

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE BACHARELADO EM FISIOTERAPIA

KAROLAYNE KRISTINA DA SILVA BEZERRA
MARIA ASENET DOS SANTOS DA ROCHA
MATHEUS VINÍCIUS ARAÚJO DA SILVA

**A Contribuição do Pilates na Preparação do Corpo da Mulher para o
Parto Vaginal: Revisão Narrativa**

RECIFE

2024

**KAROLAYNE KRISTINA DA SILVA BEZERRA
MARIA ASENET DOS SANTOS DA ROCHA
MATHEUS VINÍCIUS ARAÚJO DA SILVA**

**A Contribuição do Pilates na Preparação do Corpo da Mulher para o
Parto Vaginal: Revisão Narrativa**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à Disciplina TCC II do
Curso de Bacharelado em Fisioterapia,
do Centro Universitário Brasileiro -
UNIBRA, como parte dos requisitos para
conclusão do curso.

Orientador(a): Prof^a. M^a. Glayciele
Leandro de Albuquerque

RECIFE

2024

**KAROLAYNE KRISTINA DA SILVA BEZERRA
MARIA ASENET DOS SANTOS DA ROCHA
MATHEUS VINÍCIUS ARAÚJO DA SILVA
A CONTRIBUIÇÃO DO PILATES NA PREPARAÇÃO DO CORPO DA
MULHER PARA O PARTO VAGINAL: REVISÃO NARRATIVA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Examinadores:

Orientador - Prof^a. M^a. Glayciele Leandro de Albuquerque

Examinador 1 - Dr^a. Manuella Moraes Monteiro Barbosa Barros

Examinador 2 - M^a. Amanda Maria da Conceição Perez

Nota: _____

Data: ____/____/____

RESUMO

A fisioterapia é essencial para a preparação física e emocional da mulher para o parto, fortalecendo o assoalho pélvico, melhorando a postura e auxiliando no trabalho de parto e na recuperação pós-parto, com destaque para técnicas como o Pilates, que promovem saúde e bem-estar durante a gestação. O objetivo foi compreender a contribuição do Pilates na preparação do corpo da mulher para o parto vaginal, destacando seus benefícios. Para isso, realizou-se uma revisão narrativa da literatura, nas bases de dados PubMed e SciELO. Os métodos de pesquisa incluíram análise de cinquenta e três artigos científicos, entrevistas semiestruturadas, revisões bibliográficas e estudos observacionais, sendo incluídos seis desses. Os resultados encontrados nos seis artigos incluídos na revisão destacaram a importância da presença do fisioterapeuta durante o parto, evidenciando maior satisfação das gestantes, redução da incidência de complicações obstétricas e melhora na qualidade de vida pós-parto. Além disso, foi observado um aumento do conhecimento sobre fisioterapia pélvica entre gestantes e uma melhora na função do assoalho pélvico com a realização de exercícios específicos durante a gestação. Conclui-se que a fisioterapia desempenha um papel crucial na assistência obstétrica, promovendo melhores resultados para as mulheres durante o ciclo gravídico-puerperal. Recomenda-se a implementação de políticas de saúde que valorizem a atuação do fisioterapeuta nesse contexto, bem como a realização de mais pesquisas para abordar lacunas de conhecimento e melhorar a qualidade dos cuidados oferecidos às gestantes.

Palavras-chave: Obstetrícia. Fisioterapia. Pilates.

The Contribution Of Pilates In Preparing A Woman's Body For Vaginal Birth: Narrative Review

ABSTRACT

Physical therapy is essential for the physical and emotional preparation of women for childbirth, as it strengthens the pelvic floor, improves posture, and aids in labor and postpartum recovery, with an emphasis on techniques such as Pilates, which promote health and well-being during pregnancy. The aim of this study was to understand the contribution of Pilates in preparing the female body for vaginal delivery, highlighting its benefits. To achieve this, a comprehensive literature review was conducted using the PubMed and SciELO databases. The research methods included the analysis of fifty-three scientific articles, semi-structured interviews, bibliographic reviews, and observational studies, with six of these being included. The results found in the six articles included in the review highlighted the importance of the physiotherapist's presence during childbirth, demonstrating greater satisfaction among pregnant women, a reduction in the incidence of obstetric complications, and an improvement in postpartum quality of life. Furthermore, increased awareness of pelvic physical therapy among pregnant women and improved pelvic floor function were observed through specific exercises performed during pregnancy. In conclusion, physical therapy plays a crucial role in obstetric care, promoting better outcomes for women throughout the gestational and postpartum period. It is recommended to implement health policies that value the role of physical therapists in this context, as well as to conduct further research to address knowledge gaps and enhance the quality of care provided to pregnant women.

