

O MÉTODO PILATES COMO ABORDAGEM SEGURA NA GRAVIDEZ: ANÁLISE DE SEUS BENEFÍCIOS MULTIDIMENSIONAIS

THE PILATES METHOD AS A SAFE APPROACH IN PREGNANCY: ANALYSIS OF ITS MULTIDIMENSIONAL BENEFITS

EL MÉTODO PILATES COMO ENFOQUE SEGURO EN EL EMBARAZO: ANÁLISIS DE SUS BENEFICIOS MULTIDIMENSIONALES

Alexandre Bosquette Gomes¹
José Carlos Pansonato Alves²
Theda Manetta da Cunha Suter³

RESUMO: Este artigo objetivou investigar a relevância da prática do método pilates durante a gravidez, explorando seus benefícios, contraindicações e impacto na saúde materno-fetal, visando sistematizar o conhecimento para profissionais e gestantes. Foi realizada uma revisão bibliográfica narrativa qualitativa, com busca sistemática nas bases SciELO, LILACS e Google Scholar, utilizando os descritores "Método Pilates", "Exercício Físico" e "Gestante". Foram incluídos artigos originais, revisões, livros, dissertações e teses publicados em português entre 2015 e 2025. Os resultados indicam que o método pilates, quando adaptado e supervisionado, aprimora significativamente a saúde materna e fetal, mitigando dores musculoesqueléticas (lombalgia e pélvica) pelo fortalecimento da musculatura profunda do tronco e melhoria postural. Contribui também para o fortalecimento do assoalho pélvico, otimiza funções cardiovasculares e respiratórias, e promove bem-estar mental, reduzindo estresse e ansiedade. Conclui-se que o método pilates é uma intervenção multifacetada eficaz, mas exige individualização e supervisão profissional para garantir a segurança e evitar riscos, ressaltando a necessidade de mais estudos controlados.

Palavras-chave: Método Pilates. Exercício Físico. Gestante.

ABSTRACT: This article aimed to investigate the relevance of practicing the Pilates method during pregnancy, exploring its benefits, contraindications, and impact on maternal-fetal health, with the goal of systematizing knowledge for professionals and pregnant women. A qualitative narrative literature review was conducted, with a systematic search in the SciELO, LILACS, and Google Scholar databases, using the descriptors "Pilates Method," "Physical Exercise," and "Pregnant Woman." Original articles, reviews, books, dissertations, and theses published in Portuguese between 2015 and 2025 were included. The results indicate that the Pilates method, when adapted and supervised, significantly improves maternal and fetal health, mitigating musculoskeletal pain (low back and pelvic pain) by strengthening the deep trunk muscles and improving posture. It also contributes to strengthening the pelvic floor, optimizes cardiovascular and respiratory functions, and promotes mental well-being, reducing stress and anxiety. In conclusion, the Pilates method is an effective multifaceted intervention, but it requires individualization and professional supervision to ensure safety and avoid risks, highlighting the need for more controlled studies.

Keywords: Pilates Method. Physical Exercise. Pregnant Women.

¹Professor na Graduação Educação Física Na Universidade Unitoledo Wyden -) - Mestre e doutorando em educação física na Universidade São Judas Tadeu (USJT).

²Professor na Graduação Educação Física Na Universidade Unitoledo Wyden, doutorado em Ciências Biológicas pelo Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista (UNESP).

³Professora na Graduação Educação Física Na Universidade Unitoledo Wyden. Doutorado em Ciências da Saúde pela faculdade de medicina de Jundiaí (FMJ).

RESUMEN: Este artículo tuvo como objetivo investigar la relevancia de la práctica del método Pilates durante el embarazo, explorando sus beneficios, contraindicaciones e impacto en la salud materno-fetal, con el objetivo de sistematizar el conocimiento para profesionales y mujeres embarazadas. Se realizó una revisión narrativa cualitativa de la literatura, con una búsqueda sistemática en las bases de datos SciELO, LILACS y Google Académico, utilizando los descriptores "Método Pilates", "Ejercicio Físico" y "Mujer Embarazada". Se incluyeron artículos originales, revisiones, libros, disertaciones y tesis publicadas en portugués entre 2015 y 2025. Los resultados indican que el método Pilates, adaptado y supervisado, mejora significativamente la salud materno-fetal, mitigando el dolor musculoesquelético (lumbalgia y dolor pélvico) al fortalecer la musculatura profunda del tronco y mejorar la postura. También contribuye al fortalecimiento del suelo pélvico, optimiza las funciones cardiovascular y respiratoria, y promueve el bienestar mental, reduciendo el estrés y la ansiedad. En conclusión, el método Pilates es una intervención multifacética eficaz, pero requiere individualización y supervisión profesional para garantizar la seguridad y evitar riesgos, lo que pone de relieve la necesidad de realizar más estudios controlados.

