

“Método pilates na redução de dor lombar em gestantes. Uma revisão de literatura.”

“Pilates method in reducing low back pain in pregnant women. A literature review.”

“Método pilates, dor lombar em gestantes.”

Andrea Porchat¹, Pamela Regina de Oliveira² (RA: H713552), Adriana Gomes de Brito² (RA: G01EGC0), Priscila Magalhães Ibeto² (R: C9178a7)

Endereço para correspondência: Avenida Yojiro Takaoka, 3500, Santana de Parnaíba - SP

CEP 06541-038

Telefone: 1141528888

Correio eletrônico: pan.re.oliveira@gmail.com, dridebritto@gmail.com, priscilamat@icloud.com

1- Mestre; Docente do Curso de Fisioterapia da Universidade Paulista UNIP

2- Graduanda do curso de fisioterapia da Universidade Paulista (UNIP)

Os autores declaram não haver conflito de interesse.

Universidade Paulista - UNIP
Curso de Fisioterapia - Campus Alphaville

PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

NOME	RA	REGIME	CAMPUS
Adriana Gomes de Brito	G01EGC0	Regular	Alphaville
Pamela Regina de Oliveira	H713552	Regular	Alphaville
Priscila Magalhães Ibeta	C9178A7	Regular	Alphaville

*Regular ou Tutelado

Orientador: Andrea Porchat

Título do trabalho: "Método pilates na redução da dor lombar em gestantes. Um revisão de literatura"

Tipo de trabalho: (x) REVISÃO () PESQUISA DE CAMPO
 Tipo de apresentação: (x) BANNER () TEMA LIVRE

	Nota Orientador	Nota Apresentação	Nota PTCI	Nota Final
Banner	9.5	9.5	9.5	9.5

	Nota Orientador	Média Apresentação	Nota PTCI	Nota Final
Tema Livre				

Coordenação do Curso de Fisioterapia

RESUMO

Durante o período gestacional, o organismo feminino passa por importantes adaptações fisiológicas e biomecânicas que podem comprometer o alinhamento postural e o controle do equilíbrio corporal, favorecendo o surgimento da dor lombar. Essas alterações estão principalmente relacionadas ao aumento progressivo do peso corporal, ao deslocamento do centro de gravidade, ao aumento da laxidade ligamentar e à sobrecarga das estruturas musculoesqueléticas. A lombalgia apresenta elevada prevalência nesse período e pode impactar negativamente a capacidade funcional, o desempenho nas atividades de vida diária e a qualidade de vida das gestantes.

Nesse contexto, a fisioterapia destaca-se como uma estratégia fundamental no manejo e na prevenção das disfunções musculoesqueléticas associadas à gestação, sendo o método Pilates apontado na literatura como uma abordagem terapêutica eficaz. Os exercícios baseados no método Pilates priorizam o fortalecimento da musculatura estabilizadora, a correção postural, o aumento da estabilidade lombopélvica e o desenvolvimento da consciência corporal, além de contribuir para o condicionamento físico e o controle respiratório ao longo da gestação.

Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo analisar a produção científica relacionada à dor lombar durante a gestação, com ênfase na aplicação do método Pilates como recurso terapêutico.

Descritores: Lombalgia, Gestação, Pilates

ABSTRACT

During pregnancy, the female body undergoes significant physiological and biomechanical adaptations that can compromise postural alignment and body balance control, favoring the onset of lower back pain. These changes are mainly related to the progressive increase in body weight, the displacement of the center of gravity, the increase in ligamentous laxity, and the overload of musculoskeletal structures. Low back pain has a high prevalence during this period and can negatively impact functional capacity, performance in activities of daily living, and the quality of life of pregnant women.

