ISSN: 2675-7222

SAS
South American Sciences

PERCEPÇÃO DE GESTANTES SOBRE OS BENEFÍCIOS DO PILATES PARA A PREPARAÇÃO DO PARTO

PREGNANT WOMEN'S PERCEPTIONS OF THE BENEFITS OF PILATES FOR CHILDBIRTH PREPARATION

https://doi.org/10.63330/sasciencesv6n2-292

Submetido em: 28/10/2026 e Publicado em: 06/11/2026

SAS: e26522

Marília Gabriela Queiroz Araújo de Melo
Graduanda em Fisioterapia
Centro Universitário de Patos - UNIFIP
E-mail: mariliagqueirozz@gmail.com

Laysa Gabrielle Silva Medeiros
Mestrado em Saúde Coletiva
Universidade Católica de Santos - UNISANTOS - SP
E-mail: laysamedeiros@fiponline.edu.br

Isabelle Savana Freires de Sousa
Especialista em Fisioterapia Cardiovascular
Centro Universitário de Patos - UNIFIP
E-mail: isabellesousa1@fiponline.edu.br

Giglielli Modesto Rodrigues Santos
Mestre em Sistemas Agroindustrias
Centro Universitário de Patos – UNIFIP
E-mail: gigliellisantos@fiponline.edu.br

Simony Nóbrega Dantas
Graduada em Fisioterapia
Especialista em - Psicomotricidade institucional, clínica e TGD/TEA e fisioterapia intensiva Neonatal e Pediátrica.
Centro Universitário de Patos – UNIFIP
E-mail: simonydantas2011@gmail.com

Nayara de Sousa Furtado
Graduanda em Fisioterapia
Centro Universitário de Patos – UNIFIP
E-mail: nayarafurtado15@gmail.com

Ana Flavia Sousa Lemos
Graduada em Fisioterapia
Centro Universitário de Patos – UNIFIP
E-mail: anaflemos13@gmail.com

Emilly Eduarda Fernandes Medeiros
Graduanda em Fisioterapia
Centro Universitário de Patos – UNIFIP
E-mail: emillyferndz@gmail.com

Resumo

Introdução: A gestação envolve alterações fisiológicas e musculoesqueléticas que podem ocasionar dores lombares, fadiga e alterações posturais. Nesse contexto, o Método Pilates pode contribuir para o fortalecimento muscular, controle respiratório, redução de desconfortos e ansiedade, além do preparo físico e emocional para o parto. **Objetivo:** Analisar a percepção de gestantes sobre os benefícios da prática do Método Pilates na preparação física e emocional para o parto. **Metodologia:** Estudo de campo, descritivo e de abordagem quanti-qualitativa, realizado com 10 gestantes praticantes de Pilates há pelo menos quatro semanas, em estúdios de Patos-PB. Foram utilizados questionário sociodemográfico e obstétrico e entrevista roteirizada. Os dados quantitativos foram analisados por estatística descritiva e os qualitativos por análise de conteúdo. **Resultados:** Participaram 10 gestantes, sendo 50% com 31–35 anos, 80% casadas, 50% com ensino superior completo e 50% primigestas. Quanto ao período gestacional, 50% estavam no 2º e 50% no 3º trimestre. Em relação à prática, 70% praticavam Pilates há 1–3 meses, 80% realizavam duas sessões semanais e 60% sessões de 60 minutos. Todas (100%) praticavam em estúdio com aparelhos e tinham como principal objetivo a preparação para o parto. Os relatos indicaram melhora da força, mobilidade, flexibilidade, postura, equilíbrio e consciência corporal, além de redução de dores, fadiga, estresse e ansiedade, com maior disposição, tranquilidade, autoconfiança e segurança para o parto. **Conclusão:** O Método Pilates apresentou benefícios físicos, funcionais e emocionais durante a gestação, contribuindo para a redução de desconfortos e para o preparo global da gestante para o parto.

Palavras-chave: Fisioterapia; Gestação; Pilates; Percepção; Preparação para o parto.

Abstract

Introduction: Pregnancy involves physiological and musculoskeletal changes that may cause low back pain, fatigue, and postural changes. In this context, the Pilates Method may contribute to muscle strengthening, respiratory control, and the reduction of discomfort and anxiety, as well as to physical and emotional preparation for childbirth. **Objective:** To analyze pregnant women's perceptions of the benefits of practicing the Pilates Method for physical and emotional preparation for childbirth. **Methodology:** This is a descriptive, field-based study with a quantitative and qualitative approach, conducted with 10 pregnant women who had practiced Pilates for at least four weeks at studios in Patos, Paraíba, Brazil. A sociodemographic and obstetric questionnaire and a structured interview were used. Quantitative data were

analyzed using descriptive statistics, while qualitative data were analyzed through content analysis. **Results:** The study included 10 pregnant women, of whom 50% were aged 31–35 years, 80% were married, 50% had completed higher education, and 50% were primigravidas. Regarding gestational age, 50% were in the second trimester and 50% in the third trimester. Regarding Pilates practice, 70% had been practicing for 1–3 months, 80% attended two sessions per week, and 60% had 60-minute sessions. All participants (100%) practiced Pilates using equipment in a studio, with childbirth preparation as their main objective. The reports indicated improvements in strength, mobility, flexibility, posture, balance, and body awareness, as well as reductions in pain, fatigue, stress, and anxiety, with greater energy, tranquility, self-confidence, and security regarding childbirth. **Conclusion:** The Pilates Method demonstrated physical, functional, and emotional benefits during pregnancy, contributing to the reduction of discomfort and to the overall preparation of pregnant women for childbirth.

Keywords: Childbirth preparation; Perception; Physiotherapy; Pilates; Pregnancy.

1 INTRODUÇÃO

A gestação é uma fase da vida de uma mulher em que ela experimenta várias mudanças fisiológicas. Assim, ao longo da gestação, observa-se uma série de pequenas e constantes mudanças fisiológicas que afetam todo o corpo da mulher com a finalidade de acomodar o feto (Fonseca et al., 2021).

