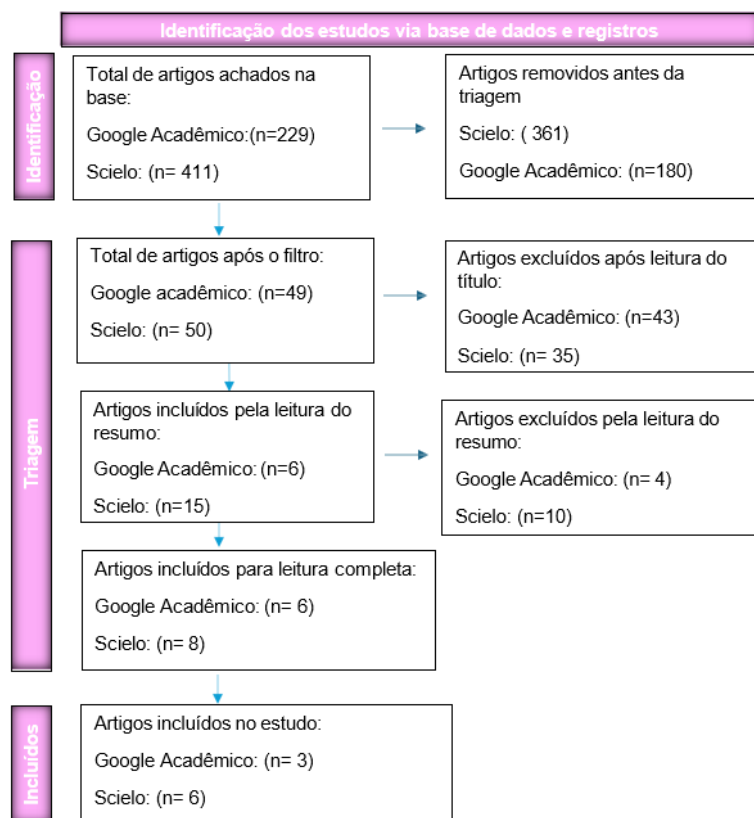
Foram excluídos artigos incompletos, dissertação de mestrado, monografias, teses, estudos de opinião. Também foram excluídas, mulheres fora da fase reprodutiva saudável, mulheres com idade inferior a 20 e superior a 35 anos, mulheres não grávidas, e mulheres em gestação de risco.

Esses dados foram organizados no programa Word, através de tabela. A análise dos dados abrangeu todo o material obtido durante a pesquisa como as análises dos artigos, estudos publicados e demais informações disponíveis. Com essa análise inicialmente, estabeleceu-se a organização de todo o material, dividindo-o de forma a identificar no mesmo as tendências e padrões relevantes para a pesquisa realizada. E a partir dessa organização do material coletado, fez-se a triangulação das visões dos autores quanto a concepção que se tem da Influência do Método Pilates na Preparação para o Parto Vaginal.

RESULTADOS

No fluxograma 1, foi utilizado o método Prisma para quantificar as informações obtidas através da pesquisa feita nas bases de dados já citadas na metodologia.

Fluxograma 1: Fluxograma que compôs a análise quantitativa dos estudos utilizados para compor a revisão.



A Tabela 1 sintetiza os achados desta revisão, fornecendo informações analíticas como títulos, autores, ano de publicação, técnicas empregadas e as conclusões escolhidas. A finalidade de fornecer essas informações é sintetizar as propriedades mais relevantes baseadas nos estudos examinados. A análise dos estudos sobre o impacto do MP durante a gestação indica que essa prática oferece benefícios significativos, como o fortalecimento do assoalho pélvico, melhora da postura, flexibilidade

e equilíbrio. O método alivia dores nas costas, melhora a circulação e pode reduzir complicações no parto. Além disso, prepara fisicamente para o PV, aumentando a resistência muscular e o controle respiratório, o que favorece um parto mais seguro¹.

Tabela 1: Sumário dos estudos que compuseram a presente revisão.