In this context, physiotherapy stands out as a fundamental strategy in the management and prevention of musculoskeletal dysfunctions associated with pregnancy, with the Pilates method being cited in the literature as an effective therapeutic approach. Exercises based on the Pilates method prioritize strengthening the stabilizing muscles, postural correction, increasing lumbopelvic stability, and developing body awareness, in addition to contributing to physical conditioning and respiratory control throughout pregnancy. Therefore, the present study aimed to analyze the scientific production related to low back pain during pregnancy, with an emphasis on the application of the Pilates method as a therapeutic resource.

Descriptors: Low back pain, Pregnancy, Pilates

INTRODUÇÃO

Durante o período gestacional ocorrem alterações corporais e emocionais na mulher, sendo assim, um processo de adaptação que o seu corpo sofre para suportar o aumento de carga que continuará a aumentar ao longo dos meses. Esse fator contribui para o surgimento de edemas, frouxidão ligamentar e alterações posturais. Essas alterações geram descoordenação musculoesquelética, resultando em um desequilíbrio estático e dinâmico, que são fatores cruciais para manutenção da postura. O aumento dos seios, útero gravídico, aumento do peso corporal, acúmulo de líquido e aumento da circunferência abdominal são fatores que irão alterar de forma ampla as curvaturas da coluna, principalmente a da lombar, por conta da inclinação anteriorizada que a pelve irá ficar.¹

A lombalgia é conhecida como toda condição de dor ou rigidez, na região dorsal, mas pontualmente numa área que fica entre o último arco costal e a prega glútea. O movimento dessa região está totalmente ligado com a região da postura geral, principalmente com a região da pelve e dos membros inferiores. Uma distensão mecânica ou funcional que cause desequilíbrio de uma parte do corpo trará alterações compensatórias. Se há uma informação proprioceptiva correta, será gerado um suporte buscando uma postura equilibrada, ou seja, para uma relação entre os segmentos corporais adequadas e com a funcionalidade certa, que cuidará das estruturas corporais contra possíveis deformidades e desordens, isso fará com que seja criado um ambiente favorável para um bom funcionamento dos órgãos vitais.¹²

As pacientes que apresentaram queixas desse tipo de dor, contam terem recebido alívio da dor através de tratamento para fortalecer os músculos abdominais e correção da má postura. O método utilizado no trabalho foi criado na década de 20 do século passado. Segundo Joseph Pilates, criador dessa técnica, ela seria como um sistema de cultura física proposto para recuperar tanto a saúde como a felicidade das pessoas.²

Ele busca a prevenção da dor, promoção de qualidade de vida e preparo para o parto com uma proposta reabilitadora, aliando a prática física ao relaxamento mental. Sendo assim, proporcionando efeitos benéficos na minimização dos agravos causados pela lombalgia na população. A meta de

alcance do movimento eficiente, retorno dos movimentos funcionais e melhora da performance é o fundamental para o método.³

A técnica tem como objetivo ensinar ao público do estudo conhecer o seu corpo e se sentirem preparadas e confiantes em si mesmas. A reconhecer seu centro de força, como o abdome, quadril e lombar, através de uma prática variada com poucas repetições, concentração, precisão de movimentos e fluidez. Melhorando a postura e tentando diminuir as compensações do período gestacional. O método, propõe ameniza as dores na coluna e alongar os músculos, fortalecendo a musculatura perineal, estimulando a circulação, melhora a respiração preparando-a para o parto.⁴

O presente estudo se justifica, por termos um grande número de gestantes com queixa de dor lombar.

O recurso utilizado busca beneficiar a população citada, que sofre de alterações posturais e dores lombares no período gestacional. O presente trabalho tem o objetivo de realizar um levantamento, dentro das bases de dados, da literatura, sobre o presente tema. Para avaliarmos o resultado das técnicas na melhora do quadro da dor lombar nesse público.

MÉTODO

O estudo aqui apresentado foi realizado por meio de uma revisão de literatura, que teve como objetivo reunir e analisar as publicações científicas que abordaram os efeitos do método Pilates e da massagem terapêutica na redução da lombalgia durante o período gestacional. As buscas foram realizadas nas bases de dados SciELO, PubMed e PEDro.

