

Artigo de revisão

# EFEITOS DO MÉTODO PILATES EM MULHERES GESTANTES: REVISÃO SISTEMÁTICA

*Effects of the pilates method in pregnant women: a systematic review*

Macilene Ferreira De Souza<sup>1</sup>, Maria Ellen De Queiroz<sup>1</sup>,  
Rodrigo Marcel Valentim Da Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fisioterapeutas formadas no Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Uninassau, Natal (RN), Brasil.

<sup>2</sup>Doutor em Fisioterapia pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Docente do Curso de Fisioterapia da Uninassau, Natal/RN.

## ► RESUMO

**Introdução:** A gravidez é uma condição para a sobrevivência da vida humana, e representa o período de formação de um novo ser. A preparação do corpo para a gestação envolve ajustes dos mais variados sistemas, todavia com a prática regular de exercícios físicos reduz-se a sintomatologia causadas pelas alterações decorrentes desse período. Pensando nisso, destacamos o Método Pilates que desponta como um programa de exercícios extremamente seguro e eficaz que atua em todos os sistemas. **Objetivo:** Analisar na literatura científica os efeitos do Método Pilates em mulheres gestantes. **Método:** Trata-se de uma revisão sistemática a partir de artigos nacionais e internacionais com o propósito de sintetizar o conhecimento pré-existente a partir de um levantamento bibliográfico nas bases de dados: Scielo, Bireme, PubMed, PEDro e Google Acadêmico, no período de fevereiro a dezembro de 2019, onde também foi utilizado a escala PEDro para mensurar a qualidade dos estudos selecionados para os resultados. **Resultados:** Os estudos apresentaram benefícios em relação ao Método Pilates durante o período gestacional, tendo como principal resultado a diminuição do quadro álgico e melhora significativa na qualidade de vida das gestantes, podendo ainda minimizar o número de cesarianas e episiotomias durante o trabalho de parto. **Conclusão:** A partir dos resultados desse estudo foi possível observar evidências científicas sobre a utilização e eficácia do Método Pilates em mulheres gestantes.

**Palavras Chaves:** Gravidez; Gestação; Exercício; Pilates; Fisioterapia; Qualidade de Vida.

## ► ABSTRACT

**Introduction:** Pregnancy is a condition for the survival of human life, and represents the training period of a new being. The preparation of the body for management involves adjustments of various systems, including regular physical exercise practices, reduces the symptoms caused by changes caused by this period. With that in mind, we highlight the Pilates Method, which describes it as an extremely safe and effective exercise program that works on all systems. **Objective:** To analyze in the scientific literature the effects of the Pilates method in pregnant women. **Method:** This is a systematic review from national and international articles with the purpose of synthesizing pre-existing knowledge from a bibliographic survey in the databases: Scielo, Bireme, PubMed, PEDro and Google Scholar, from February to December 2019, where the PEDro scale was also used to measure the quality of the studies selected for the results. **Results:** Studies have shown benefits in relation to the Pilates Method during pregnancy, resulting in decreased pain and significant improvement in the quality of life of pregnant women, and may minimize the number of caesarean sections and episiotomies during labor. **Conclusion:** From the results of this study it was possible to observe scientific evidence on the use and effectiveness of the Pilates Method in pregnant women.

**Keywords:** Pregnancy; Gestation; Exercise; Pilates; Physiotherapy; Quality of life.

## ► INTRODUÇÃO

A gravidez é uma condição para a sobrevivência da vida humana, sendo indispensável à renovação geracional, e representa o período de formação de um novo ser. Este período da vida da mulher, que se inicia aquando da concepção, se estende por um período de cerca de 40 semanas, e termina com o parto, é um período em que ocorrem alterações profundas no que respeita ao estilo de vida, provocando mudanças não apenas na vida pessoal, mas também na vida do casal e de toda a família. É também uma fase de preparação física e psicológica, para o nascimento e para a parentalidade<sup>1</sup>.