Segundo Kepley, Bates e Mohiuddin (2023), a gestante apresenta modificações em diversos sistemas orgânicos, incluindo os sistemas cardiovascular, respiratório, gastrointestinal e urinário, em função do crescimento e desenvolvimento do feto. Essas alterações são principalmente influenciadas por mudanças hormonais, pelo aumento do tamanho fetal e pelas demandas fisiológicas da gestante e do bebê. De modo geral, a maioria dessas adaptações retorna ao estado habitual no período pós-parto, sendo mais pronunciadas em mulheres multíparas.

Durante a gestação, o corpo da mulher passa também por alterações físicas e hormonais que exigem adaptações para garantir o bem-estar da gestante e do feto. O aumento da pressão sobre a região pélvica e lombar, alterações posturais e o acomodo do feto no útero podem resultar em desconfortos e dores. Nesse contexto, a prática de exercícios físicos torna-se essencial para atender às novas necessidades do organismo da mulher e proporcionar alívio para esses sintomas (Santos *et al*., 2025).

Durante a gestação, são observadas diversas alterações biomecânicas e posturais no corpo da mulher, principalmente relacionadas ao aumento do volume abdominal e à mudança progressiva do centro de gravidade para anterior. Essas adaptações resultam em aumento da lordose lombar como mecanismo compensatório para manutenção do equilíbrio corporal. No entanto, esse ajuste postural pode gerar sobrecarga na musculatura paravertebral e nas estruturas ligamentares da coluna vertebral, contribuindo

para aumento da tensão muscular, fadiga e ocorrência de lombalgia. Estudos recentes também apontam que essas alterações podem influenciar negativamente o controle postural e a estabilidade lombo-pélvica, aumentando a predisposição a desconfortos musculoesqueléticos durante o período gestacional (Cha; Park, 2022; Shin *et al.,* 2023).

O Método Pilates (MP) é amplamente recomendado para gestantes, pois além de aliviar dores, fortalece a musculatura, melhora a postura e previne lesões articulares. A prática promove o controle da musculatura postural, contribuindo para a prevenção de complicações frequentes durante a gestação, como quedas provocadas por tonturas, variações na frequência cardíaca e retenção de líquidos, que podem levar ao surgimento de edemas (Cota; Metzker, 2019; Endacott, 2007; Pereira *et al*., 2020).

O Pilates proporciona benefícios emocionais e psicológicos, além de suas vantagens físicas. Ele ajuda a diminuir o estresse e a controlar os altos níveis de cortisol, conhecido como hormônio do estresse, que é bastante presente durante a gestação. A prática melhora a respiração, promove o relaxamento e induz à calma, elementos essenciais para o bem-estar da gestante e para sua preparação física e mental para o parto (Santos *et al*., 2025).

Outro aspecto importante do Pilates durante a gestação é a promoção de uma conexão mais profunda da mulher com seu corpo. Por meio do método, a gestante aprende a gerenciar melhor seus movimentos, a expandir sua percepção corporal e a manter o equilíbrio, o que contribui para um relacionamento mais saudável e consciente com as transformações que seu corpo sofre durante esse período. Assim, o Pilates não apenas contribui para a manutenção de uma boa postura e fortalecimento muscular, mas também incentiva o equilíbrio emocional e prepara a gestante para o parto (Cota; Metzker *et al*., 2019; Pereira *et al*., 2020).

Compreender as experiências das gestantes com o Método Pilates pode auxiliar profissionais de saúde e fisioterapeutas na adequação das intervenções, promovendo uma gestação mais saudável e segura. Assim, a pesquisa buscou investigar como a prática do Pilates influencia a percepção das gestantes em relação à saúde física, emocional e à preparação para o parto. Apesar dos benefícios físicos já descritos na literatura, ainda são escassos os estudos que exploram a vivência e a percepção das próprias gestantes sobre essa prática durante a gestação.

2 METODOLOGIA

2.1 TIPO E LOCAL DE ESTUDO

Tratou-se de uma pesquisa de campo, com abordagem quanti-qualitativa e caráter descritivo, destinada a investigar a percepção de gestantes sobre os efeitos da prática do método Pilates durante a gestação e sua preparação para o parto.

A pesquisa foi realizada em estúdios de Pilates que oferecem aulas específicas para gestantes, localizados na cidade de Patos, PB. A escolha desses locais se justificou pela disponibilidade de um número significativo de gestantes participantes e pela facilidade de acesso às informações necessárias para a condução da pesquisa.

2.2 POPULAÇÃO E AMOSTRAGEM

A população foi formada por gestantes que praticavam Pilates regularmente. O tamanho da amostra foi definido de forma intencional e por saturação, ou seja, as entrevistas e questionários foram aplicados até que novas informações não acrescentassem dados relevantes à compreensão das percepções das gestantes sobre os benefícios do Pilates.

2.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Como critérios de inclusão dos voluntários na pesquisa, foi necessário como pré-requisito: ser gestante praticante de Pilates por pelo menos quatro semanas, ter disponibilidade para participar de entrevistas ou responder aos questionários, possuir idade igual ou superior a 18 anos e aceitar participar voluntariamente da pesquisa mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Quanto aos critérios de exclusão, foram excluídas gestantes que não estavam aptas a responder ao instrumento de coleta de dados.

2.4 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Os dados foram coletados por meio de um instrumento composto por duas seções. A primeira consistiu em um questionário semiestruturado, destinado a reunir informações sociodemográficas e obstétricas das participantes, além de dados sobre a prática do Pilates, tempo de experiência, frequência e outros exercícios realizados. Esse questionário também incluiu itens fechados em escala Likert para avaliar a percepção das gestantes sobre força muscular, mobilidade, postura, flexibilidade, equilíbrio, respiração, relaxamento, bem-estar emocional e preparação para o parto, além de perguntas abertas para relatos complementares.

A segunda seção foi composta por um roteiro de entrevista estruturada, elaborado para aprofundar as percepções das gestantes quanto às mudanças físicas e emocionais decorrentes da prática do Pilates e sua influência na preparação para o parto. A integração entre questionário e entrevista permitiu reunir dados quantitativos e qualitativos de forma complementar. Após a aprovação do Comitê de Ética, as entrevistas foram previamente agendadas e realizadas individualmente, com gravação de áudio mediante o consentimento das participantes. Os questionários foram aplicados presencialmente, conforme a disponibilidade das gestantes. Todos os dados foram armazenados de forma segura e confidencial.