Keywords: Obstetrics. Physiotherapy. Pilates.

SUMÁRIO

1. Introdução	5
2. Materiais e Métodos	5
2.1 <i>Tipo de revisão, período da pesquisa, restrição linguística e temporal</i>	5
2.2 <i>Bases de dados, descritores e estratégia de busca.</i>	6
2.3 <i>Realização das buscas e seleção dos estudos</i>	6
2.4 <i>Crerários de elegibilidade (PICOT)</i>	6
3. Resultados	6
4. Discussão	10
5. Conclusão	10
Referências	11

1. Introdução

A fisioterapia desempenha um papel fundamental na preparação do corpo da mulher para o parto e no suporte durante a gestação, promovendo uma experiência mais saudável e positiva. Durante esse período, o corpo feminino passa por diversas mudanças físicas e fisiológicas que demandam cuidados específicos. A atuação do fisioterapeuta contribui para o fortalecimento do assoalho pélvico, melhora da postura e preparo para o trabalho de parto. Programas de exercícios supervisionados, como o Pilates, são eficazes na redução de complicações, como a necessidade de cesarianas, além de promoverem uma recuperação mais rápida no pós-parto¹.

Durante o trabalho de parto, a fisioterapia oferece suporte físico e emocional por meio de técnicas de respiração, relaxamento e posicionamento. Essas intervenções auxiliam no alívio da dor, na redução da ansiedade e na criação de um ambiente mais tranquilo e controlado. O fisioterapeuta também orienta a parturiente sobre o uso adequado da força e a respiração durante as contrações, facilitando a progressão do parto e promovendo maior confiança e controle².

O Pilates se destaca por seus princípios de controle, concentração e respiração, que ajudam a melhorar o alinhamento fetal e minimizar desconfortos físicos. Essas características tornam a prática especialmente útil no período gestacional e no preparo para o parto. Além disso, o fortalecimento muscular proporcionado por essa abordagem melhora a capacidade da mulher de lidar com as exigências físicas do trabalho de parto e favorece o parto vaginal³.

Após o parto, a fisioterapia desempenha um papel crucial na recuperação, com foco no fortalecimento do assoalho pélvico, prevenção de incontinência urinária e tratamento de prolapsos de órgãos pélvicos. A prática de Pilates no período pós-parto também é relevante para reabilitar a musculatura abdominal, aliviar o estresse e melhorar a qualidade de vida. Essas intervenções são especialmente importantes para prevenir complicações a longo prazo e promover uma recuperação mais eficiente⁴.

Além dos exercícios físicos, os exercícios respiratórios também desempenham um papel relevante, ajudando a prevenir a fadiga e hipotensão durante as contrações uterinas. Essas práticas complementares potencializam os benefícios da fisioterapia na assistência às gestantes⁵.

Estudos mostram que mulheres que praticam exercícios de Pilates durante a gravidez apresentam menos complicações no parto, menor necessidade de intervenções médicas e melhores desfechos no período pós-parto. A fisioterapia, com destaque para o Pilates, integra cuidados físicos e emocionais, promovendo uma experiência de parto mais segura e positiva. A presença do fisioterapeuta como parte da equipe obstétrica reforça a importância dessa abordagem no cuidado integral à mulher⁶.

A fisioterapia é uma aliada indispensável na preparação do corpo feminino para o parto e no acompanhamento durante esse evento tão significativo. Por meio de abordagens integradas, essa prática não apenas contribui para melhores desfechos físicos, mas também promove o equilíbrio emocional e psicológico das gestantes, garantindo uma experiência mais saudável e acolhedora nesse período tão importante. Com isso em mente, surge a seguinte pergunta: como a falta de preparação física adequada durante a gravidez pode influenciar negativamente a experiência do parto e a recuperação pós-parto das mulheres?

