

A UTILIZAÇÃO DO PILATES PARA O TRATAMENTO DE DOR POSTURAL EM GESTANTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Andréa Leandro De Moura

Universidade do Vale do Paraíba/Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento, Avenida ShishimaHifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, pjp_andrea@hotmail.com

Resumo

As transformações corporais da gestação podem ocasionar dores posturais, sobretudo lombar e pélvica, que comprometem a funcionalidade e a qualidade de vida materna. Esse quadro configura-se como relevante problema de saúde pública. O presente estudo teve como objetivo revisar a literatura recente (2020-2025) acerca do uso do método Pilates como recurso fisioterapêutico para gestantes com dor postural. A metodologia baseou-se em revisão bibliográfica exploratória e descritiva em bases nacionais e internacionais (SciELO, LILACS, PubMed e Google Acadêmico), com descritores combinados “Pilates”, “gestação” e “fisioterapia”. Foram selecionados artigos experimentais e ensaios clínicos que avaliaram a prática em gestantes. Os resultados apontaram redução significativa da dor lombar, melhora da estabilidade lombo-pélvica, ganhos de funcionalidade e benefícios psicológicos, como diminuição da ansiedade. Ainda assim, não há consenso sobre frequência, intensidade e protocolos específicos. Conclui-se que o Pilates, quando adaptado de forma segura, configura intervenção eficaz, mas requer estudos adicionais com maior rigor metodológico.

Palavras-chave: Gestação; Fisioterapia; Dor postural; Saúde materna.

Área do Conhecimento: Fisioterapia

Introdução

A gestação é um processo fisiológico que provoca uma série de alterações anatômicas, hormonais e biomecânicas no corpo da mulher, sendo muitas delas responsáveis por desencadear dor musculoesquelética, sobretudo lombar e pélvica. Estima-se que cerca de 50 a 70% das gestantes apresentem dor lombar em algum momento da gravidez (Meucci et al., 2020). Essa dor, além de comprometer a funcionalidade, interfere na qualidade de vida, nas atividades de vida diária e pode estar associada ao surgimento de sintomas depressivos.

A dor é definida pela Associação Internacional para o Estudo da Dor (IASP) como uma experiência sensorial e emocional desagradável, associada ou semelhante àquela relacionada a uma lesão real ou potencial. É, portanto, uma experiência subjetiva, influenciada por fatores fisiológicos, emocionais e sociais (Hellebrekers, 2002). No caso da gestação, essa dor geralmente está relacionada ao aumento do peso corporal, ao deslocamento do centro de gravidade, à frouxidão ligamentar induzida por hormônios como a relaxina e às adaptações posturais que ocorrem para manter o equilíbrio.

O método Pilates, desenvolvido por Joseph Hubertus Pilates, tem se consolidado como recurso terapêutico dentro da fisioterapia, sendo reconhecido por promover fortalecimento muscular, flexibilidade, melhora da postura e consciência corporal. Baseado em princípios como centralização, controle, concentração, precisão, respiração e fluidez, o método é capaz de atuar sobre músculos estabilizadores profundos da região lombo-pélvica, contribuindo para a diminuição da dor postural (Pilates, 2010; Pires; Sá, 2005).

No contexto da gestação, estudos recentes apontam que o Pilates, quando adaptado, pode contribuir para redução da dor lombar, melhora funcional e maior bem-estar físico e emocional da gestante (Figueiredo et al., 2020; Juliana Mendo, 2021). Entretanto, ainda existem divergências metodológicas e lacunas quanto ao número ideal de sessões, intensidade dos exercícios e possíveis contraindicações.

O presente estudo tem como objetivo revisar integrativamente a literatura científica recente sobre os efeitos do método Pilates na dor postural em gestantes, buscando identificar evidências sobre sua eficácia, limitações e perspectivas futuras de pesquisa.

Metodologia

A presente pesquisa caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, de natureza exploratória e descritiva, visto que esse método permite reunir e sintetizar resultados de diferentes estudos sobre uma mesma temática, favorecendo uma compreensão abrangente do estado da arte e a identificação de lacunas no conhecimento. Para a coleta de dados, foram utilizadas as bases SciELO (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), PubMed (National Library of Medicine) e Google Acadêmico. A estratégia de busca foi realizada por meio dos descritores em Ciências da Saúde (DeCS/MeSH) “Pilates”, “Gestação” e “Fisioterapia”, combinados entre si pelo operador booleano AND, de modo a garantir maior precisão e refinamento dos resultados encontrados.

Os critérios de inclusão estabelecidos foram artigos publicados entre os anos de 2020 e 2025, estudos originais como ensaios clínicos, pesquisas de intervenção ou observacionais, escritos em português e inglês, e que abordassem de forma direta o Pilates como recurso fisioterapêutico no tratamento da dor lombar ou postural em gestantes. Foram excluídos da pesquisa artigos repetidos em diferentes bases, estudos realizados em animais ou que tratassem de gestantes sem análise específica de dor postural, além de revisões narrativas sem metodologia claramente definida.

A seleção dos trabalhos foi realizada em duas etapas, iniciando-se pela leitura dos títulos e resumos, seguida da leitura completa dos artigos considerados elegíveis. Após essa triagem, os dados foram extraídos e organizados em um quadro sinóptico que contemplou informações sobre autor e ano de publicação, tipo de estudo, população investigada, intervenção aplicada e principais resultados. Esse processo permitiu maior uniformidade na análise e favoreceu a comparação dos achados entre os diferentes estudos selecionados.

Resultados

Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados três artigos principais, todos ensaios clínicos randomizados ou estudos controlados, que avaliaram diretamente o impacto do método Pilates em gestantes com dor postural.