2.5 ANÁLISE DOS DADOS

A análise dos dados foi realizada de forma integrada. Os dados quantitativos foram tabulados no software Microsoft Excel® e submetidos à estatística descritiva, com cálculo de frequências absolutas (n) e relativas (%), sendo apresentados em tabelas e gráficos. Os dados qualitativos, provenientes das perguntas abertas gravadas e transcritas, foram submetidos à análise descritiva de conteúdo. As falas foram sintetizadas e apresentadas de forma sequencial, acompanhadas de trechos representativos (*verbatims*) para ilustrar e aprofundar a percepção das participantes em relação a cada domínio investigado.

2.6 PROCEDIMENTO ÉTICO

A realização deste estudo considerou a Resolução nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde que rege sobre a ética da pesquisa envolvendo seres humanos direta ou indiretamente, assegurando a garantia de que a privacidade do sujeito da pesquisa será preservada. Este projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Patos - UNIFIP. Após a concessão de sua aprovação, sob o parecer de número 8.239.373, todos sujeitos assinalaram ao TCLE aceitando participar da pesquisa para conseguir ter acesso ao questionário. A preservação da privacidade dos sujeitos foi garantida por meio do Termo de Compromisso do Pesquisador.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 10 gestantes praticantes do Método Pilates, com predominância da faixa etária de 31 a 35 anos (50%). A maioria era casada (80%) e possuía ensino superior completo (50%). Quanto às gestações anteriores, 50% eram primigestas. Em relação ao período gestacional, houve distribuição igual entre o 2º e o 3º trimestre, ambos representando 50% da amostra.

Tabela 1 – Perfil Sociodemográfico e clínico das gestantes (n=10)

Variáveis	N (%)
Idade	
20-25	2(20%)
26-30	3(30%)
31-35	5(50%)
Estado Civil	
Casado	8(80%)
Solteiro	2(20%)
Nível de escolaridade	
Ensino superior incompleto	2 (20%)
Ensino superior completo	5 (50%)
Pós-graduação	3 (30%)
Profissão	
Médica	1(10%)
Fisioterapeuta	1(10%)
Enfermeira	1(10%)
Engenheira civil	1(10%)
Servidora pública	1(10%)
Cirugiã- Dentista	1(10%)
Professora	1(10%)
Analista Financeira	1(10%)
Estudante	1(10%)
Contadora	1(10%)
Nº gestações anteriores	
0	5(50%)
1	4(40%)
2 ou mais	1(10%)
Período Gestacional	
1º trimestre	0(0%)
2º trimestre	5(50%)
3º trimestre	5(50%)

Fonte: Dados da pesquisa (2026)

A amostra foi composta predominantemente por gestantes de 31 a 35 anos, casadas, com ensino superior completo e primigestas. Esses achados são semelhantes aos encontrados por Nunes, Braga e Nunes (2019), que identificaram maior frequência de gestantes casadas, com ensino superior e predominância de mulheres na primeira gestação entre praticantes de Pilates.

Em relação ao período gestacional, observou-se distribuição equivalente entre o segundo e o terceiro trimestre, ambos correspondendo a 50% da amostra. Esse achado é semelhante ao encontrado por Song *et al*. (2026), que, em revisão sistemática e metanálise, verificaram que os estudos sobre Pilates durante a gestação concentraram-se no segundo e terceiro trimestres, entre 14 e 32 semanas. Dessa forma, os resultados sugerem que a prática do Pilates é frequentemente investigada e realizada a partir do segundo trimestre gestacional.

No que diz respeito às informações sobre a prática do Método Pilates - expresso na tabela 2, observou-se predominância de gestantes com tempo de prática entre 1 e 3 meses (70%). Quanto à frequência, 80% realizavam as aulas duas vezes por semana, com duração de 60 minutos (60%). Todas as participantes (100%) praticavam Pilates com aparelhos em estúdio, tendo entre os objetivos assinalados

pelas participantes, a preparação para o parto foi mencionada por todas as gestantes (100%).Nenhuma participante realizava outra atividade física associada ao Pilates (100%).

Tabela 2 – Informações sobre a prática do pilates (n=10)

Variáveis	n (%)
Tempo de prática de pilates	
Menos de 1 mês	0 (0%)
1 a 3 meses	7 (70%)
4 a 6 meses	1 (10%)
Mais de 6 meses	2 (20%)
Frequência semanal das aulas	
1 vez	0 (0%)
2 vezes	8 (80%)
3 vezes ou mais	2 (20%)
Duração de cada sessão	
30 minutos	0 (0%)
45 minutos	4 (40%)
60 minutos	6 (60%)
Local da Prática	
Estudio Pilates	10(100%)
Academia	0 (0%)
Tipo de Pilates	
Solo	0 (0%)
Aparelhos	0 (0%)
Solo e aparelhos	10(100%)
Objetivo principal para prática do Pilates*	
Fortalecimento muscular	2(20%)
Relaxamento	3(30%)
Preparação para o parto	10(100%)
Outro	
Prática de outras atividades físicas	
Não	10(100%)
Sim	0 (0%)

*Questão de múltipla escolha, permitindo mais de uma resposta por participante. Fonte: Dados da pesquisa (2026)

Quanto à prática do Pilates, houve predominância de gestantes com 1 a 3 meses de prática (70%), frequência de duas vezes por semana (80%) e duração de 60 minutos (60%). Esses resultados estão em concordância com Ferreira (2017) e Dias (2017), que utilizaram protocolos de Pilates com sessões de 60 minutos, realizadas duas vezes por semana, demonstrando a utilização dessa frequência como estratégia de intervenção durante a gestação.

Pereira e Spitzner (2016) também adotaram sessões de 60 minutos, duas vezes por semana, em gestantes. Além disso, todas as participantes deste estudo relataram como principal objetivo a preparação para o parto (100%), resultado que corrobora Felix *et al*. (2021), que destacam o método Pilates como uma estratégia de preparação física para o parto, especialmente por seus efeitos sobre força, flexibilidade e controle corporal.