Este estudo tem como objetivo compreender a contribuição do Pilates na preparação do corpo da mulher para o parto vaginal, destacando seus benefícios na melhora da força do assoalho pélvico, alinhamento postural e controle respiratório. Espera-se que os resultados reforcem a importância da inclusão do Pilates em programas específicos para gestantes, promovendo uma experiência de parto mais positiva, segura e saudável.

2. Materiais e Métodos

2.1 Tipo de revisão, período da pesquisa, restrição linguística e temporal

Este trabalho adotou uma revisão narrativa da literatura, que é uma metodologia rigorosa e estruturada para identificar, avaliar e sintetizar todas as evidências relevantes sobre uma questão específica. A pesquisa foi realizada no período de agosto a outubro de 2024 e considerou estudos publicados entre os anos de 2018 a 2024. Foram incluídos artigos mais recentes, publicados de 2020 a 2024 e disponíveis em inglês e português, permitindo uma ampla gama de fontes de informação.

2.2 Bases de dados, descritores e estratégia de busca.

As bases de dados selecionadas para esta revisão incluem PubMed e SciELO. Os descritores utilizados na busca foram "obstetrícia", "fisioterapia", "pilates", entre outros relacionados ao tema. A estratégia de busca apresentada no Quadro 1 envolveu a combinação desses descritores utilizando operadores booleanos para refinar os resultados e garantir a relevância dos estudos encontrados.

Quadro 1 – Estratégia de busca
Table 1 – Search strategy

Base de Dados	Estratégia de Busca
PubMed	(obstetrics) AND (physiotherapy)
	(obstetrics) AND (physiotherapy) AND (pilates)
SciELO	(obstetrícia) AND (fisioterapia)
	(obstetrícia) AND (fisioterapia) AND (pilates)

Fonte: autoria própria, 2024.
Source: own authorship, 2024.

2.3 Realização das buscas e seleção dos estudos

Os títulos e resumos dos artigos foram analisados inicialmente para determinar sua relevância. Em seguida, os artigos selecionados foram avaliados integralmente para confirmar sua inclusão na revisão. Estudos duplicados foram removidos, e a seleção final baseou-se na relevância e qualidade dos artigos.

2.4 Critérios de elegibilidade (PICOT)

Os critérios de elegibilidade foram definidos com base no acrônimo PICOT (População, Intervenção, Comparação, Desfecho e Tipo de desenho do estudo), como mostra o Quadro 2. Os critérios de inclusão e exclusão foram detalhados para assegurar a relevância dos estudos selecionados.

Quadro 2 – Critérios de elegibilidade (PICOT)
Table 2 – Eligibility criteria (PICOT)