Durante esse período ocorre um processo fisiológico natural compreendido pela sequência de adaptações ocorridas no corpo da mulher

a partir da fertilização. A preparação do corpo para a gestação envolve ajustes dos mais variados sistemas e pode ser considerada um estado de saúde que envolve mudanças fisiológicas iguais ou maiores do que as que acompanham muitos estados patológicos. As mudanças na mecânica do esqueleto são devido a ação hormonal que aumenta a frouxidão ligamentar e mudanças biomecânicas que provocam modificações estruturais na estática e dinâmica do esqueleto<sup>2</sup>.

De acordo com Helmrich<sup>3</sup>, “sabe-se que a atividade cardiovascular durante a gestação se eleva comparada ao período não gestacional. No entanto, com a prática regular de exercícios físicos reduz-se esse estresse cardiovascular, o que se reflete, especialmente, em frequências cardíacas mais baixas, maior volume sanguíneo em circulação, maior capacidade de oxigenação, menor pressão arterial, prevenção de trombose e varizes, e redução do risco de diabetes gestacional<sup>4</sup>. Outros benefícios associados a essa prática é a redução da incidência de sintomas indesejáveis como câimbras, edema e fadiga<sup>5</sup>.

Os benefícios da prática de atividade física durante a gestação são diversos e atingem diferentes partes do organismo materno<sup>6</sup>. Em gestantes a atividade física tem objetivos de manter a aptidão física e da saúde, a diminuição de sintomas gravídicos, o melhor controle ponderal, a diminuição da tensão no parto, e uma recuperação no pós-parto imediato mais rápida<sup>7</sup>. De acordo com Guimarães<sup>8</sup>, “partindo desse pressuposto, destaca-se a relevância do método Pilates, que desponta como um programa de exercícios extremamente seguro e eficaz que pode ser utilizado durante a gestação”<sup>9</sup>.

O Método Pilates foi desenvolvido por Joseph Humbertus Pilates. O Método original consiste de 34 movimentos que foram aperfeiçoados em solo utilizando o peso do corpo associado à ação da gravidade e equipamentos no qual é trabalhado a resistência através de molas e polias. Essa técnica de exercício foi desenvolvida para que o indivíduo pudesse ganhar um pouco mais de resistência e tratar diversas patologias. Tendo como finalidade proporcionar alinhamento postural, controle, concentração, flexibilidade, coordenação motora, resistência, força e equilíbrio promovendo

um melhor condicionamento físico e correção postural. Os exercícios que compõem o método envolvem contrações isotônicas, concêntricas, excêntricas e principalmente, isométricas, com ênfase no power house ou centro de força. Este centro de força é composto pelos músculos abdominais, glúteos e paravertebrais lombares, que são responsáveis pela estabilização estática e dinâmica do corpo. Joseph Pilates batizou seu método de Controlologia e usava-o sobretudo para o desenvolvimento da força muscular, resistência e aumento da capacidade respiratória <sup>10</sup>.

Então, durante os exercícios a expiração é associada à contração do diafragma, do transverso abdominal, do multífido e dos músculos do assoalho pélvico <sup>11</sup>. Todos esses estudos indicam que os princípios do Método Pilates podem ter um impacto positivo na gestão da dor e na melhora da qualidade de vida, caso seja adaptado às necessidades de cada grupo, considerando suas limitações físicas e cognitivas específicas. Os princípios estabelecidos por Joseph Pilates se vêm transformando para adaptar-se às necessidades daqueles que o praticam hoje<sup>10</sup>.

Trabalhando o corpo como um todo, de modo geral, o Método Pilates tem como benefícios: aumento da força, maior controle muscular, integra corpo e mente, melhora da capacidade respiratória, aumento da energia, maior flexibilidade, harmonia dos movimentos, alonga, tonifica e define a musculatura, melhora do condicionamento físico e mental, correção da postura, maior consciência corporal, reestruturação corporal, aumento do equilíbrio e coordenação, prevenção de lesões, aumento da auto-estima, alívio do estresse e das dores musculares <sup>11</sup>.

## ► METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão sistemática, com propósito de sintetizar o conhecimento pré-existente a partir de um levantamento bibliográfico nas bases de dados: Scientific Electronic Library Online (Scielo), Biblioteca Virtual em Saúde (Bireme), National Library of Medicine (PubMed), Physiotherapy Evidence Database (PEDro) e no Google Acadêmico.