Palabras clave: Método Pilates. Ejercicio Físico. Gestante.

INTRODUÇÃO

A gestação é um período de significativas transformações físicas, emocionais e sociais. Tradicionalmente, a atividade física durante a gravidez era desencorajada, priorizando-se o repouso. Contudo, pesquisas recentes consolidaram a atividade física como um componente essencial e benéfico do cuidado pré-natal (SANTOS JS e REIS LA, 2025; SILVA DCP, et al., 2022; MENDO H e JORGE MSG, 2021). Apesar dessa aceitação, a demanda por informações sistematizadas sobre práticas seguras e adaptadas que atendam às necessidades específicas das gestantes ainda persiste, configurando uma lacuna no conhecimento que este estudo busca preencher.

Nesse contexto, o Método Pilates (MP) desponta como uma prática promissora e segura para gestantes saudáveis (PILATES J, 2011; SILVA MSD, et al., 2020). O MP, com sua ênfase na consciência corporal, respiração e fortalecimento da musculatura central, oferece benefícios como a melhora da força e flexibilidade, redução de desconfortos e impacto positivo em desfechos perinatais, incluindo a diminuição do risco de diabetes gestacional e hipertensão arterial sistêmica (CRUZ YK, et al., 2024; LIMA AB e LIMA RN, 2024; CARNEIRO GS, et al., 2022; SURITA FG, et al., 2014).

O presente estudo, uma revisão bibliográfica, visa investigar a relevância do MP na gravidez, detalhando seus benefícios, contraindicações e o impacto na saúde materno-fetal. A pergunta norteadora que guia esta pesquisa é: "Quais são os benefícios e as contraindicações da prática do MP para gestantes saudáveis e como essa atividade pode impactar a experiência da

gravidez e os desfechos perinatais?". Espera-se, assim, fornecer subsídios para decisões informadas por parte de profissionais e gestantes, além de reforçar a importância de um estilo de vida ativo e adaptado à gestação.

MÉTODOS

Este estudo foi conduzido como uma revisão bibliográfica narrativa, com o objetivo de consolidar o conhecimento sobre os benefícios e contraindicações do MP em gestantes. A pesquisa foi realizada de forma sistemática nas bases de dados SciELO, LILACS e Google Scholar. Os descritores utilizados foram "Método Pilates", "Exercício Físico" e "Gestante", combinados com os operadores booleanos AND e OR para otimizar as buscas. A coleta de dados ocorreu no período de julho a dezembro de 2025. Os critérios de inclusão abrangeram artigos originais, artigos de revisão e livros, publicados exclusivamente em português, que abordassem a temática do MP em gestantes no período de 2015 a 2025. Referências históricas relevantes anteriores a este período também foram consideradas. Foram excluídos estudos que não se relacionassem diretamente com a gestação ou o MP, resumos de congressos, e aqueles sem texto completo disponível. O processo de seleção dos estudos ocorreu em duas etapas: inicialmente, a triagem por títulos e resumos; seguida pela leitura na íntegra dos materiais pré-selecionados para confirmação da elegibilidade e extração das informações pertinentes. A organização e síntese dos dados foram realizadas de forma temática e narrativa, agrupando as informações por categorias para fundamentar as discussões.

3

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A prática do MP na gestação representa uma significativa evolução nas recomendações de saúde materna, sendo reconhecida por seus múltiplos benefícios à saúde materna e fetal (CORDEIRO CC, et al., 2018; SILVA MSD, et al., 2020). Contrariando antigas recomendações de repouso, estudos como a revisão de COIMBRA CMS e COIMBRA MGR (2019) e MENDO H e JORGE MSG (2021) confirmam que atividades de baixo impacto, como o pilates, são seguras e altamente benéficas, abordando aspectos físicos, fisiológicos, mentais e emocionais, desde que com as devidas precauções. As principais implicações desses achados residem na promoção de uma gestação mais saudável e ativa, com potencial redução de complicações e melhoria da qualidade de vida da gestante.

Especificamente, o MP é eficaz na diminuição de dores musculoesqueléticas e no aprimoramento postural, conforme KROETZ D (2015). As alterações gestacionais

frequentemente causam dores lombar e pélvica (FARIA et al., 2023; GABRIELE SF, et al., 2023; PILATES J, 2011). A revisão demonstrou que o MP fortalece a musculatura profunda do tronco, aumentando a estabilidade da coluna e atenuando a dor, como demonstrado por (PILATES J, 2011). Embora o pilates promova flexibilidade, a redução da dor parece mais ligada ao fortalecimento muscular profundo (COIMBRA CMS e COIMBRA MGR, 2019; FARIA et al., 2023). Essa evidência sugere que o fortalecimento muscular intrínseco é o fator predominante na redução da dor, alertando para a necessidade de cautela, pois o excesso de flexibilidade pode exacerbar o desconforto (COIMBRA CMS e COIMBRA MGR, 2019), ressaltando a necessidade de uma abordagem individualizada focada no fortalecimento muscular.