Tabela 3 – Percepção das gestantes sobre os efeitos do Pilates nos aspectos físicos e emocionais (n=10)

Aspectos avaliados	Nenhuma	Pouca	Moderada	Alta	Extremamente
Melhora da força muscular durante a gestação	0 (0%)	0 (0%)	7 (70%)	1 (10%)	2 (20%)
Melhora da mobilidade, postura, flexibilidade ou equilíbrio	0 (0%)	0 (0%)	3 (30%)	4 (40%)	3 (30%)
Redução de tensões musculares ou desconfortos durante a gestação	1 (10%)	0 (0%)	0 (0%)	5 (50%)	5 (50%)
Melhora do bem-estar físico e emocional (estresse, ansiedade ou fadiga)	1 (10%)	0 (0%)	3 (30%)	3 (30%)	3 (30%)
Preparação para o parto	1 (10%)	0 (0%)	1 (10%)	5 (50%)	4 (40%)
Influência na sensação de segurança e confiança em relação ao parto	0 (10%)	0 (0%)	1 (10%)	6 (60%)	3 (30%)

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Os resultados encontrados na Tabela 3, demonstraram que, entre as dez gestantes participantes, 70% (n = 7) perceberam melhora moderada da força muscular. Quanto ao bem-estar físico e emocional, 50% (n = 5) avaliaram a contribuição do Pilates como alta e 50% (n = 5) como extremamente significativa. Em relação à segurança e à confiança diante do parto, 50% (n = 5) relataram contribuição alta e 30% (n = 3), extremamente significativa. Quanto à segurança e à confiança em relação ao parto, 80% das participantes relataram contribuição alta ou extremamente significativa. Esses resultados podem ser relacionados ao posicionamento da Sociedade Brasileira de Cardiologia et al. (2021), que destaca a importância dos exercícios físicos durante a gestação e reconhece o Pilates como uma modalidade que pode contribuir para o fortalecimento da musculatura abdominal, além de auxiliar na preparação corporal para o parto. Dessa forma, os dados sugerem que as gestantes perceberam benefícios do Pilates principalmente na força muscular, no bem-estar e na confiança diante do parto.

Em relação à vivência das gestantes praticantes do Método Pilates durante o período gestacional, foram realizadas perguntas abertas que foram gravadas com um aparelho celular, com o intuito de compreender melhor suas percepções e experiências acerca dos benefícios físicos e emocionais proporcionados pela prática. Todas as entrevistas foram realizadas mediante consentimento das participantes, sendo posteriormente transcritas para melhor apresentação e análise dos resultados obtidos.

O primeiro questionamento realizado às gestantes foi: **“Em relação à força muscular e mobilidade, como você percebeu mudanças na sua força muscular desde que começou a praticar o Pilates?”**. A partir das respostas obtidas, observou-se que a maioria das participantes relatou melhora na disposição para realização das atividades diárias, além da redução de desconfortos físicos e episódios de escape urinário. Os relatos evidenciam que a prática do Pilates contribuiu para o fortalecimento muscular, especialmente da região pélvica, promovendo maior estabilidade corporal e bem-estar durante a gestação. Além disso, algumas participantes destacaram diminuição das dores e maior facilidade para executar tarefas

do cotidiano, demonstrando os benefícios do método para a funcionalidade e qualidade de vida das gestantes, como observa-se nas respostas a seguir:

> ``...Pratiquei o Pilates na minha primeira gestação, vi os benefícios que ele trazia pro corpo e continuei nessa segunda gestação....``- gestante n°1
>
> ``...Na força muscular, eu identifiquei que houve menos escapes. No caso, o pilates traz a preparação pélvica. E dessa preparação pélvica, eu notei que houve menos escapes de urina.``- gestantes n°2
>
> ``Eu tenho mais disposição durante o dia pra realizar não só as atividades mesmo dentro do método, como também minhas atividades do dia a dia.``- gestante n°2
>
> ``Com relação às mudanças na força muscular, eu percebi que estou sentindo menos dores.``- gestante n°6

Os relatos das gestantes indicaram percepção de melhora da força muscular, redução das dores, maior disposição para as atividades diárias e diminuição dos episódios de escape urinário. Esses scores são semelhantes aos descritos por Mendo e Jorge (2021), cuja revisão identificou que o método Pilates durante a gestação pode promover aumento da força abdominal e do assoalho pélvico, melhora da estabilização lombo-pélvica, capacidade funcional e qualidade de vida.

Em relação aos escapes urinários, Dias (2017) verificou que a prática do Pilates durante a gestação aumentou a capacidade de contração, a resistência e o número de contrações rápidas dos músculos do assoalho pélvico, o que pode contribuir para a continência urinária. Quanto à percepção de redução da dor relatada pelas participantes, Ferraz et al. (2023), em revisão sistemática e metanálise, encontraram evidências de que o Pilates é eficaz na redução da dor lombar relacionada à gestação. Dessa forma, os relatos das participantes apresentam correspondência com evidências científicas sobre os efeitos do método na força muscular, função do assoalho pélvico, dor e funcionalidade durante a gestação.