Durante a busca, foram utilizados os seguintes descritores: Gravidez, Gestação, Exercício, Pilates, Fisioterapia, Qualidade de Vida. Foi realizada uma busca com os mesmos descritores na língua inglesa, no qual foram submetidos a uma junção entre si utilizando operadores booleanos AND para localizar artigos que continham ambas as palavras, OR para artigos que continham uma das palavras, e “(aspas) para procurar uma frase, na tentativa de encontrar a produção científica correspondente. As pesquisas dos artigos foram realizadas de forma independente, os artigos foram selecionados pelo título e resumo, havendo discordância entre os dois indivíduos, uma terceira pessoa seria consultada. Foi utilizado ainda a escala PEDro para mensurar a qualidade dos artigos selecionados para o resultado. O trabalho foi desenvolvido no período de fevereiro a dezembro de 2024.

Os critérios de inclusão foram: Artigos na área da saúde publicados em Português, Inglês e Espanhol que atendessem ao tema pesquisado, publicados entre os anos de 2000 a 2024, resultantes de pesquisas primárias e secundárias.

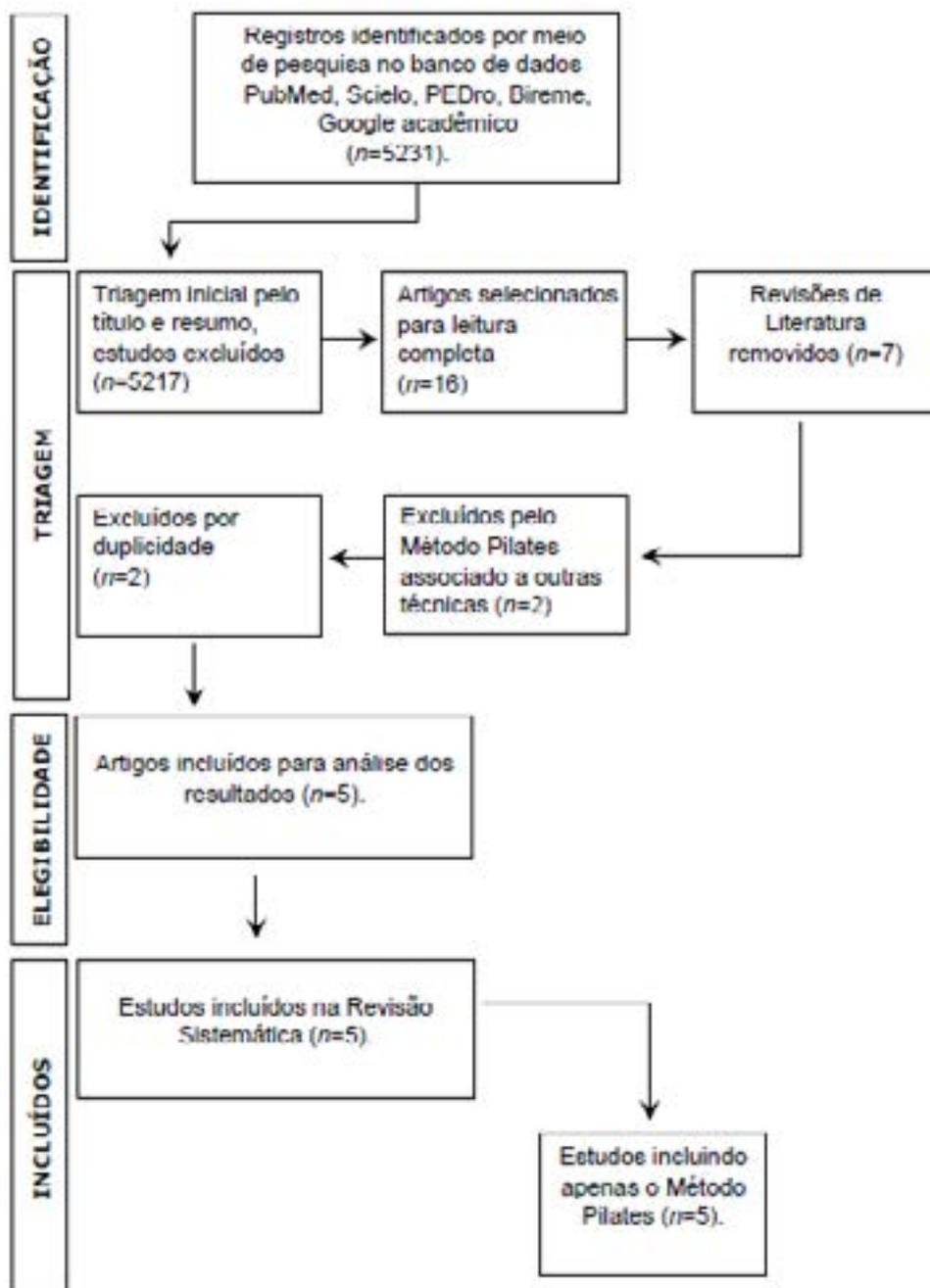
Os critérios de exclusão foram: Artigos publicados em anos inferiores a 1999, artigos duplicados, que fugissem do tema proposto ou tivessem o Pilates associado a outros tipos de tratamentos.