Os critérios de inclusão, considerados para realização do levantamento bibliográfico foram artigos científicos dos anos de 2016 a 2026.

Foram utilizados como descritores e marcadores booleanos:

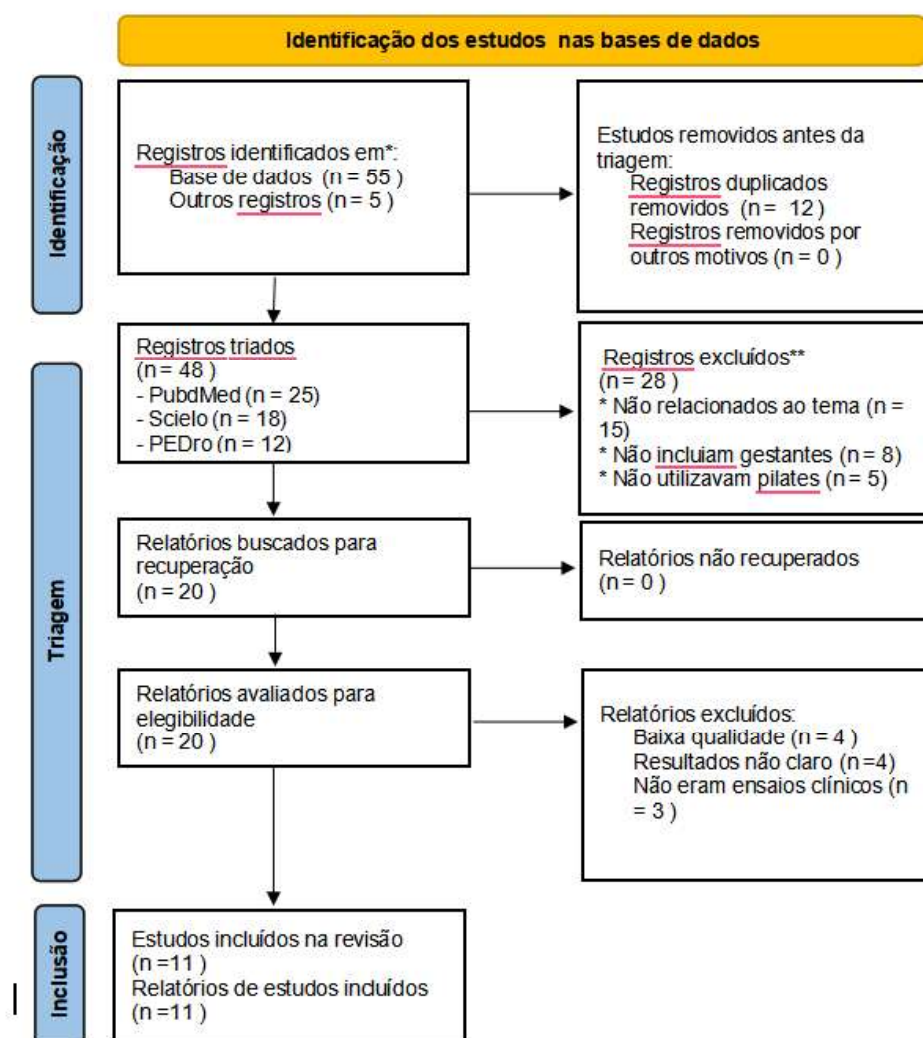
- “Lombalgia” AND “Gestação” AND “Pilates”;
- “Dor lombar” AND “Gravidez”.

Os critérios de exclusão, foram:

Publicações realizadas antes de 2016 e artigos que abordaram as queixas de dor lombar, em pacientes que não estavam gestantes e também que falaram de intervenções que não estavam ligadas a fisioterapia, exemplo: quando se tem o uso de medicamentos.

RESULTADOS

PRISMA 2020 flow diagram for new systematic reviews which included searches of databases and registers only



*Consider, if feasible to do so, reporting the number of records identified from each database or register searched (rather than the total number across all databases/registers).