Ao serem questionadas sobre a mobilidade, por meio da pergunta: **“De que forma a prática do Pilates afetou sua mobilidade no dia a dia durante a gestação?”**, todas as gestantes entrevistadas relataram perceber melhorias significativas. Os depoimentos evidenciaram que a prática do Pilates favoreceu a realização de movimentos de maneira mais natural e confortável, além de contribuir para a redução de dores frequentes durante a gestação, especialmente na região pélvica e lombar. As participantes também destacaram que os exercícios de mobilidade e respiração proporcionaram maior facilidade para caminhar, executar atividades diárias e melhorar o bem-estar físico, demonstrando a importância do método na promoção da funcionalidade e qualidade de vida durante o período gestacional, como pode-se verificar nas afirmativas abaixo:

> ``Então com a prática, devido a todos os exercícios de mobilidade, eu percebi que eu conseguia realizar mais movimentos de uma forma natural, sem sentir desconforto...``- gestante n° 1

> ``Porque o pilates foi fundamental pra trazer essa mobilidade, e expandindo essa mobilidade, trouxe uma diminuição daquelas dores pélvicas que a gente tem durante a gestação...``- gestante n° 2

> ``Eu sentia várias dores tanto nos pés, nem conseguia andar e várias dores lombar também. Aí os exercícios de respiração e os exercícios de mobilidade ajudaram a sanar essas dores...``- gestante n° 7

Em relação à mobilidade, todas as gestantes relataram melhora na realização dos movimentos e redução de desconfortos, especialmente nas regiões lombar e pélvica. Esses resultados corroboram Mendo e Jorge (2021), que identificaram, em revisão sistemática e metanálise, efeitos positivos do método Pilates sobre a flexibilidade, estabilização lombo-pélvica, capacidade funcional e qualidade de vida de gestantes, além de redução da dor. Da mesma forma, Santos Júnior et al. (2023), em estudo brasileiro, observaram melhora da dor, funcionalidade, flexibilidade e qualidade de vida após a aplicação do método Pilates. Assim, as percepções relatadas pelas participantes, como maior facilidade para caminhar e realizar atividades cotidianas e redução das dores lombares e pélvicas, apresentam correspondência com os benefícios funcionais descritos na literatura.

Dando continuidade à entrevista, as gestantes foram questionadas por meio da seguinte pergunta: **“Em relação à postura, flexibilidade, equilíbrio, respiração e relaxamento muscular, quais mudanças você percebeu na sua postura, na flexibilidade e no equilíbrio com a prática do Pilates?”**. A partir das respostas obtidas, observou-se que os depoimentos demonstraram que a percepção das gestantes quanto a prática com pilates ás proporcionaram, benefícios relacionados à melhora da flexibilidade, postura, equilíbrio e consciência corporal. As gestantes também compartilharam que o Pilates proporcionou maior segurança na realização dos movimentos, além de favorecer o controle corporal e a capacidade respiratória. As participantes relataram redução de dores, especialmente na coluna, melhora da postura e mais facilidade nas atividades diárias. Também destacaram que os exercícios de respiração, concentração e relaxamento contribuíram para o bem-estar, menor cansaço e maior estabilidade corporal durante a gestação.

> ``Eu sinto mais flexibilidade, consigo realizar os movimentos tranquilamente, agachar, fazer todos os movimentos. Como também em relação à minha respiração, eu sinto que eu tenho uma capacidade respiratória melhor. `` - gestante n°1

> ``O pilates me trouxe muita consciência corporal. Então, pela consciência corporal, eu tenho consciência o que eu devo fazer, em quais momentos eu devo manter a postura, em quais momentos eu devo usar a minha flexibilidade...``- gestante n° 2

> ´´A flexibilidade, ela melhora bastante e o equilíbrio, consequentemente, porque é uma prática que requer muita concentração, pra gente ter um controle de tudo que a gente tá fazendo...``- gestante n° 3

> ``A postura melhora. A gente trabalha há algum tempo sentado, e acaba que vai relaxando a coluna, mas o pilates ajuda a fortalecer, até ajudar as dores também, né?`` - gestante n° 4

> ``Minha postura melhorou porque a gente aprende na flexibilidade, devido ao alívio das dores eu tenho mais flexibilidade, tanto a flexibilidade como o equilíbrio.``- gestante n° 5

> ``Está me ajudando em relação a isso, a me sentir menos cansada, a conseguir fazer as atividades do dia-a-dia.``- gestante n° 6

Quanto à postura, flexibilidade, equilíbrio, respiração e relaxamento muscular, todas as participantes relataram percepção de benefícios após a prática do Pilates. Esses dados corroboram Pereira e Spitzner (2016), que observaram efeitos positivos do método sobre o equilíbrio postural e a dor lombar em gestantes. De forma semelhante, Diniz (2024) identificou benefícios relacionados à flexibilidade, mobilidade, equilíbrio, postura e qualidade de vida em gestantes e puérperas praticantes de Pilates. Assim, os relatos das participantes, referentes à maior consciência corporal, facilidade na realização dos movimentos, melhora da postura, equilíbrio e redução do cansaço, mostram-se compatíveis com os benefícios descritos na literatura.

Com relação à pergunta: **“Como os exercícios de respiração e relaxamento do Pilates impactaram o seu bem-estar físico?”**, as gestantes relataram percepções positivas, destacando melhora no bem-estar físico ao longo do dia. Os depoimentos evidenciaram sensação de maior tranquilidade, redução da tensão e do cansaço ao final do dia, além de maior consciência sobre a importância da respiração no cotidiano. Também foi citado o auxílio no controle da ansiedade, demonstrando benefícios tanto físicos quanto emocionais proporcionados pelo Pilates.

> ``Então, eu consigo chegar ao fim do dia de uma forma mais tranquila, relaxada, sem tensão, sem estar com aquele cansaço.``- gestante n° 1

> ``De uma forma extrema, porque a gente sempre faz no cotidiano, mas a gente não se dá conta da importância que a gente fazer a respiração na hora certa, dependendo do esforço que a gente for fazer.``- gestante n° 3

> ``Não só no bem-estar físico, porque como eu também tenho ansiedade, ele vem me ajudando nisso também.``- gestante n° 5

Quanto aos exercícios de respiração e relaxamento, as gestantes relataram maior tranquilidade, redução do cansaço e da tensão, além de maior percepção sobre a importância da respiração e auxílio no controle da ansiedade. Esses achados corroboram Felix et al. (2021), que destacam a utilização do Pilates durante a gestação como estratégia capaz de promover benefícios físicos e emocionais. Mais recentemente, Mérida-Téllez et al. (2025), em revisão sistemática, observaram melhora da qualidade de vida e redução da ansiedade entre gestantes praticantes de Pilates. Dessa forma, os relatos das participantes sugerem que a prática pode contribuir para o bem-estar físico e emocional durante a gestação.