## ► RESULTADOS

A busca dos artigos que fizeram parte desse estudo identificou 5231 publicações. Dos 16 artigos significativos para a pesquisa e selecionados para leitura, 7 foram removidos por se tratar de revisões de literatura, 2 por fazerem o uso de técnicas associadas e 2 por se tratar de artigos duplicados. Desse modo 5 artigos que atendiam as condições para inclusão, sendo eles ensaio clínicos e estudo de caso foram selecionados para análise. Os estudos selecionados foram avaliados através da escala PEDro, onde conseguimos identificar a validade interna dos estudos e se continham informações suficientes para interpretação dos resultados. O procedimento de seleção dos estudos encontra-se na FIGURA 1.

Esses estudos mostraram a importância do Método Pilates, com resultados significativos na redução do quadro álgico e da melhora da qualidade de vida, mostrando ainda seus benefícios em outros sistemas afetados pelas alterações gestacionais. Para melhor compreensão do estudo, observa-se na TABELA 1 descrições da análise metodológica e principais resultados dos artigos selecionados.

**FIGURA 1:** Fluxograma das estratégias de seleção dos artigos.



**TABELA 1:** Síntese dos resultados dos estudos sobre os efeitos do método Pilates em mulheres gestantes publicados entre 2000 a 2019.

Autores (ano)	Título	Sujeitos	Caracterização do Estudo	Instrumentos Utilizados	Principais Resultados
MACHADO et al., 2008 <sup>13</sup>	O Método Pilates na diminuição Da dor lombar em gestantes	A Pesquisa foi de uma gestante 25 anos, na 25ª semana gestacional com história de dor lombar.	Estudo de caso	Utilizou-se para a coleta de dados uma ficha de avaliação físico funcional, a Escala Visual Analógica de Dor (EVA), questionário reduzido de McGill e avaliação postural através de fotografias digitais e um programa de análise de imagem MGI Photoshop. A paciente foi submetida a três sessões semanais, com duração de 1 hora cada em um período de 1 mês.	O Método Pilates é eficaz na redução do quadro algico lombar apresentado durante a gestação. Que houve o aumento gradativo das curvaturas fisiológicas, inerentes à gestação. Que não houve alteração das curvaturas laterais da coluna vertebral, previamente observadas na paciente. Que houve uma melhora da consciência corporal e um aumento da motivação em realizar atividades, relatadas pela paciente.
PEREIRA & SPITZNER 2016 <sup>14</sup>	Efeito do Método Pilates em gestantes	participaram 15 mulheres entre a 13ª e 36ª semana gestacional com idade de 18 a 40 anos, divididas em 2 grupos, sendo um grupo controle, composto por 8 mulheres, e um grupo Pilates, composto por 7 mulheres que realizaram 10 intervenções em solo, 2 vezes por semana, durante 5 semanas.	Estudo clínico controlado e randomizado	Ambos os grupos foram submetidos ao preenchimento de uma ficha cadastral, da Escala Visual Analógica da Dor (EVA), que se descreve como uma escala de 0 a 10 pontos graduada em centímetros, onde as voluntárias assinalaram conforme sua dor no momento, e realizaram uma avaliação com dados antropométricos. Todas as voluntárias passaram por uma avaliação estabilométrica por meio da plataforma da marca Arkipélago para obtenção dos valores da oscilação corporal pré-procedimento, sendo cada avaliação calibrada pelo próprio software Footwork do aparelho, através dos dados de peso, altura e tamanho dos pés das voluntárias. Em seguida as oscilações corporais foram avaliadas em área total de deslocamento do centro de gravidade (cm <sup>2</sup> ).	Essa análise demonstrou uma diferença estatisticamente significativa na comparação da redução da dor pela EVA do grupo Pilates (p=0,001) em relação ao grupo Controle. Evidenciando a eficácia do Método Pilates na redução do quadro algico das voluntárias.