TÍTULO	AUTOR/ANO	MÉTODO	CONCLUSÃO
Os benefícios do método pilates na gestação.	BARROS CS, COSTA CS, SERRA SC, ROSA KO, (2022). [C]	Os artigos incluídos tiveram a data de publicação entre os anos de 2014 e 2021 que abordaram estudo sobre: período gestacional, alterações fisiológicas e posturais na gravidez, benefício do método Pilates na gravidez.	Benefícios do Pilates na gestação, respeitando a particularidade de cada mulher e estágios gestacionais. Tem a vantagem de adaptação, facilitando sua execução e permitindo maior acessibilidade as gestantes, proporcionando bem-estar, qualidade de vida, tratando alterações fisiológicas e hormonais, fortalecendo musculaturas de tronco, para prevenir e/ou evitando a lombalgia gestacional, promovendo a consciência corporal.
Os benefícios do Pilates no período gestacional.	CARNEIRO GS, PACHECO NI, LOPES DC, COUTINHO IV, SILVA AP, SILVA MM, et al, (2022). [C]	Estudo executado em bases de dados de periódicos usados para as buscas ativas dos artigos são: American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), Scientific Electronic Library Online (Scielo), PubMed, LILACS, MEDLINE, Universidade Federal de Goiás (UFG), Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Google Acadêmico.	Pilates obtém vantagens adaptativas, facilita sua execução, permite maior acessibilidade, bem-estar, qualidade de vida, fortalece os músculos do tronco, previne e/ou evita dores lombares, promove a consciência corporal, fortalece o assoalho pélvico, trata das alterações fisiológicas e hormonais e proporciona um pós-parto funcional.
Os benefícios do Método Pilates diante das alterações do período gestacional.	PEREIRA NS, REGO BA, PINTO LF, BLANCO KB, (2020). [C]	Pesquisa realizada nas bases de dados científicos como: LILACS (Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), na biblioteca eletrônica SCIELO, PubMed (Publicações Médicas) e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) e Google Acadêmico, no período de 01 de maio a 01 de julho de 2020.	Pilates durante a gravidez têm benefícios potenciais tanto para mulher como para o bebê, devendo ser bem orientados pelo profissional fisioterapeuta, proporcionando uma melhor qualidade de vida da gestante, sem aumento no risco de lesões, prevenindo e tratando complicações causada pelas alterações fisiológicas gestacionais.
Método Pilates e a dor na gestação.	MENDO H, JORGE MS, (2021). [C]	As bases de dados consultadas foram Embase, Scopus, Cochrane Library, Medline, Web of Science, Physiotherapy Evidence Database (PEDro), LILACS e Scielo.	O MP numa frequência de duas sessões semanais em período de oito semanas, é superior à intervenção mínima para alívio da dor em gestantes. Melhora as condições físicas como menor progressão da diástase abdominal, diminuição da fadiga, manutenção dos parâmetros antropométricos e hemodinâmicos, aumento da força abdominal e do assoalho pélvico, flexibilidade dos músculos isquiotibiais, estabilização lombo-pélvica, postura, capacidade funcional e da QV.

Tabela 1: Sumário dos estudos que compuseram a presente revisão (continuação).

TÍTULO	AUTOR/ANO	MÉTODO	CONCLUSÃO
Assistência fisioterapêutica no trabalho de parto.	BORBA EO, AMARANTE MV, LISBOA DD, (2021). [B]	Pesquisa qualitativa, descritiva e exploratória, desenvolvida no centro obstétrico da maternidade de um hospital de grande porte, localizado no norte do estado do Rio Grande do Sul.	Na percepção das puérperas, a intervenção fisioterapêutica ajuda na redução do quadro algico, ansiedade e promove o relaxamento. Além de contribuir para o suporte emocional, trazendo maior confiança e segurança, proporcionando que a experiência de parto seja positiva e humanizada. Embora sejam necessários mais estudos relacionados à temática, destacamos a importância e a necessidade de mais profissionais fisioterapeutas nos centros obstétricos.
A prática de métodos não farmacológicos para o alívio da dor de parto em um hospital universitário no Brasil.	MIELKE KC, GOUVEIA HG, GONÇALVES AC, (2019). [B]	Os dados foram obtidos nos registros dos prontuários e carteira do pré-natal, além do questionário estruturado que foi elaborado pelas autoras do projeto e testado. Foi aplicado 12 horas após o parto, na Unidade de Internação Obstétrica, visando um período de descanso da mulher no pós-parto.	Os métodos não farmacológicos são práticas recomendadas pela OMS e foram utilizadas por uma grande parcela das parturientes deste estudo, sendo o banho e a deambulação os métodos que elas mais conheciam e também os mais utilizados no trabalho de parto. A principal motivação para o uso dos métodos foi a redução da dor. Destaca-se que as mulheres referiram alto grau de satisfação quanto à utilização dessa prática.
Impacto das instruções verbais na contração do assoalho pélvico no puerpério imediato.	AZEVEDO AS, FROTA IP, LIMA AC, OLIVEIRA GN, MOREIRA MA, NASCIMENTO SL (2022) [B]	Estudo quase-experimental com delineamento pré e pós-teste, realizado com 109 mulheres no pós-parto vaginal de uma maternidade de referência em Fortaleza.	Observa-se que a maioria das mulheres no pós parto imediato apresenta dificuldade na capacidade de contração correta e coordenação dos Assoalho Pélvico. As instruções e feedback verbais foram úteis para promover a correta contração do Assoalho Pélvico e a diminuição da utilização de músculos e movimentos acessórios.
Efeito do Método de Pilates em mulheres durante a gravidez e parto.	GONÇALVES H, AMARAL L, 2023 [D]	Palavras-chaves: (Pregnancy) AND (Pilates)” utilizada na base de dados PubMed e Web of Science: Na base de dados PEDro a pesquisa foi efetuada através das palavras “pregnancy” e “pilates” com o operador AND.	A realização de exercício físico baseado no método de Pilates, foi efetivo na redução da dor durante o parto e na maioria dos casos de dor músculo-esquelética, promoveu um aumento da força muscular e da correção postural, e contribuiu para a redução da incapacidade da mulher grávida.
Efeitos do método Pilates na qualidade de vida da mulher durante o período gestacional.	CRUZ YK, CARVALHO QS, MORAIS AA, PONTES LS, BANDEIRA RC, NETO ME, 2024 [D]	De janeiro e maio de 2024, nas bases Scielo, Pubmed, PEDro e BVS, utilizando os seguintes descritores gestação, Pilates e qualidade de vida, assim como seus correspondentes na língua inglesa. Os descritores foram combinados utilizando os conectores “and” e “or” no tópico “pesquisa avançada” das plataformas de busca.	A análise dos estudos incluídos revelou uma variedade de benefícios potenciais associados à prática do Pilates durante a gestação, destacando-se os impactos positivos na saúde física, mental e emocional das mulheres grávidas.