De acordo com a pergunta: **“De que maneira o Pilates ajudou a reduzir as tensões musculares ou desconforto durante a gestação?”**, a maioria das gestantes relatou melhora significativa das dores e desconfortos ao longo do período gestacional, além de percepção de maior qualidade de vida com a prática do método. Os relatos evidenciam que o Pilates contribuiu para a diminuição das tensões musculares e do desconforto diário, sendo percebido inclusive o desaparecimento dessas sensações em alguns casos. As participantes também destacaram melhora na qualidade do sono, promoção de relaxamento e bem-estar durante as sessões, além de maior conexão com o próprio corpo. Além disso, foi enfatizado que a prática regular dos exercícios, tanto no atendimento quanto em casa, foi fundamental para a redução das tensões musculares. A seguir a respostas:

> ``Na realização do método, eu percebi que essas tensões diminuíram. Então, eu não sinto, na verdade, eu não sinto mais durante o dia, porque antes eu estava sentindo bastante desconforto e agora não sinto mais.``- gestante n° 1
>
> ``Hoje eu consigo dormir com qualidade de vida``- gestante n° 2
>
> ``De forma que, praticando a prática do Pilates, ela, ao proporcionar um relaxamento, ela também é um momento de bem-estar pra gestante, que a gente se conecta mais com o nosso corpo.``- gestante n° 3
>
> ``Então, todos os exercícios que eu fazia aqui e os que fazia em casa foi que ajudou a reduzir as tensões musculares.``- gestante n° 7

Em relação à redução das tensões musculares e dos desconfortos durante a gestação, a maioria das participantes relatou melhora das dores, maior relaxamento, bem-estar e melhor qualidade do sono após a prática do Pilates. Esses resultados confirmam com o que Ferreira (2017), que observou redução da dor lombar e melhora da capacidade funcional em gestantes submetidas à intervenção fisioterapêutica por meio do método Pilates. De forma semelhante, Ferraz et al. (2023), em uma revisão sistemática com metanálise, identificaram evidências de que o método Pilates pode contribuir para a redução da dor relacionada à gestação e para a melhora da qualidade de vida. Assim, os relatos das participantes, especialmente quanto à diminuição dos desconfortos, à sensação de relaxamento e à maior disposição para as atividades diárias, mostram-se compatíveis com os benefícios descritos na literatura. Além disso, a percepção de que a prática regular dos exercícios, inclusive em casa, contribuiu para esses resultados reforça a importância da continuidade do método durante o período gestacional.

Ao serem questionadas sobre o estado de saúde, por meio da pergunta: **``Em relação ao bem-estar físico e emocional, como você percebeu que a prática do Pilates afetou o seu nível de estresse ou ansiedade?** `` , as participantes relataram que a prática contribuiu de forma positiva para a redução do estresse e da ansiedade durante a gestação. As gestantes destacaram sensação de relaxamento, melhora na disposição física, maior controle emocional e aumento da sensação de bem-estar. Além disso, mencionaram

que os exercícios proporcionaram momentos de tranquilidade e conexão com o próprio corpo, favorecendo uma gestação mais leve e confortável, conforme evidenciado nas falas a seguir:

> ``Quando a gente tem o controle da respiração, a gente consegue ter um controle emocional. Então, consequentemente, a gente fica menos estressada. ``- gestante n° 1

> ``Enquanto a gente faz um exercício que tá fazendo bem pro meu corpo, a gente tem conversas de compartilhamento de experiências e de dicas e eu acho que isso é muito importante pro momento de ansiedade que a gente vive.``- gestante n° 2

> ``Eu sou ansiosa, eu tomo medicação para a ansiedade e na gestação não pude parar, né, tive que continuar e aí o Pilates também foi um dos auxiliares....``- gestante n° 5

Em relação ao nível de estresse e ansiedade, as participantes relataram que a prática do Pilates contribuiu positivamente para o controle emocional, proporcionando maior relaxamento, tranquilidade, disposição e sensação de bem-estar durante a gestação. Esses resultados são semelhantes aos observados por Volpini, Freire e Venditti Júnior (2026), que identificaram percepções positivas de bem-estar entre gestantes brasileiras participantes de aulas de Pilates, destacando benefícios relacionados ao conforto físico, à capacidade funcional e à percepção de saúde durante a gestação. Dessa forma, os relatos das participantes sugerem que a prática do Pilates pode contribuir para uma experiência gestacional mais confortável e favorecer o bem-estar físico e emocional.

Quando questionadas acerca da influência do Pilates na sensação de energia e na redução da fadiga durante a gestação, por meio da pergunta: **“De que forma o Pilates contribuiu para a sua sensação de energia ou redução de fadiga durante a gestação?”**, as participantes relataram que a prática auxiliou no aumento da disposição física e na diminuição do cansaço diário. As gestantes destacaram melhora no condicionamento físico, maior sensação de leveza corporal e redução das dores e desconfortos típicos da gravidez, fatores que favoreceram a realização das atividades cotidianas com mais energia e bem-estar. Além disso, mencionaram que os exercícios proporcionaram maior equilíbrio entre corpo e mente, contribuindo para uma gestação mais ativa e saudável, conforme observado nos relatos a seguir:

> ``Me dando mais disposição. Com a prática do método, devido a proporcionar força, flexibilidade, mobilidade, trabalhar essa respiração, eu consigo me sentir mais disposta...``- gestante n° 1

> ``A sensação de energia, justamente pela consciência corporal que ele me traz, então as técnicas de respiração me fazem me sentir muito menos pesada...``- gestante n° 2

> ``De forma que a gente se sente mais disposta. É como se a gente começasse a aprender a executar bem a mobilidade cotidiana...`` - gestante n° 3

> ``Depois do pilates, eu noto, assim, que apesar de ter o trabalho, as atividades, como a gestação, o trabalho com os filhos, eu não me sinto tão desgastada, tão cansada, como eu acho que eu ia me sentir se eu não estivesse fazendo...``- gestante n° 4

> `` No início, eu estava bem fadigada, assim, e aí eu comecei a vir para o Pilates pela indicação da diabetes e também pelas dores, mas aí isso foi me dando mais energia...``- gestante n° 5

Quanto à sensação de energia e à redução da fadiga, as participantes relataram maior disposição, menor cansaço e facilidade para realizar as atividades cotidianas. Esses achados corroboram Faria et al. (2022), que identificaram benefícios do Pilates para o condicionamento físico, mobilidade, funcionalidade e redução de desconfortos musculoesqueléticos em gestantes. Dessa forma, os relatos sugerem que a prática do método pode favorecer maior disposição e menor desgaste físico durante a gestação.