**If automation tools were used, indicate how many records were excluded by a human and how many were excluded by automation tools.

Quadro 1. Extração de dados

Autor/ Ano	Tipo de estudo	Característica De amostra	Intervenção	Variáveis analisadas	Resultados
Guzel, et al ⁹ (2025)	Ensaio Clínico	Gestantes de 14 a 16 semanas de gestação. Dois grupos: um com planejamento de pilates de 08 semanas e outro grupo que não realizava exercícios.	Pilates Clínico	laxidade ligamentar e na hipermobilidade articular	O grupo pilates não apresentou uma mudança considerável, porém o grupo controle apresentou uma deterioração nesses aspectos.
Santos, et al (2023)	Estudo descritivo, comparativo e qualitativo	Gestantes do segundo ao terceiro trimestre. Grupos divididos em praticantes e não praticantes do método.	Pilates Clínico.	Lombalgia.	O grupo de pacientes que eram praticantes do método apresentaram melhora na lombalgia e redução da dor.
Karahan, et al ⁸ (2022)	Ensaio Clínico	Gestantes, Com idade média de 29 anos.dividido em dois grupos: Pilates Mat e grupo controle.	Exercícios terapêuticos baseados em pilates.	Dor lombo pélvica, incapacidade, humor e qualidade do sono.	O grupo pilates apresentou diminuição da dor na EVA. No grupo controle não apresentou melhora significativa.
Yosmaoglu, et al ⁶ (2021)	Ensaio Clínico	Gestantes. Divido em dois grupos: praticantes do método e não praticantes.	Pilates solo e aparelho	Dor, qualidade de vida, deficiência funcional e estabilização lombo pélvica	O grupo de exercícios de pilates, apresentou melhora significativa na dor e no sono, incapacidade e estabilização lombopélvica. Enquanto o grupo controle não apresentou melhoras.
Contreras, et al ³ (2017)	Ensaio Clínico	Gestantes. Grupo controle e grupo que realizou o exercício de pilates entre 6 a 12 semanas.	Pilates solo e pilates com equipamento.	dor, função e ativação do transversos do abdome	Ambos os grupos apresentaram melhoras, mais o grupo que obteve melhora a curto prazo, foi o grupo de pilates com equipamento.
Theodorakis, et al ⁵ (2016)	Ensaio Clínico	Mulheres, em dois grupos: grupo pilates e grupo fortalecimento de tronco.	Pilates Clínico e exercícios de fortalecimento do tronco.	Dor lombar crônica e qualidade de vida	O grupo de pilates apresentou diminuição de dor e deficiência funcional em comparação com o grupo que realizou fortalecimento de tronco.

DISCUSSÃO

Análise integrada dos estudos selecionados evidência que o Método Pilates é uma intervenção eficaz e multifatorial para o manejo da lombalgia gestacional, das alterações posturais e musculoesqueléticas da gravidez, bem como para a melhora da função do assoalho pélvico, estabilidade lombo-pélvica e qualidade de vida. Apesar da diversidade metodológica entre os estudos — variando em duração das intervenções, tipo de Pilates (solo, clínico ou em equipamentos), tamanho das amostras e instrumentos avaliativos — há forte convergência na direção dos achados.

A importância da ativação adequada do transversos do abdômen também é reforçada por Cruz-Díaz et al. (2017), que compararam Pilates solo e com aparelhos e observaram que ambos os métodos aumentam a ativação muscular profunda e reduzem dor e incapacidade. Embora esse estudo tenha sido realizado com indivíduos com lombalgia crônica não gestacional, os mecanismos fisiológicos envolvidos — como a melhora da pressão intra-abdominal, estabilidade segmentar e sinergia muscular — são diretamente aplicáveis ao período gestacional.