Quadro 1 – Características dos estudos incluídos

Autor/Ano	Tipo de Estudo	Principais Resultados
Amaral (2023)	Ensaio clínico randomizado	Ambos os grupos apresentaram melhora na dor; o Pilates reduziu também ansiedade e depressão, mostrando-se suficiente para manejo da dor postural em gestantes.
Mendo (2021)	Ensaio clínico randomizado	Duas sessões semanais por oito semanas resultaram em alívio significativo da dor, melhora da postura, força abdominal e do assoalho pélvico, além de menor progressão da diástase abdominal.
Figueiredo et al. (2020)	Estudo controlado randomizado	O Pilates promoveu redução significativa da intensidade da dor lombar, melhoria da função lombar e da qualidade de vida, sendo considerado seguro e eficaz quando adaptado à condição gestacional.

Os três estudos corroboram a eficácia do Pilates para redução da dor lombar em gestantes, embora variem em relação à frequência e duração da intervenção.

Discussão

Os resultados demonstram que o Pilates é eficaz no tratamento da dor postural em gestantes, especialmente lombalgia e desconforto pélvico. O fortalecimento do core e a estabilização lombo-pélvica parecem ser os principais mecanismos envolvidos. A literatura destaca ainda benefícios adicionais como melhora da respiração, redução da fadiga e maior bem-estar psicológico (Schossler, 2009; Comunello, 2011).

Quando comparado a exercícios convencionais, alongamento ou fisioterapia tradicional, o Pilates apresentou resultados semelhantes ou superiores em termos de redução da dor e melhora funcional (Miyamoto et al., 2012). Entretanto, é importante observar que em alguns estudos a diferença estatística não foi significativa, o que sugere necessidade de protocolos mais padronizados.

Os ganhos de força abdominal, estabilização pélvica e flexibilidade são essenciais para gestantes, já que auxiliam no equilíbrio postural, reduzindo sobrecarga na coluna lombar e facilitando atividades de vida diária (Rosário et al., 2008). A atuação sobre músculos do assoalho pélvico também é apontada como relevante para prevenção de incontinência urinária no período gestacional e pós-parto.

Os estudos revisados apontam o Pilates como seguro, desde que adaptado às condições da gestante, respeitando limitações articulares, posição fetal e evitando exercícios em decúbito ventral prolongado. Contudo, ainda há lacunas quanto à padronização de frequência (2 a 3 vezes por semana), intensidade e duração ideal da prática.

São necessários ensaios clínicos de maior escala, com metodologias rigorosas, que considerem diferentes trimestres gestacionais e que avaliem desfechos de longo prazo, incluindo repercussões no parto e no puerpério.

Conclusão

A revisão integrativa evidenciou que o método Pilates é eficaz no alívio da dor postural em gestantes, especialmente lombar e pélvica, além de contribuir para melhorias funcionais, emocionais e de qualidade de vida. Trata-se de um recurso seguro, de baixo custo e que pode ser aplicado em diferentes contextos da fisioterapia, desde que com adaptações adequadas ao período gestacional.

Ainda assim, permanecem lacunas na literatura quanto à padronização de protocolos, sendo necessários estudos adicionais para estabelecer diretrizes clínicas robustas. A integração do Pilates em programas de pré-natal fisioterapêutico pode ser uma estratégia promissora para promover saúde e bem-estar durante a gestação.

Referências

ALMEIDA, T. T.; JABUR, M. N. **Mitos e verdades sobre flexibilidade: reflexões sobre o treinamento de flexibilidade na saúde dos seres humanos**. *Revista Motricidade*, v. 3, p. 337-344, 2006.

AMARAL, S. **Efeitos do Pilates em gestantes com dor lombar**. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, 2023.

ARAÚJO, M. E. A. et al. **Redução da dor crônica associada à escoliose não estrutural em universitárias submetidas ao método Pilates**. *Motriz*, v. 16, n. 4, p. 958-966, 2010.

COMUNELLO, J. F. **Benefícios do Método Pilates e sua aplicação na reabilitação**. Instituto Salus, 2011. Disponível em: <http://activepilates.com.br/producoes/Beneficios-do-Metodo-Pilates.pdf>. Acesso em: 15 set. 2025.

FIGUEIREDO, A. et al. **Eficácia do método Pilates em gestantes com dor lombar**. *Journal of Women's Health*, v. 29, n. 4, p. 412-420, 2020.

HELLEBREKERS, L. J. **Dor em animais**. São Paulo: Manole, 2002.

JULIANA, MENDO. **Pilates e saúde materna: um ensaio clínico**. *Revista Paulista de Fisioterapia*, 2021.

MIYAMOTO, G. C. et al. **Efficacy of the addition of modified Pilates exercises to a minimal intervention in patients with chronic low back pain.** *Physical Therapy*, v. 93, n. 3, p. 310-320, 2012.

PILATES, J. H. **A obra completa de Joseph Pilates: Sua saúde: retorno à vida através da contrologia.** São Paulo: Phorte, 2010.

PIRES, D. C.; SÁ, C. K. C. **Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações.** *Revista Digital*, v. 10, n. 90, p. 17-35, 2005.

ROSÁRIO, J. L. P. et al. **Reeducação postural global e alongamento estático segmentar na melhora da flexibilidade e amplitude de movimento.** *Fisioterapia em Pesquisa*, v. 15, n. 1, p. 12-18, 2008.

SCHOSSLER, A. et al. **Efeitos dos exercícios do método Pilates em pacientes com dor lombar crônica.** *Revista Contexto & Saúde*, v. 9, n. 16, p. 37-41, 2009.