Adicionalmente, o MP é crucial para o fortalecimento do assoalho pélvico, essencial para o suporte dos órgãos pélvicos, um parto mais eficaz e a redução de disfunções pós-parto, como incontinência urinária e trauma perineal (KAJEVSKI e MENEGUINI, 2017). Na saúde cardiovascular e respiratória, o pilates otimiza a circulação, regula a pressão arterial e melhora a oxigenação da mãe e do bebê (CARNEIRO GS, et al., 2022; CORDEIRO CC, et al., 2018), com a respiração diafragmática profunda sendo identificada como vital para relaxamento e oxigenação durante a gravidez e o parto (KAJEVSKI e MENEGUINI, 2017).

Em relação à diástase dos retos abdominais, os achados são inconsistentes. MENDO H e JORGE MSG (2021) indicam menor progressão da diástase dos retos abdominais, enquanto CRUZ YK, et al. (2024) não encontraram efeito na redução. No entanto, a prática contribui para a preservação antropométrica e a força abdominal, importantes para a gestante (MENDO H e JORGE MSG, 2021). Essa inconsistência aponta para uma área que necessita de mais pesquisa, embora o consenso sobre a contribuição do MP para a preservação antropométrica e a força abdominal, mesmo que sem impacto direto na diástase em todos os casos, mantenha sua relevância.

Além dos ganhos físicos, o pilates impacta positivamente a saúde mental e emocional, promovendo bem-estar e alívio do estresse através do controle respiratório e concentração (MANUELE K e MENEGUINI GO, 2017; MENDO H e JORGE MSG, 2021; SILVA DCP, et al., 2022). A prática reduz fadiga, ansiedade e melhora a qualidade de vida, sendo benéfica para os desafios emocionais da gravidez (CRUZ YK, et al., 2024). O impacto positivo do pilates na saúde mental e emocional das gestantes é um diferencial, pois a gravidez pode ser um período de grande vulnerabilidade, e o MP oferece uma estratégia eficaz para reduzir o estresse, a ansiedade e a fadiga, contribuindo para uma experiência gestacional mais positiva.

É fundamental que a prática de pilates na gestação seja personalizada e supervisionada, considerando as necessidades individuais e potenciais contraindicações (OLIVEIRA TQ, et al., 2021). Instrutores devem ter conhecimento aprofundado sobre a fisiologia da gravidez. As principais cautelas incluem: (1) Condições médicas preexistentes ou gestacionais (ex: placenta prévia, hipertensão gestacional) podem contraindicar ou exigir modificações na prática (CAMPOS MSB, et al., 2021). (2) A posição supina prolongada deve ser evitada após o primeiro trimestre (ou 20ª semana) devido ao risco de síndrome de hipotensão supina, exigindo adaptação para posições laterais, sentadas ou em quatro apoios (SILVA MSD, et al., 2020). (3) Exercícios com risco de queda ou que comprometam a estabilidade devem ser preteridos (KROETZ D, 2015). (4) A intensidade e o tipo de exercício devem ser de baixo impacto, evitando movimentos abruptos, saltos ou cargas excessivas (CORDEIRO CC, et al., 2018; CAMPOS MSB, et al., 2021). (5) É crucial a vigilância a sinais de alerta, como dor, sangramento vaginal ou tontura, que demandam interrupção imediata da atividade e busca por atendimento médico (SILVA MSD, et al., 2020). É imperativo reiterar que a prática deve ser individualizada e supervisionada por profissionais com conhecimento aprofundado na fisiologia da gravidez, pois a inobservância dessas diretrizes pode levar a riscos desnecessários.

Embora esta revisão narrativa consolide uma vasta gama de evidências sobre os benefícios do MP na gestação, suas limitações residem na natureza qualitativa e interpretativa da abordagem, que não permite uma análise quantitativa ou meta-analítica rigorosa dos efeitos. As inconsistências encontradas em alguns desfechos, como na diástase dos retos abdominais, reforçam a necessidade de estudos mais padronizados. Dessa forma, para solidificar as recomendações e expandir o conhecimento científico sobre a prática do pilates na gestação, sugerem-se estudos longitudinais e ensaios clínicos controlados randomizados. Tais pesquisas poderiam oferecer evidências mais robustas sobre os desfechos maternos e fetais a longo prazo, abordando as lacunas remanescentes e auxiliando na padronização de protocolos para condições específicas.