Os ensaios clínicos conduzidos por Yosmaoglu et al.(2021) e Karahan et al.(2022) apresentam resultados convergentes quanto à eficácia do método Pilates no manejo da lombalgia durante a gestação. Ambos os estudos compararam grupos de gestantes praticantes de Pilates com grupos controle, evidenciando benefícios significativos da intervenção quando comparada à ausência de exercício terapêutico. No estudo de Yosmaoglu et al.(2021), a aplicação do Pilates, tanto no solo quanto em aparelhos, resultou em melhora significativa da dor, da qualidade do sono, da incapacidade funcional e da estabilização lombopélvica, enquanto o grupo controle não apresentou alterações relevantes. Esses achados sugerem que o método atua de forma abrangente sobre aspectos físicos e funcionais, especialmente no controle neuromuscular e na estabilidade da região lombopélvica. De maneira semelhante, Karahan et al.(2022) observaram que gestantes submetidas a exercícios terapêuticos baseados no Pilates Mat apresentaram redução significativa da dor lombopélvica, mensurada pela Escala Visual Analógica, além de benefícios relacionados ao humor e à qualidade do sono,resultados não

observados no grupo controle. Embora o estudo de Karahan et al.(2022) tenha adotado um protocolo mais específico, os achados reforçam a efetividade do Pilates como recurso terapêutico seguro e eficaz durante a gestação. Dessa forma, a análise comparativa desses estudos indica que diferentes modalidades do método Pilates podem contribuir de maneira consistente para a redução da dor lombar, melhora funcional e promoção do bem-estar em gestantes, independentemente da utilização de aparelhos ou da aplicação exclusiva no solo.

Complementando essa perspectiva sobre estabilidade, Bulguroglu et al. (2025) investigaram o efeito do Pilates pré-natal na laxidez ligamentar — uma característica fisiológica acentuada pela gestação devido ao aumento de relaxina. O estudo concluiu que o programa de Pilates reduz sinais de hipermobilidade articular e melhora a estabilidade biomecânica global. Tais achados reforçam que, além da melhora da dor, o Pilates tem atuação preventiva ao minimizar a instabilidade gerada pela frouxidão ligamentar.

Já as evidências achadas de Kofotolis et al. (2016), reportaram melhora da qualidade de vida entre mulheres com dor lombar submetidas a Pilates ou exercícios de fortalecimento. Esse conjunto de dados sugere que os benefícios da intervenção ultrapassam o plano físico, repercutindo também em saúde mental e qualidade de vida — aspectos essenciais na gestação.

Adicionalmente, estudos comparativos como o de Abreu et al. (2023) reforçam que gestantes praticantes de Pilates têm menor prevalência e intensidade de lombalgia em relação às não praticantes, indicando um possível efeito de proteção. Esses resultados auxiliam a compreender o método não apenas como tratamento, mas como fator preventivo contra desconfortos musculoesqueléticos que surgem durante a gravidez.

Por fim, Yıldırım et al. (2023) corroboram de forma sólida a eficácia do Pilates ao demonstrar que exercícios terapêuticos baseados no método reduzem dor lombar e pélvica de forma significativa em gestantes. Trata-se de um ensaio clínico prospectivo e randomizado, que fortalece a evidência de que o método tem efeitos consistentes na redução de dor.

Em síntese, quando avaliados em conjunto, os estudos demonstram que o Pilates produz benefícios amplos e consistentes para gestantes. As convergências incluem redução da dor lombar, melhora da estabilidade lombo-

pélvica, melhora subjetiva e funcional, e aumento da qualidade de vida. As divergências encontradas relacionam-se principalmente a diferenças metodológicas, como intensidade do treinamento, frequência das sessões e instrumentos de avaliação utilizados; no entanto, tais diferenças não comprometem a conclusão central da literatura: o Pilates é uma intervenção segura, eficaz e abrangente para o período gestacional. Suas implicações clínicas incluem uso tanto terapêutico quanto preventivo, fortalecimento da musculatura profunda, melhora do controle motor e impacto positivo em aspectos psicossociais, consolidando-o como recurso de alta relevância na fisioterapia obstétrica.