RODRÍGUEZ-DÍAZ et al., 2017 <sup>15</sup>	Efetividade de um programa de atividade física através do Método Pilates na gravidez e no processo do parto	Composto por 105 gestantes dividido em 2 grupos, sendo 50 mulheres para intervenção e 55 para o grupo controle. Gestantes do grupo de intervenção e controle de 24ª à 30ª semana de gestação	Ensaio clínico randomizado	Todas as participantes foram entrevistadas para coleta de dados, e foram submetidas a avaliação antropométrica, a medição arterial, a avaliação da força da preensão de cada mão com um dinamômetro, a avaliação da flexibilidade isquiática de cada perna usando um goniômetro, e a quantificação da curvatura da coluna dorsal usando um inclinômetro. A intervenção teve duração de 8 semanas, sendo 2 sessões semanais com duração em média de 40 à 45 minutos.	Foram encontradas melhorias significativas ( $p < 0,05$ ) na pressão arterial, força de preensão manual, flexibilidade dos isquiotibiais e curvatura da coluna vertebral, além de melhorias durante o trabalho de parto, diminuindo o número de cesarianas e trabalho de parto obstruído, episiotomias, analgesia e peso dos recém-nascidos foram encontrados no final da intervenção.
MACHADO, 2018 <sup>16</sup>	Efeitos de uma abordagem fisioterapêutica baseada no Método Pilates, para pacientes com diagnóstico de lombalgia, durante a gestação.	A amostra incluiu nove gestantes, entre 18 a 40 anos.	Ensaio clínico	Dois instrumentos de medidas foram selecionados: a escala analógica visual (VAS) com 100 mm de comprimento, sendo 0 mm ausência de dor e 100 mm dor intolerável, e o questionário Oswestry, dividido em 10 seções, que avalia a incapacidade causada pela lombalgia. A cada quatro semanas, as gestantes preencheram tanto o questionário Oswestry quanto a escala analógica visual (VAS). Foi somente considerado como prática regular de exercícios aquela executada por período superior a 3 meses com uma frequência mínima de 3 vezes na semana e duração superior a 30 minutos.	Em conclusão, esse estudo demonstrou que o Pilates Postural para gestantes pode trazer efeitos positivos na minimização dos agravos causados pela lombalgia na população estudada. Embora os achados não possam ser estendidos, ficou claro que a inserção de técnicas mais modernas que envolvam o treino de estabilizadores da coluna é essencial para a evolução dos programas preventivos e terapêuticos da lombalgia na gestação.
OKTAVIANI, 2018 <sup>17</sup>	Exercícios de Pilates podem reduzir a dor em mulheres grávidas	Um total de 40 mulheres grávidas foram divididas em dois grupos, um grupo controle e um grupo Pilates. Gestantes no terceiro trimestre, definidas por idade gestacional $\geq 28$ semanas; dor musculoesquelética (costas e cintura) afetando a gravidez; idade materna 20-35 anos; paridade $\leq 3$ ; e a ausência de trabalho pesado nas atividades diárias.	Ensaio clínico	A avaliação da dor foi realizada utilizando uma escala visual analógica (EVA) de acordo com Bourbanis, e completado fazendo uma lista de verificação (✓) ou circulando (O) números em uma escala de dor correspondente ao nível de dor sentida. Incluímos um breve guia de entrevistas equipado com imagens correspondentes a classificações específicas da escala de dor. Uma avaliação da dor foi realizada após conclusão de todo o período de exercício. Exercício de gravidez. Os exercícios foram realizados uma vez por semana, durante 8 semanas.	A redução no nível de dor foi significativamente maior no grupo de gestantes que completaram o treino de Pilates ( $p < 0,05$ ). Os resultados deste estudo indicaram que o Pilates é um método eficaz, saudável e viável de reduzir a dor na gravidez e, portanto, é um exercício alternativo benéfico para a supressão da dor no terceiro trimestre da gravidez.