Quando questionadas sobre a contribuição do Pilates na preparação para o parto, por meio da pergunta: **"Em relação à preparação para o parto, você sente que o Pilates ajuda na sua preparação para o parto?"**, as participantes relataram que a prática proporcionou maior preparo físico e emocional para o momento do parto. As gestantes destacaram melhora na respiração, fortalecimento muscular, aumento da flexibilidade e maior consciência corporal, aspectos considerados importantes para auxiliar durante o trabalho de parto, conforme as respostas abaixo:

> ``A gente chega no trabalho de parto entendendo o que é que vai acontecer com o nosso corpo.``- gestante n° 1

> ``O pilates ele me prepara para o parto psicologicamente, fisicamente. E acho que ele me prepara dessas duas maneiras.``- gestante n° 2

> ``Tanto no pré, como durante o parto, como no pós, né? Tanto na forma da respiração, como as formas de mobilidade, pra proporcionar um conforto pra todas essas fases.``- gestante n° 3

> ``Eu percebi que os exercícios que eu estava fazendo no Pilates ajudaram o meu bebê a ficar encaixado na posição cefálica...``- gestante n° 7

Em relação à preparação para o parto, as participantes relataram que o Pilates contribuiu para o preparo físico e emocional, destacando benefícios como melhora da respiração, fortalecimento muscular, flexibilidade e consciência corporal. Esses dados entram em concordância com Felix et al. (2021), que apontam o método Pilates como uma estratégia de preparação para o parto natural, favorecendo aspectos físicos e emocionais da gestante.

Além disso, Ferreira (2017) observou benefícios do Pilates na capacidade funcional e na redução da dor lombar durante a gestação. Dessa forma, os relatos sugerem que o Pilates pode contribuir para que a gestante se sinta mais preparada e consciente das mudanças corporais envolvidas no trabalho de parto.

A ultima pergunta do questionário sobre a influência do Pilates na sensação de segurança e confiança em relação ao parto, por meio da pergunta: **"Como a prática do Pilates influenciou sua sensação de segurança e confiança em relação ao parto?"**, as participantes relataram que a prática contribuiu significativamente para o aumento da autoconfiança e da tranquilidade durante a gestação. As gestantes

destacaram que os exercícios proporcionaram maior consciência corporal, preparo físico e controle da respiração, fatores que favoreceram uma percepção mais positiva e segura em relação ao momento do parto. Além disso, Além disso, mencionaram que a prática trouxe mais confiança, tranquilidade e segurança em relação ao processo gestacional e ao parto, conforme observado nos relatos a seguir:

> ``Ele me passa essa sensação de segurança, não só física, porque eu percebo que meu corpo de fato está preparado para esse momento, como também a parte psicológica, porque eu vou entendendo já como é o processo desse trabalho de parto....``- gestante n° 1
>
> ``Eu acho que o pilates me trouxe essa segurança por essa consciência, que eu não tinha, que eu sabia, mas não tinha...``- gestante n° 2
>
> ``Porque, de certa forma, a gente trabalha alguns exercícios aqui que eu sei que vão me ajudar. E acabam me deixando um pouco mais tranquila...``- gestante n° 4
>
> ``Vou estar mais sabendo o que precisa ser feito, em que hora. Sabendo lidar melhor, né, com as dores, com as contrações...``- gestante n° 5
>
> ``Justamente por esse motivo, né? Eu sinto que estou me preparando e ao mesmo tempo me dá essa sensação de segurança sobre o que fazer, o que vai acontecer, as fases que a gente vai passar durante o trabalho de parto e é isso.``- gestante n° 6
>
> ``Sim, porque eu sei que esses exercícios que eu faço aqui vão ter resultados significativos na hora do parto ou até mesmo depois do parto.``- gestante n°7

Em relação à segurança e confiança para o parto, as participantes relataram maior autoconfiança, consciência corporal, controle da respiração e tranquilidade diante do trabalho de parto. Esses dados obtidos se assemelham-se com o de Rodrigues et al. (2022), que destacam que o método Pilates durante a gestação pode favorecer o autoconhecimento corporal, a confiança, a respiração, o fortalecimento e a propriocepção. Dessa forma, os relatos sugerem que a prática do Pilates pode contribuir para que as gestantes se sintam mais preparadas e seguras para vivenciar o trabalho de parto.

4 CONCLUSÃO

Os resultados demonstram que a prática do Método Pilates durante a gestação porporciona benefícios nos aspectos físicos, funcionais e emocionais. Sob a perspectiva física e funcional, os relatos indicaram melhorias no ganho de força muscular, flexibilidade, mobilidade, postura e equilíbrio, além da redução de dores lombares e pélvicas e da fadiga, favorecendo maior disposição e funcionalidade durante a gestação. Quanto aos aspectos emocionais, foram relatadas redução do estresse e da ansiedade, maior tranquilidade, autoconfiança e segurança para o parto. Esses dados obtidos durante essa pesquisa indicam que o Método Pilates pode contribuir para o preparo global da gestante, contemplando aspectos físicos e emocionais relacionados à experiência do parto, quando realizado de forma individualizada e sob supervisão profissional.

REFERÊNCIAS

COTA, M. E.; METZKER, C. A. B**.** Efeitos do método Pilates sobre a dor lombar em gestante: uma revisão sistemática. **Revista Ciências da Saúde**, v. 4, n. 2, p. 14–19, 2019.