CONCLUSÃO

De acordo com os resultados obtidos nessa revisão, os exercícios do método Pilates durante a gravidez, é um método seguro para dor lombar em gestantes e contribui no aumento da satisfação materna com o processo de parto. Foram realizados testes com base em escalas de dor intensa, e após a intervenção com Pilates, os resultados do pós-teste mostraram uma redução da dor para um nível leve.

Os exercícios de Pilates podem servir como uma intervenção segura e eficaz para manter a flexibilidade dos ligamentos e regular a hipermobilidade articular durante a gravidez, reduzindo potencialmente as limitações de atividades relacionadas à dor lombar e na cintura pélvica. Em vez de alterar diretamente a estrutura do colágeno dos ligamentos, o Pilates pode ajudar a preservar a estabilidade articular fortalecendo os músculos do core e periarticulares, aprimorando a propriocepção e otimizando o controle neuromuscular, compensando assim os efeitos da frouxidão ligamentar induzida por alterações hormonais relacionadas à gravidez, como o aumento da relaxina.

Apesar do método Pilates apresentar todos esses benefícios, deve-se ficar atento às limitações clínicas, a preparação prévia da musculatura, principalmente dos músculos posturais, podendo contribuir no não surgimento ou na diminuição da dor durante o período gestacional, uma vez que a dor lombar durante a gravidez pode se intensificar em razão das modificações fisiológicas que o corpo da mulher tende a sofrer nesse período.

Diante disso, fica clara a importância de ampliar pesquisas na área de prevenção e reabilitação da lombalgia em gestantes para que o método Pilates seja mais divulgado como tratamento e replicação na prática clínica, garantindo maior qualidade de vida e independência nas atividades das gestantes durante o período gestacional.

REFERÊNCIAS

1. Gonçalves RA, et al. Efeitos dos exercícios do Método Pilates sobre a distância inter retos abdominais e queixas de assoalho pélvico em gestantes: estudo clínico randomizado controlado [Dissertação]. Universidade Federal de Uberlândia; 2024.
2. Ingrid TC Figueiredo, Raquel A de Jesus, Luís C de Castro Borges, et al. Método Pilates no tratamento da lombalgia gestacional. Estácio de Goiás;
3. Cruz-Díaz D, Bergamin M, Gobbo S, Martínez-Amat A, Hita-Contreras F. Efeitos comparativos de 12 semanas de Pilates com equipamentos e Pilates no solo em pacientes com lombalgia crônica sobre dor, função e ativação do transversos do abdômen. Um ensaio clínico randomizado. *Terapias Complementares em Medicina*. 2017 Aug;33:72–7.
4. Merve Bulguroglu, Halil Ibrahim Bulguroglu, Baran Degirmenci, Selcan Suicmez, Aslan CG, Serenay Zorlu Develik, et al. Eficácia de um programa de pilates pré-natal na laxidez ligamentar e hiper mobilidade articular em mulheres grávidas: um ensaio controlado randomizado em dois centros. *BMC Pregnancy and Childbirth*. 2025 Aug 28;25(1).
5. Kofotolis N, Kellis E, Vlachopoulos SP, Gouitas I, Theodorakis Y. Efeitos do Pilates e dos exercícios de fortalecimento do tronco na qualidade de vida relacionada à saúde em mulheres com dor lombar crônica. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*. 2016 Nov 21;29(4):649–59. Available from: <https://content.iospress.com/articles/journal-of-back-and-musculoskeletal-rehabilitation/bmr665>
6. Sonmezer E, Özköslü MA, Yosmaoğlu HB. Os efeitos dos exercícios de pilates clínico na incapacidade funcional, dor, qualidade de vida e estabilização lumbopélvica em gestantes com dor lombar: Um estudo controlado randomizado. *J Back Musculoskelet Rehabil*. 2021;34(1):69-76. doi: 10.3233/BMR-191810. PMID: 32986655.
7. Abreu A, Victória Gonçalves Ribeiro, Vinicius Dias Rodrigues, Fonseca D, Matheus, Vanessa Moraes Costa, et al. Lombalgia Gestacional em praticantes e não praticantes do método Pilates. *Revista CPAQV*. 2023 Jan
8. Yıldırım P, Basol G, Karahan A. Pilates-based therapeutic exercise for pregnancy-related low back and pelvic pain: A prospective, randomized, controlled trial. *Turk J Phys Med Rehab [Internet]*. 2023;69(2):i–ix. Available from: https://ftrdergisi.com/uploads/pdf/pdf_4410.pdf
9. Merve Bulguroglu, Halil Ibrahim Bulguroglu, Baran Degirmenci, Selcan Suicmez, Aslan CG, Serenay Zorlu Develik, et al. Effectiveness of a prenatal pilates program on ligamentous laxity and joint hypermobility in pregnant women: a dual-center randomized controlled trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*. 2025 Aug 28;25(1).