## ► DISCUSSÃO

O presente estudo reuniu dentro da literatura artigos científicos que comprovassem a eficácia do Método Pilates em mulheres gestantes, onde os resultados encontrados até então sugerem que esse método atua na redução da sintomatologia causadas pelas alterações fisiológicas e biomecânicas ocasionadas por esse período.

Na sua pesquisa de relato de caso Machado et al. (2008)<sup>13</sup> avaliou a eficácia do método Pilates na diminuição da dor lombar e na melhora da postura da gestante, para isso utilizou exercícios do método seguindo uma sequência que trabalhou o corpo da gestante como um todo onde foram baseados nos seis princípios do Pilates, graduando de acordo com a evolução da gestante. Para tal fim utilizou uma ficha de avaliação físico funcional para coleta de dados, a Escala Visual Analógica de Dor (EVA), o questionário reduzido de McGill, a avaliação postural através de fotografias digitais e um programa de análise de imagem MGI Photoshop, onde submeteu a paciente a três sessões semanais, com duração de 1 hora cada em um período de 1 mês. Ao final do programa a participante relatou melhoras significativas em relação ao quadro algico, porém a falta de uma amostra para comparação, sugere que seus resultados não podem ser generalizados.

Já Pereira e Spitzner (2016)<sup>18</sup> optou por realizar um estudo clínico controlado e randomizado com enfoque especial sobre o efeito no controle do centro de oscilação de massa do corpo e sua influência na dor lombar em gestantes. O estudo contou com 15 voluntárias gestantes, onde foram divididas em 2 grupos, ambos os grupos foram submetidas ao preenchimento de uma ficha cadastral, foram avaliadas através da Escala Analógica de Dor (EVA) e da avaliação com dados antropométricos, além disso todas as participantes passaram por uma avaliação estabilométrica por meio da plataforma da marca Arkipélago para obtenção dos valores da oscilação corporal pré-procedimento, sendo cada avaliação calibrada pelo

próprio software Footwork do aparelho. Após a avaliação foram realizados 10 atendimentos de Pilates 2 vezes por semana, durante 60 minutos por um período de 5 semanas. Ao término das sessões as participantes passaram por uma reavaliação, onde foi observado melhoras no quadro algico, porém não foram suficientes para gerar alterações do centro de oscilação corporal.

Em seu ensaio clínico randomizado Rodríguez-Díaz et al. (2017)<sup>15</sup> buscando avaliar a efetividade de um programa de atividade física baseado no método Pilates em gestantes, realizou um estudo onde reuniu 105 mulheres grávidas, divididas em dois grupos. Todas as participantes foram entrevistadas para coleta de dados, e foram submetidas a avaliação antropométrica, a medição arterial, a avaliação da força da preensão de cada mão com um dinamômetro, a avaliação da flexibilidade isquiática de cada perna usando um goniômetro, e a quantificação da curvatura da coluna dorsal usando um inclinômetro. A intervenção teve duração de 8 semanas, sendo 2 sessões semanais com duração em média de 40 à 45 minutos. Ao final do programa foi realizada uma avaliação para identificar a eficácia da intervenção com o método em ambos os grupos, em relação ao tipo de parto, se houve necessidade de episiotomia e analgesia, e o peso do bebê ao nascer.

Machado (2018)<sup>16</sup> desenvolveu um ensaio clínico objetivando verificar os efeitos do Pilates na prevenção de lombalgias em gestantes, para isso, sua pesquisa contou com 14 gestantes, porém apenas nove tornaram-se objeto de pesquisa. Todas as participantes passaram por uma avaliação fisioterapêutica que incluiu anamnese e palpação principalmente das regiões mais susceptíveis de lesões em gestantes. Dois instrumentos de medidas foram selecionados para a pesquisa, a escala analógica visual (VAS) para quantificação da dor e o questionário Oswestry que avalia a inabilidade causada pela lombalgia. Esse último mostrou-se bem importante ao mostrar a influência da dor na vida da gestante, porém os exercícios do Método não seguiram um protocolo e não houve um Grupo controle para comparação das amostras.