CONCLUSÃO

Em suma, a prática do MP durante a gestação, quando adequadamente adaptada e supervisionada, demonstra ser uma intervenção multifacetada que aprimora significativamente a saúde materna e fetal. Os resultados compilados evidenciam sua eficácia na mitigação de dores musculoesqueléticas, como lombalgia e pélvica, pelo fortalecimento da musculatura profunda do tronco e melhoria postural. Além disso, o MP contribui para o

fortalecimento do assoalho pélvico, crucial para um parto mais eficaz, prevenção de disfunções pós-parto e redução do trauma perineal. Para além dos ganhos físicos — incluindo a manutenção de parâmetros cardiovasculares e respiratórios — a prática fomenta o bem-estar mental, diminuindo estresse, ansiedade e fadiga, e melhorando a qualidade de vida geral da gestante.

Contudo, para que esses benefícios sejam plenamente alcançados e a segurança garantida, a individualização e a supervisão por profissionais qualificados são indispensáveis. É imperativo considerar as contraindicações específicas, adaptar os exercícios ao estágio gestacional e evitar posturas de risco, como a supina prolongada após o primeiro trimestre. Embora a literatura ressalte a eficácia do método, a análise aponta a necessidade de mais estudos longitudinais e controlados para solidificar as recomendações e expandir o conhecimento científico sobre a prática do pilates na gestação.

REFERÊNCIAS

1. CAMPOS MSB, et al. Posicionamento sobre exercícios físicos na gestação e no pós-parto – 2021. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 2021; 117(1): 160–80.
2. CARNEIRO GS, et al. Os benefícios do pilates no período gestacional: revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 2022; 11(14): e197111435821.
3. COIMBRA CMS, COIMBRA MGR. O método pilates e a flexibilidade em mulheres: revisão de literatura. *Brazilian Journal of Development*, 2019; 5(10): 21938–21943.
4. CORDEIRO CC, et al. Os benefícios do método pilates no período gestacional: uma revisão bibliográfica. *Scire Salutis*, 2018; 8(2): 98–103.
5. CRUZ YK, et al. Efeitos do método pilates na qualidade de vida da mulher durante o período gestacional: revisão sistemática. *Observatório de la Economía Latinoamericana*, 2024; 22(6): e5335–e5335.
6. FARIA GS, et al. Aplicação do método pilates e abordagem cinesioterapêutica em gestantes com dor lombar: uma revisão integrativa. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 2023; 1(1): 103–120.
7. GABRIELE SF, et al. Aplicações do método pilates e abordagem cinesioterapêutica em gestantes com dor lombar: uma revisão integrativa. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 2023; 1: 103–120.
8. KAJEVSKI M, MENEGUINI GO. Dor lombar, alterações musculoesqueléticas, posturais, respiratórias e urinárias em mulheres praticantes do método pilates. *Interdisciplinary Journal of Ciências Médicas*, 2017; 1(2): 4–15.

9. KROETZ D. Benefícios do método pilates nas alterações musculoesqueléticas decorrentes do período gestacional. *Revista Visão Universitária*, 2015; 3.
10. LIMA AB, LIMA RN. Efeito do pilates no tratamento da lombalgia gestacional. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 2024; 10(11): 7553–7567.
11. MANUELE K, MENEGUINI GO. Dor lombar, alterações musculoesqueléticas, posturais, respiratórias e urinárias em mulheres praticantes do método pilates. *Interdisciplinary Journal of Ciências Médicas*, 2017; 1(2): 4–15.
12. MENDO H, JORGE MSG. Método pilates e dor na gestação: uma revisão sistemática e metanálise. *Brazilian Journal of Pain*, 2021; 4(3): 276–82.
13. MORAIS DOS SANTOS A, et al. Método pilates aplicado a aptidão física: uma revisão sistemática. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 2016; 14(1).
14. OLIVEIRA TQ, et al. A prática do método pilates como uma abordagem fisioterapêutica durante o ciclo gravídico-puerperal: uma revisão integrativa. *Revista da JOPIC*, 2021; 7(11).
15. PILATES J. A obra completa de Joseph Pilates: sua saúde e retorno a vida através da contrologia. São Paulo: Phorte Editora LTDA, 2011; 240p.
16. SANTOS JS, REIS LA. A eficácia da prática do método pilates em gestantes. *Research, Society and Development*, 2025; 14(2): e2314248217.
17. SILVA DCP, et al. Os efeitos do método pilates na saúde mental de pacientes com depressão e transtorno de ansiedade: revisão de literatura. *Research, Society and Development*, 2022; 11(7): e5911729368.
18. SILVA ID, et al. Método pilates no tratamento da lombalgia em mulheres grávidas. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, 2023; 8(1).
19. SILVA MSD, et al. Exercício físico durante a gestação: os benefícios para mãe e o bebê. *Brazilian Journal of Development*, 2020; 6(11): 86454–86469.
20. SURITA FG, et al. Exercício físico e gestação. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, 2014; 36(12): 531–4.