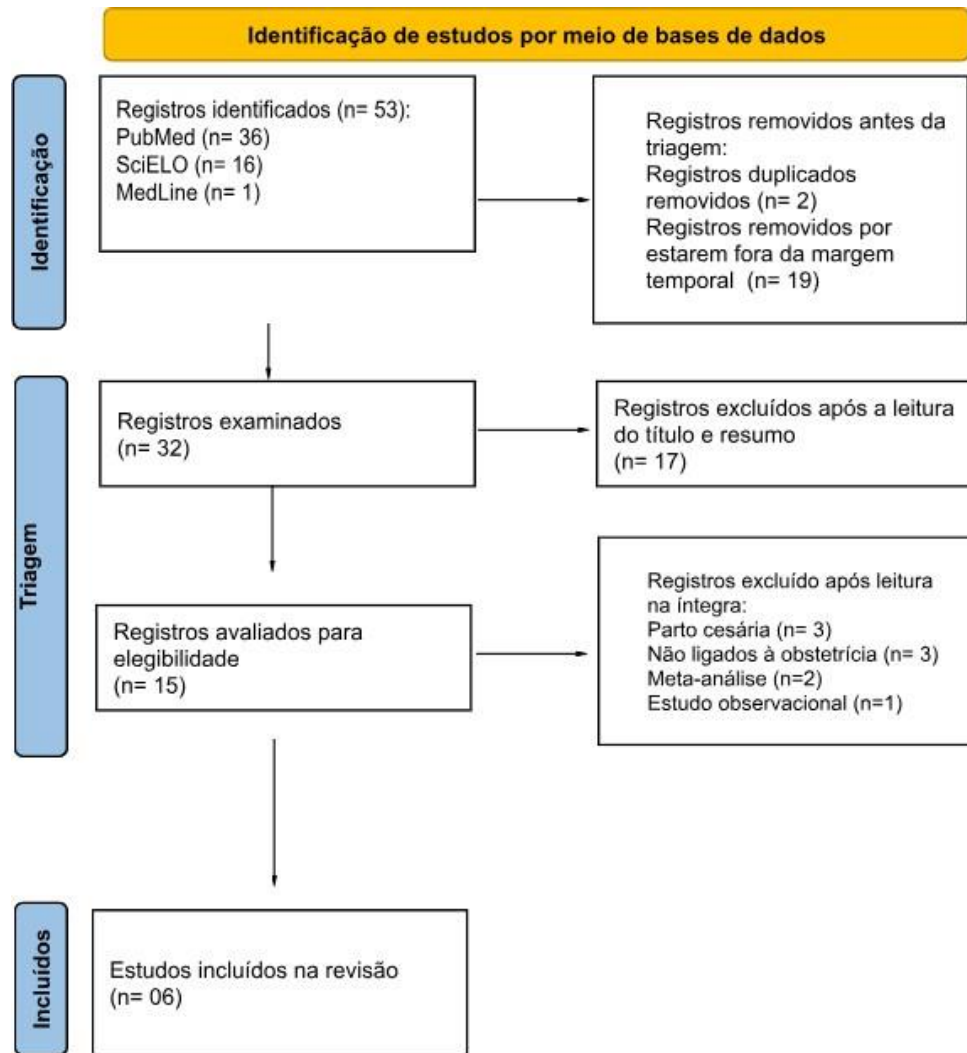
Acrônimo	Critérios de Inclusão	Critérios de Exclusão
P	Mulheres grávidas	Parto via cesariana
I	Pilates	Qualquer outra intervenção fisioterapêutica
C	Comparação com grupos sem intervenção ou com outras técnicas	Estudos sem grupo de comparação
O	Resultados relacionados ao parto vaginal, como dor, força do assoalho pélvico, satisfação e taxa de complicações.	Desfechos que não estejam diretamente ligados ao parto ou recuperação pós-parto.
T	Estudos observacionais, ensaios clínicos ou experimentais que envolvem mulheres grávidas praticantes de Pilates e com desfechos voltados à preparação para o parto vaginal e saúde do assoalho pélvico.	Estudos que incluem gestantes que praticam outras modalidades de exercício, ou estudos que não abordam desfechos relacionados ao parto vaginal ou à saúde do assoalho pélvico.

Fonte: autoria própria, 2024.
Source: own authorship, 2024.

3. Resultados

Os artigos foram selecionados para inclusão após a identificação de estudos potenciais sobre a contribuição do pilates na preparação do corpo da mulher para o parto vaginal. O fluxograma do processo de seleção dos estudos é apresentado na Figura 1.

Figura 1 – Fluxograma de busca (Ref. PRISMA).
Figure 1 – Search flowchart (PRISMA Reference).



Fonte: autoria própria, 2024.
Source: own authorship, 2024.

Realizada a sintetização dos estudos incluídos nesta revisão, abordando a contribuição do pilates e da fisioterapia na preparação do corpo da mulher para o parto vaginal. O Quadro 3 destaca o tipo de estudo, a população-alvo, os grupos e amostras, as intervenções aplicadas, a duração e frequência dos tratamentos, os principais desfechos observados, os métodos de avaliação utilizados, e os resultados encontrados. Essa organização permite uma visão ampla e comparativa dos achados, evidenciando as diferentes abordagens e impactos das práticas fisioterapêuticas, especialmente o pilates, na saúde das gestantes e na facilitação do trabalho de parto.

Quadro 3 – Análise dos estudos incluídos na revisão.
Table 3 – Analysis of studies included in the review.