10. Abreu A, Victória Gonçalves Ribeiro, Vinicius Dias Rodrigues, Fonseca D, Matheus, Vanessa Moraes Costa, et al. LOMBALGIA GESTACIONAL EM PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DO MÉTODO PILATES. Revista CPAQV. 2023 Jan 1;14(v14n2):1–1.
11. Yıldırım P, Basol G, Karahan A. Pilates-based therapeutic exercise for pregnancy-related low back and pelvic pain: A prospective, randomized, controlled trial. Turk J Phys Med Rehab [Internet]. 2023;69(2):i–ix. Available from: https://ftrdergisi.com/uploads/pdf/pdf_4410.pdf

Versão do CopySpider: 3.5.1

Relatório gerado por: cristianrocha@hotmail.com

Análise no modo: Web/Normal (disponibilidade de 99.2%) em 15:32 s (1 análise)

Idioma da busca: Português

Installation ID: dcf7f7ddcf82dca84b85a0f5d6a10ae02d1969e3

Arquivo de entrada: [TCC Pamela, Adriana e Priscila - passar no copy spider.docx](#)

Candidato	Termos comuns	Semelhança	Agrupamento
www.revistajrg.com/index.php/jrg/article/download/2779/2189	73	Baixa	Nulo
faculdadedeitaituba.com.br/pdf.php?id=1249&f=TCC VERONICA GEOVANA KAILANE.pdf	69	Baixa	Nulo
bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cuidado_condicoes_atencao_primaria_saude.pdf	65	Baixa	Nulo
revistaft.com.br/os-beneficios-do-metodo-pilates-na-gestacao	65	Baixa	Nulo
periodicorease.pro.br/rease/article/download/17184/9646/41760	65	Baixa	Nulo
www.passeidireto.com/arquivo/186719689/50-casos-clinicos-em-fisioterapia	64	Baixa	Nulo
www.passeidireto.com/arquivo/160554157/captura-de-tela-2024-04-22-a-s-07-32	64	Baixa	Nulo
saocamilo-sp.br/_app/views/publicacoes/outraspublicacoes/Metodologia de pesquisa_final.pdf	63	Baixa	Nulo
revistaft.com.br/a-eficacia-do-pilates-no-tratamento-da-dor-lombar-efeitos-na-reducao-da-dor-uma-revisao-integrativa-da-literatura	63	Baixa	Nulo
uenp.edu.br/ppg-cmh-dissertacoes/28032-graziella-cristina-roque/file.html	58	Baixa	Nulo

Arquivos com problema de download

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0482500416000449> - Não foi possível baixar o arquivo. É recomendável baixar o arquivo manualmente e realizar a análise em conluio (Um contra todos). - (22) The requested URL returned error: 403; [csu] timeout

<https://revistaft.com.br/os-beneficios-do-metodo-pilates-na-gestacao-e-no-pos-parto-normal-uma-revisao-sistematica-da-literatura> - Não foi possível baixar o arquivo. É recomendável baixar o arquivo