Em seu estudo Oktaviani (2018)<sup>17</sup>, investigou através de um ensaio clínico os efeitos dos exercícios de Pilates na diminuição da dor em mulhe-

res grávidas no terceiro trimestre. Para seu estudo contou com 40 gestantes que foram divididas em 2 grupos, sendo um grupo controle (utilizou apenas um regime padrão de exercícios para grávidas), e um grupo Pilates (utilizou um regime de exercícios de Pilates). Ambos os grupos foram submetidos a uma breve entrevista, e a avaliação da dor utilizando a Escala Visual Analógica (EVA), e completando fazendo uma lista de verificação (Ö) ou circulando (O) em números de uma escala de dor correspondente ao nível de dor sentida. O programa teve duração de 70 à 80 minutos diários, realizado uma vez por semana, durante 8 semanas, após conclusão desse período as participantes foram submetidas a uma reavaliação. Embora tenha sido observado melhoras no quadro algico das participantes, o estudo limitou-se na descrição da realização dos exercícios propostos pelo Método, o que poderia influenciar nos seus resultados.

Todos os autores utilizaram a escala EVA para avaliação da dor, exceto Rodríguez-Díaz et al. (2017)<sup>15</sup> que foi além tornando seu estudo mais relevante e utilizou o dinamômetro para avaliação da força de preensão das mãos, o goniômetro para avaliar a flexibilidade isquiática de membros inferiores, e o inclinômetro para quantificar a curvatura da coluna dorsal. Já Machado (2018)<sup>13</sup> buscando identificar o impacto da dor no cotidiano das gestantes utilizou o questionário de Oswestry associado a EVA. Os estudos tiveram uma variação de amostras entre 1 (estudo de caso) e 105 (ensaios clínicos), com exclusões de alguns participantes por não cumprirem os critérios da pesquisa no estudo de Machado (2018)<sup>16</sup>. Todos os autores utilizaram o Método Pilates e deixaram claro a forma de intervenção, no entanto, Oktaviani (2018)<sup>17</sup> não foi claro ao relatar os exercícios propostos. Contudo, todos os autores concordam que o Método Pilates é eficaz para diminuição do quadro algico durante o período gestacional. Alguns estudos ainda se deparam com algumas limitações, tendo como uma das principais a dificuldade de encontrar gestantes dispostas e possibilitadas a realizar os exercícios, o que diminui a probabilidade de manter um grupo controle para comparação dos resultados, o que poderia tornar o estudo ainda mais confiável, portanto, faz-se necessário a realização de mais ensaios clínicos controlados, especialmente com maior rigor metodológico.

Com base nos estudos culminado foi aplicado a escala PEDro em todos os artigos selecionados para mensuração a qualidade dos artigos científicos, ambos os estudos foram classificados com pontuação 5/10 na plataforma de evidência, com exceção de Machado (2018)<sup>16</sup> pois sua metodologia de pesquisa não ficou de forma coesa e atingiu um escore de 3/10 na escala PEDro. Porém os artigos citados neste estudo foram persuasivos sobre os efeitos positivos que superam os negativos tratando-se do Método Pilates no período gestacional.

Os estudos apontam para efeitos benéficos do Método Pilates durante a gestação, o mesmo apresenta poucas contra-indicações, adapta-se as várias fases do período gestacional e atua respeitando as condições individuais, o que torna o Método importante na prevenção e tratamento dos distúrbios ocasionados pelas alterações relacionadas a esse período. Durante o desenvolvimento desse estudo tivemos um número razoável de pesquisas voltadas principalmente para os temas posturais e lombares com destaque na dor lombar, nos deparando com dificuldade de encontrar estudos que comprovassem a real eficácia voltada a outras alterações relacionadas a esse período. No entanto, com relação a todos os resultados apurados é incontestável admitir os benefícios do Método Pilates durante todo o período gestacional com impacto principalmente na qualidade de vida das gestantes. Sendo que um dos fatores que favorecem a prática do Método é a fácil adaptação dos exercícios as várias fases do processo gravídico, além dos exercícios serem leves e seguros para gestante e o bebê.