Autor e Ano	Tipo de Estudo	População	Grupos e Amostras	Intervenção do Grupo	Duração/Frequência	Desfechos	Métodos de Avaliação	Resultados
Oliveira; Furtado; Simões; Andrade (2021)	Qualitativo	Gestantes	Controle: 57 / Intervenção: 06	Prática do método Pilates	Período Gestacional e Puerperal	Melhora dos aspectos de flexibilidade, força, alinhamento postural, condicionamento físico e respiração.	Ensaio Clínicos	Melhores condições para o trabalho de parto e pós-parto, podendo ser uma abordagem eficaz para conduta fisioterapêutica.
Lustosa; Silva; Pereira (2023)	Relato de experiência	Gestantes	Controle: 05 / Intervenção: 05	Prática do Método Pilates conduzida por um enfermeiro e uma fisioterapeuta.	Um mês/Semanal	Redução de dores, melhora na postura, flexibilidade e qualidade de vida, além de menor ocorrência de perdas urinárias.	Relatos verbais coletados nas consultas de pré-natal, sem uso de escalas quantitativas.	Gestantes relataram melhorias significativas em dores, postura, disposição e aderiram ao método até o parto.
Clarindo; Castro; Oliveira (2022)	Descritivo	Gestantes	Controle: 17 / Intervenção: 03	Prática do Pilates e exercícios pélvicos	Durante o parto	O pilates se mostra como opção de baixo impacto para essa população, com melhora da respiração, fortalecimento do assoalho	Ensaio clínico randomizado	Melhora da flexibilidade do quadril e controle da dor na hora do trabalho do parto diminuindo o uso de anestesia tendo um melhor desempenho para o processo fisiológico do parto.

						pélvico e diminuição da dor lombar.		
Gava; Silva (2024)	Descritivo	Parturientes	Controle: 10 / Intervenção: 07	Pilates guiado pelo fisioterapeutas	Durante o parto	Redução da ansiedade e aumento da consciência corporal, elementos essenciais para uma experiência de parto positiva.	Entrevistas	Pilates contribui substancialmente para a saúde gestacional e sugere futuras pesquisas sobre seus efeitos prolongados pós-parto e em gestantes com condições específicas.
Paiva; Braga; Santos; Faria Nunes (2020)	Ensaio clínico, de coorte longitudinal e caráter quantitativo.	Gestantes com faixa etária entre 18 e 40 anos.	Controle: 19 / Intervenção: 09	Efeito do pilates na diástase em gestantes	10 sessões de Pilates / 2x semanais	As gestantes apresentaram uma maior DMRA na região umbilical.	Entrevistas, questionários e exercícios	O método Pilates durante a gestação não obteve efeito na redução da DMRA.
Barreto; Paula; Rodrigues (2023)	Descritivo	Gestantes e puérperas	Controle: 20 / Intervenção: 20	Método pilates na gestação e pós parto	Gestação e pós parto	Manter a saúde e preparar o corpo para o parto. No pós-parto, o Pilates pode ajudar as mulheres a recuperar a força e a flexibilidade, além de prevenir lesões e problemas posturais.	Entrevistas e questionários	O Pilates é uma opção segura e eficaz para gestantes e mulheres no pós-parto normal, podendo ser recomendado como atividade complementar para manter a saúde física e mental nesses períodos.

Fonte: autoria própria, 2024.
Source: own authorship, 2024.

4. Discussão

A preparação do corpo da mulher para o parto vaginal, utilizando práticas como o Pilates, tem sido amplamente reconhecida como uma estratégia eficaz para melhorar a experiência do parto e reduzir complicações. O método Pilates tem se destacado como uma abordagem eficaz na preparação do corpo da mulher para o parto vaginal, oferecendo benefícios que incluem o fortalecimento do assoalho pélvico, o alinhamento postural e o controle respiratório. Esses fatores são cruciais para melhorar a experiência de parto, reduzindo desconfortos e complicações¹.

Oliveira et al. (2021)¹ ressaltam que o Pilates, ao atuar sobre os sistemas musculoesquelético e respiratório, melhora a flexibilidade, o alinhamento postural e o controle da respiração, preparando a gestante para as exigências do trabalho de parto. De maneira semelhante, Lustosa, Silva e Pereira (2023)² mostram que a prática regular dessa técnica contribui para a redução de dores lombares e pélvicas, promovendo maior estabilidade articular e muscular, benefícios particularmente relevantes em populações economicamente desfavorecidas.

Outro aspecto destacado na literatura é o fortalecimento do assoalho pélvico, fundamental para o parto vaginal. Gava e Silva (2024)⁴ demonstram que o treinamento dessa musculatura pelo Pilates aumenta a resistência e a flexibilidade da região pélvica, reduzindo a necessidade de intervenções obstétricas e facilitando a fase expulsiva.