DISCUSSÃO

Segundo Mendo e Jorge, (2021) [C] as mudanças musculoesqueléticas estáticas e dinâmicas gestacionais, como diminuição na mobilidade do tronco e alteração dos movimentos, aumento da massa e dimensões corporais podem evoluir com dor e desconforto, ocasionando limitações das atividades de vida diária e profissionais. O MP é uma estratégia favorável para a saúde geral das mulheres, a resistência dos membros inferiores, a qualidade de vida, entre outros aspectos físicos e psicológicos, principalmente na melhora do fortalecimento do assoalho pélvico e bem-estar social⁴.

De acordo com Borba et al., (2021) [B] este método para grávidas tem extrema importância na força postural, equilíbrio e sobretudo na concentração dos movimentos, reduzindo as sobrecargas que ocorrem nas articulações, favorece a circulação sanguínea, diminuindo a tensão dos membros inferiores, costas e ombros. Sendo um método baseado em movimentos coordenados, harmônicos e suaves, favorecendo e mantendo postura, proteção da coluna e o equilíbrio⁵.

Para Mielke et al., (2019) [B] estudos relatam que os princípios do MP favorecem o condicionamento cardiorrespiratório em pacientes não gestantes, o que não distinguir-se das gestantes, contudo um pouco mais rápido, já que as mesmas atingem a capacidade máxima do exercício em um nível de trabalho mais baixo que as mulheres não grávidas. Como atividade física na área da fisioterapia, o MP ocasiona flexibilidade, força, consciência corporal, relaxamento adequando, dessa forma, conforto, fortalecimento e alongamento de maneira suave com exercícios de baixo impacto, sem proporcionar sobrecarga nas articulações da gestante⁶.

Conforme relatado por Azevedo et al., (2022) [D] para uma prática segura de exercícios a gestante necessita ser orientada quanto ao alinhamento corporal que deve ser sempre preservado para não reforçar a tendência natural da gestação de desalinhamento, devido a frouxidão ligamentar e excesso de peso. Conforme os resultados deste estudo, o exercício de Pilates durante a gravidez melhora o processo de parto e aumenta a satisfação materna com o parto, sem causar complicações para a mãe e o bebê. As mulheres com gravidez de baixo risco são estimuladas a manter ou iniciar o treinamento aeróbico e de resistência progressiva antes, durante e após o parto. As mulheres grávidas devem fazer uma avaliação clínica antes de iniciar a prática para atestar de que não há motivo médico para suspender o exercício⁷.

Segundo Gonçalves H e Amaral L, (2023) [D] todas essas técnicas e recursos promovem

alívio do quadro algico, melhorando a postura, contribuindo para um aumento do retorno venoso, proporcionando um parto mais rápido e confortável para a parturiente, como também, ressaltou a importância do profissional na prevenção, orientando a gestante sobre as alterações fisiológicas que ocorrem e os cuidados com a alimentação e a importância de exercício físico neste período⁸.