## ► CONCLUSÃO

A partir dos resultados desse estudo foi possível observar evidências científicas sobre a utilização e eficácia do Método Pilates em mulheres gestantes. Contudo, apesar dos resultados encontrados se faz necessário estudos mais específicos como continuidade deste trabalho.

## ▶ REFERÊNCIAS

- 1 Coutinho EC, Lima CA, Teixeira L, Siqueira SM, Rolim KMC, Souza TN. Gravidez e parto: o que muda no estilo de vida das mulheres que se tornam mães?. *Rev Esc Enferm USP*. 2014;48:17-24.
- 2 Mann L, Frasson LH, Lopes AG, Baldissera V, Duarte MF. Alterações biomecânicas durante o período gestacional: uma revisão. *Motriz Rev Educ Fis UNESP*. 2010;16(3):730-41.
- 3 Helmrich SP, Ragland DR, Paffenbarger SR. Prevenção do diabetes mellitus não dependente de insulina com atividade física. *Exercício de esportes científicos médicos*. 1994;25:824-30.
- 4 Batista DC, Barreto FL, Bezerra GS, Abreu RL. Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. *Rev Bras Saúde Mater Infantil*. 2003;3(2):151-8.
- 5 Surita FG. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. *Rev Bras Ginecol Obstet*. 2014;36(9):423-31.
- 6 Abdal MC, Da Silva VL, Baciuk EP. Atividade física e qualidade de vida na gravidez. *Rev Cient Unifae*. 2009;3(1):39-44.
- 7 Leitão MB, Silva FG, Gomes S, Silva J, Gobbi P, Papini C. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde na mulher. *Rev Brás Med Esporte*. 2000;6(6):215-20.
- 8 Guimarães T, Cervaens M. Efeitos de uma abordagem fisioterapêutica baseada no Método de Pilates no tratamento da dor lombar e da incapacidade funcional em mulheres grávidas. *Projeto e relatório de estágio*. 2013.
- 9 Scipião CA, Da Silva JG. Os Métodos Pilates e RPG no Tratamento da Lombalgia na Gravidez: Uma Revisão de Literatura. *Rev Interfaces Saúde*. 2014;1(2):22-31.
- 10 Bolsanello DP. O Pilates é um método de educação somática?. *Rev Bras Est Presença*. 2015;5(1):101-26.
- 11 Da Silva ACLG, Mannrich G. Pilates na reabilitação: uma revisão sistemática. *Fisioter Mov*. 2009;22(3):397-403.
- 12 Kroetz DC. Benefícios do método Pilates nas alterações musculoesqueléticas decorrentes do período gestacional. *Rev Visão Univ*. 2015;3(1):72-89.

- 13 Machado CG, Souza MF, Souza TCM, Silva F, Medeiros JP. O método Pilates na diminuição da dor lombar em gestantes. Rev Elet Fac Montes Belos. 2008;3(1).
- 14 Pereira WM, Spitzner BJ. Efeito do método Pilates em mulheres gestantes: estudo clínico controlado e randomizado. Publicação UEPG Cienc Biol Saude. 2016;22(1):55-62.
- 15 Rodríguez-Díaz L, Sánchez-González E, Mataró-Herrero MJ, Aguilar-Serrano J. Eficácia de um programa de atividade física baseado no método Pilates na gravidez e no parto. Enferm Clin (Engl Ed). 2017;27(5):271-7.
- 16 Machado CANR. Efeitos de uma abordagem fisioterapêutica baseada no método Pilates, para pacientes com diagnóstico de lombalgia, durante a gestação. Fisioter Bras. 2018;7(5):345-50.
- 17 Oktaviani I. Exercícios de pilates podem reduzir a dor em mulheres grávidas. Complement Ther Clin Pract. 2018;31:349-51.
- 18 Pereira WM, Spitzner BJ. Efeito do método Pilates em mulheres gestantes: estudo clínico controlado e randomizado. Publicação UEPG Cienc Biol Saude. 2016;22(1):55-62.

Recebido em 07/01/2024  
Revisado em 14/04/2024  
Aceito em 09/06/2024