No contexto da diástase abdominal, Paiva et al. (2020)⁷ investigaram o impacto do Pilates durante a gestação e observaram que, embora o método não tenha apresentado eficácia na redução da diástase em curto prazo, ele contribui para fortalecer o músculo transverso do abdome, promovendo maior estabilidade do tronco e proteção da coluna lombar. Esses benefícios são essenciais para prevenir desconfortos no puerpério.

Além dos ganhos físicos, a literatura aponta que o Pilates também influencia positivamente o bem-estar emocional das gestantes. Clarindo, Castro e Oliveira (2022)³ e Barreto, Paula e Rodrigues (2023)⁸ destacaram que o Pilates promove maior autoconfiança e equilíbrio emocional, fatores que reforçam o protagonismo feminino no parto e estão alinhados às práticas de humanização recomendadas pela Organização Mundial da Saúde.

Os resultados discutidos reforçam a importância da inclusão do Pilates em programas específicos para gestantes, considerando sua contribuição na preparação física, prevenção de complicações e suporte emocional. A adoção dessa prática pode promover uma experiência de parto mais positiva, segura e saudável, alinhando-se aos objetivos da assistência obstétrica humanizada.

5. Conclusão

O presente estudo demonstrou que o método Pilates é uma abordagem valiosa na preparação do corpo da mulher para o parto vaginal, contribuindo significativamente para o fortalecimento do assoalho pélvico, o alinhamento postural e o controle respiratório. Esses benefícios são fundamentais para melhorar a experiência do parto, reduzir desconfortos físicos e aumentar a eficiência da fase expulsiva, além de alinhar-se aos princípios de humanização e protagonismo da gestante no processo.

Os achados reforçam que o Pilates não apenas promove ganhos físicos, como estabilidade articular e muscular, mas também impacta positivamente o bem-estar emocional, ampliando a confiança e reduzindo a ansiedade das mulheres ao longo da gestação e trabalho de parto. Embora algumas limitações tenham sido observadas em relação ao impacto direto na diástase abdominal, a prática contínua mostrou benefícios importantes no fortalecimento da musculatura estabilizadora, favorecendo a recuperação pós-parto.

Dessa forma, conclui-se que a inclusão do método Pilates em programas específicos para gestantes pode promover uma experiência de parto mais segura, positiva e saudável. Recomenda-se que futuras iniciativas integrem essa prática na rotina de cuidados obstétricos, ampliando seu acesso, especialmente em contextos de atenção primária à saúde, para maximizar os benefícios e garantir uma assistência cada vez mais humanizada e efetiva.

Referências

- 1 Oliveira TQ, Furtado NC, Simões DA, Andrade LDM. A prática do método Pilates como uma abordagem fisioterapêutica durante o ciclo gravídico-puerperal: uma revisão integrativa. *Rev JOPIC*. 2021;7(11):167.
- 2 Lustosa GR, Silva JA da, Pereira FW de A. Promoção da prática de pilates para gestantes na atenção primária: um relato de experiência. *Revista JRG [Internet]*. 2023 jun 10 [citado 2024 out 21];6(13):594-607. Disponível em: <https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/613>
- 3 Clarindo RR, Castro RN, Oliveira GFS. As contribuições da prática do Pilates no desempenho de gestantes durante o parto. *Rev FT*. 2022;26(116). doi:10.5281/zenodo.7365703.
- 4 Gava BB, Silva PH. Atuação do fisioterapeuta no auxílio à parturiente por meio do método Pilates. *Rev FT*. 2024;28(135). doi:10.5281/zenodo.11915498.
- 5 Cunha MA, Campos R. A importância da inserção do fisioterapeuta no parto natural. *Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física*. Vitória. 2020;9(2):36-45.
- 6 Mendo H, Jorge MSG. Pilates method and pain in pregnancy: a systematic review and metanalysis. *BrJP [Internet]*. 2021Jul;4(3):276–82. Available from: <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20210049>
- 7 Paiva AN, Braga LM, Santos NM de F, Faria Nunes KC de. Efeito do pilates na diástase em gestantes / Effect of pilates on pregnant women. *Braz. J. Hea. Rev. [Internet]*. 2020 Nov. 08 [cited 2024 Dec. 4];3(6):17038-50. Available from: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/20625>
- 8 Barreto LA, Paula PM, Rodrigues LM. Os benefícios do método Pilates na gestação e no pós-parto normal: uma revisão sistemática da literatura. *Rev FT*. 2023;27(127). doi:10.5281/zenodo.10057754.