DESGAGNÉS, A.; PATRICIO, P.; BÉRUBÉ, N.; BERNARD, S.; LAMOTHE, M.; MASSÉ-ALARIE, H. Motor control of the spine in pregnancy-related lumbopelvic pain: a systematic review. **Clinical Biomechanics**, v. 98, p. 105716, 2022. https://doi.org/10.1016/j.clinbiomech.2022.105716

DIAS, NAIARA TOLEDO. **Efeitos do método Pilates durante a gestação na função dos músculos do assoalho pélvico de primíparas**: estudo randomizado controlado. Disponível em: https://doi.org/10.14393/ufu.di.2017.190 2017. 58 p. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2017.

ENDACOTT, J**. Pilates para grávidas**: exercícios simples e seguros para antes e depois do parto. São Paulo: Editora Manole, 2007.

FELIX, CINARA ARAUJO; NASCIMENTO, NATALY DOS SANTOS; ALMEIDA, SHEILA CRISTINA RIBEIRO DE; OLIVEIRA, NAIRA PATRÍCIA CASTRO. Método Pilates aplicado ao período gestacional: seus benefícios para o parto natural. Disponível em: https://doi.org/10.33448/rsd-v10i14.22495 **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, e593101422495, 2021.

FERRAZ, VANESSA DE SOUZA; PEIXOTO, CLAYTON; RESSTEL, ANA PAULA FERREIRA; DE PAULA, YGOR THIAGO CERQUEIRA; PEGORARE, ANA BEATRIZ GOMES DE SOUZA. Effect of the Pilates method on pain and quality of life in pregnancy: a systematic review and meta-analysis**.** Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2023.04.076 **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 35, p. 220-227, 2023.

FERREIRA, LETÍCIA RODRIGUES. **Efeitos da intervenção fisioterapêutica por meio do método Pilates na dor lombar em gestantes**: ensaio clínico randomizado. Disponível em: https://doi.org/10.14393/ufu.di.2017.189 2017. 58 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2017.

FONSECA, A. C. M. et al. Saúde da mulher: manutenção da gravidez em gestantes. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, v. 15, n. 2, 19 nov. 2021. Disponível em: https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/246442/39959. Acesso em: 28 abr. 2026.

KEPLEY, J. M.; BATES, K.; MOHIUDDIN, S. S. Physiology, maternal changes. In: **StatPearls**. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing, 2023.

LI, X.; LU, Z.; CEN, X.; ZHOU, Y.; XUAN, R.; SUN, D.; GU, Y. Effect of pregnancy on female gait characteristics: a pilot study based on portable gait analyzer and induced acceleration analysis. **Frontiers in Physiology**, v. 14, p. 1034132, 2023. https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1034132

MENDO, HULIANA; JORGE, MATHEUS SANTOS GOMES. Pilates method and pain in pregnancy: a systematic review and metanalysis. Disponível em: https://doi.org/10.5935/2595-0118.20210049 **Brazilian Journal of Pain,** São Paulo, v. 4, n. 3, p. 276-282, 2021.

MÉRIDA-TÉLLEZ, JUAN MANUEL ET AL. Effects of Pilates on the quality of life of pregnant women during pregnancy: a systematic review. Disponível em: https://doi.org/10.1097/MD.0000000000041967 **Medicine**, Baltimore, v. 104, n. 17, e41967, 2025.

NUNES, ANA CAROLINA; BRAGA, LAYS MAGALHÃES; NUNES, KELLY CHRISTINA DE FARIA. Perfil clínico e sociodemográfico de gestantes praticantes de Pilates. **Anais do COMCISA**, v. 12, 2019. Disponível em: https://anais.unipam.edu.br/index.php/comcisa/article/view/1553.

PEDRAZA, D. F.; LINS, A. C. de L. Complicações clínicas na gravidez: uma revisão sistemática de estudos com gestantes brasileiras. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, supl. 3, p. 5329–5350, 2021. https://doi.org/10.1590/1413-812320212611.3.33202019

PEREIRA, N. S. et al. Os benefícios do método Pilates diante das alterações do período gestacional. **Revista Cathedral**, v. 2, n. 4, 2020.

PEREIRA, WAGNER MENNA; SPITZNER, BIANCA JUSTINO**.** Efeito do método Pilates em mulheres gestantes: estudo clínico controlado e randomizado. Disponível em: https://doi.org/10.5212/Publ.Biologicas.v.22i1.0007 **Publicatio UEPG: Ciências Biológicas e da Saúde**, Ponta Grossa, v. 22, n. 1, p. 55-62, 2016.

RODRIGUES, JAIRELDA SOUSA ET AL. Os benefícios do Pilates no período gestacional: revisão integrativa. Disponível em: https://doi.org/10.33448/rsd-v11i14.35821 **Research, Society and Development**, v. 11, n. 14, e358211435821, 2022.

SANTOS JÚNIOR, IDEMAR RODRIGUES DOS; MOUSINHO, REBECCA RICKELLE DE SOUZA; PARIZOTTO, NIVALDO ANTONIO; COUTINHO, CARINA CARVALHO CORREIA**.** Método Pilates na dor lombar: um ensaio clínico randomizado. Disponível em: https://doi.org/10.33233/fb.v24i5.5430 **Fisioterapia Brasil**, v. 24, n. 5, 2023.

SANTOS, F. V. S. et al. Eficácia do método Pilates para tratamento da dor lombar e pélvica durante a gestação. **Revista Contemporânea**, v. 5, n. 7, p. e8517, 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA et al. Posicionamento sobre exercícios físicos na gestação e no pós-parto – 2021. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, 2021.

SONG, CHUNYAN ET AL. Pilates during pregnancy for maternal musculoskeletal pain and discomfort: a systematic review and meta-analysis. Disponível em: https://doi.org/10.1136/bmjopen-2025-112441 **BMJ Open**, v. 16, n. 5, e112441, 2026.

VOLPINI, CAROLINA ROSSATO; FREIRE, DÉBORA GAMBARY; VENDITTI JÚNIOR, RUBENS. Viabilidade de aulas de Pilates online para gestantes brasileiras residentes no exterior: um estudo piloto. Disponível em: https://doi.org/10.19141/jils.v14ilifestyle.2116 **Journal of Interdisciplinary Lifestyle Studies**, v. 14, e02116, 2026. DOI: https://doi.org/10.19141/jils.v14ilifestyle.2116