De acordo com Cruz et al., (2024) [D] em contrapartida, existem poucas informações e recomendações sobre a instrução segura e apropriada deste método para gestantes, além de divergências quanto à sua segurança em situações especiais, frequência e dosagem, razão pela qual se optou por investigar esta intervenção fisioterapêutica nesta população específica. Neste estudo, observou-se que o MP produziu benefícios para a saúde das gestantes, inclusive do aspecto da dor⁹.

CONCLUSÃO

Quanto a questão norteadora desta pesquisa, evidenciou-se os benefícios do MP na preparação para o PV, visto que sua prática tem como foco a promoção da estabilidade dos músculos posturais e do assoalho pélvico, na melhora da concentração, consciência corporal, equilíbrio, coordenação e qualidade dos movimentos, eficaz no tratamento e prevenção dos distúrbios que acontecem durante a gestação, tendo como vantagem direta o alívio de dores, edemas, melhora da qualidade de vida e menores riscos durante o trabalho de parto, melhora da postura, que gera mais espaço para o bebê, na medida que as técnicas utilizadas e baseadas em evidências levam uma maior tolerância a dor, uma melhora na evolução da dilatação e na redução do tempo da fase ativa do trabalho de parto.

A gravidez é um momento que vem acompanhado de várias modificações corporais e hormonais na vida da mulher, além de fatores de risco proporcionados pelas mudanças que acontecem nessa fase e influenciam diretamente na qualidade. Com isso, a prática do Pilates na preparação para o parto natural impacta, positivamente, na saúde e bem-estar da mulher, melhorando os desconfortos adquiridos durante o período gestacional, promovendo um trabalho de parto mais rápido e consciente, reduzindo os danos perineais, prevenindo complicações pós-parto e acelerando o processo de recuperação.

Diante dos dados encontrados, é possível concluir que o método Pilates é seguro e eficaz na melhora da dor, diástase abdominal, força do assoalho pélvico, além de reduzir as chances de trauma

perineal durante o parto natural. Esses efeitos contribuem para otimizar a qualidade de vida da mulher durante a gestação.

É interessante reforçar, que apesar de ter alguns estudos sobre o tema, podemos observar que o método é pouco explorado, e que é necessário mais profissionais aplicando na prática o método Pilates, e evidenciando seus benefícios para o parto, quanto mais profissionais se empenharem em publicar estudos mais mulheres serão beneficiadas.

REFERÊNCIAS

1. Barros CS, Costa CS, Serra SC, Rosa KO. Os benefícios do método pilates na gestação. Revista Cathedral. 2022; v. 4 n.1: 13-22.
2. Pereira NS, Rego BA, Pinto LF, Blanco KB. Os benefícios do método pilates diante das alterações do período gestacional. Revista Cathedral. 2020; v. 2 n.4: 51-58.
3. Carneiro GS, Pacheco NI, Lopes DC, Coutinho IV, Silva AP, Silva MM, et al. Os benefícios do pilates no período gestacional. Research, Society and Development. 2022; v. 11, n. 14: 2-9. Disponível em: (PDF) Os benefícios do Pilates no período gestacional: revisão integrativa.
4. Mendo H, Jorge MS. Método Pilates e a dor na gestação. BrJP. 2021, jul-set;4(3):276-82. Disponível em: scielo.br/j/brjp/a/PgXwmqdkBP3MDXZLcQVJdVc/?lang=pt&format=pdf
5. Borba EO, Amarante MV, Lisboa DD. Assistência fisioterapêutica no trabalho de parto. Fisioter Pesqui. 2021;28(3):324-330. Disponível em: scielo.br/j/fp/a/pWvNrWw9mSnLQ8Wsgsd7zGR/?format=pdf&lang=pt
6. Mielke KC, Gouveia HG, Gonçalves AC. A prática de métodos não farmacológicos para o alívio da dor de parto em um hospital universitário no Brasil. Av Enferm. 2019;37(1):47-55. Disponível em: DOI: <https://doi.org/10.15446/av.enferm.v37n1.72045>
7. Azevedo AS, Frota IP, Lima AC, Oliveira GN, Moreira MA, Nascimento SL. Impacto das instruções verbais na contração do assoalho pélvico no puerpério imediato. Fisioter Mov. 2022; v. 35: 2-8. Disponível em: Impacto das instruções verbais na contração do assoalho pélvico no puerpério imediato
8. Gonçalves H, Amaral L. Efeito do Método de Pilates em mulheres durante a gravidez e parto. Escola de Saúde. 2023, 1-15.
9. Cruz YK, Carvalho QS, Morais AA, Pontes LS, Bandeira RC, Neto ME. Efeitos do método pilates na qualidade de vida da mulher durante o período gestacional. Revista Observatorio de la Economía Latinoamericana. 2024; v.22, n.6, p: 01-17.