

AS CONTRIBUIÇÕES DA PRÁTICA DO PILATES NO DESEMPENHO DE GESTANTES DURANTE O PARTO

Ciências da Saúde, Edição 116 NOV/22 / 19/11/2022

REGISTRO DOI: 10.5281/zenodo.7365703

Rebeca Ramos Clarindo¹

Ronald Nogueira Castro²

Ginarajadaça Ferreira Dos Santos Oliveira³

RESUMO

A gravidez é um processo fisiológico na vida da mulher e o método de Pilates um processo que traz muitos benefícios durante esse período. A atividade física contribui para bom condicionamento físico, que beneficia o trabalho de parto futuro. O Método Pilates é indicado na gestação por apresentar benefícios para o sistema cardiovascular e sistema locomotor. Dessa forma, na gestação, é de importância que a gestante tenha consciência corporal. Este artigo tem como objetivo analisar o impacto do pilates no final da gestação, descrever as contribuições do pilates durante o parto e demonstrar a importância do exercício físico para o desempenho no parto. A metodologia desse estudo foi o método de revisão bibliográfica tendo como egiide a prática do pilates no desempenho de gestantes durante o parto. Os resultados e discussão foram feitos com 3 artigos que se encaixaram nos critérios de inclusão propostas para a revisão bibliográfica sobre as contribuições do exercício Pilates no processo de parto. Concluindo que após a revisão de literatura o método pilates, se mostra como opção de baixo

impacto para essa população, com melhora da respiração, fortalecimento do assoalho pélvico, diminuindo a dor lombar, melhorando a 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.

Palavras-Chave: Gestantes. Pilates. Parto.

ABSTRACT

Pregnancy is a physiological process in a woman's life and the Pilates method is a process that brings many benefits during this period. Physical activity contributes to good physical conditioning, which benefits future labor. The Pilates Method is indicated in pregnancy because it has benefits for the cardiovascular system and locomotor system. Thus, during pregnancy, it is important that the pregnant woman has body awareness. This article aims to analyze the impact of Pilates at the end of pregnancy, describe the contributions of Pilates during childbirth and demonstrate the importance of physical exercise for childbirth performance. The methodology of this study was the bibliographic review method, having as its aegis the practice of pilates in the performance of pregnant women during childbirth. The results and discussion were made with 3 articles that fit the inclusion criteria proposed for the bibliographic review on the contributions of Pilates exercise in the birth process. Concluding that after the literature review, the Pilates method is shown as a low impact option for this population, with improved breathing, pelvic floor strengthening, decreasing low back pain, improving hip flexibility and pain control at work. of childbirth, reducing the use of anesthesia, having a better performance for the physiological process of childbirth.

Key words: Pregnant women. Pilates. Childbirth.

1. INTRODUÇÃO

A gravidez é um processo fisiológico na vida da mulher e sua evolução se dá com alterações no organismo materno com o objetivo da formação do feto. Este processo é voltado para o desenvolvimento e ao bem-estar do mesmo, como

também ao seu nascimento sadio, com peso e formação adequados.
(MENEQUIN; XAVIER, 2013)

Dentre as principais ocorrências manifestadas durante a gestação, estão as alterações cardiovasculares (como, por exemplo, o aumento do fluxo sanguíneo), as alterações gastrointestinais, a alteração postural devido ao aumento do volume uterino, as alterações hormonais para o feto se desenvolver e a manutenção da gravidez. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2010)

A atividade física contribui para a diminuição de queixas álgicas e permitindo a adequada força e alongamento muscular, com isso, a gestante que pratica bom condicionamento físico, beneficia o trabalho de parto futuro. (FABRIN, 2010)

Rosa (2012) também demonstra que o exercício físico é necessário desde o início da gestação, eles fornecem a gestante flexibilidade, fortalecimento muscular e preparo para o corpo se adaptar com o aumento gradativo de peso e volume. O bom estado físico facilita o parto.

Um estado de tranquilidade física e emocional que possibilite as realizações de suas atividades diárias sem muito esforço e que, ao mesmo tempo, vá preparando o seu organismo para um parto calmo e saudável se mostra benéfico para esse momento que requer mais da mulher. Porém, para que isso ocorra é fundamental uma alimentação adequada, respiração correta, com o máximo de oxigenação do organismo, atividade física regular e relaxamento. Respirar corretamente é importante para que o parto natural transcorra de maneira tranquila e saudável. Além de minimizar os esforços da gestante na realização de suas atividades rotineiras (ROSA, 2012).

Devido a essas alterações, o Método Pilates é indicado na gestação por apresentar benefícios para o sistema cardiovascular, onde auxiliam na melhora da circulação, obtém o controle da pressão arterial, proporciona expansibilidade da caixa torácica aprimorando a respiração, melhorando o condicionamento físico, a flexibilidade, a amplitude muscular, o alinhamento postural, os níveis de consciência corporal e a coordenação motora (DUARTE, 2014).

Este método foi criado em meio a 1ª guerra mundial, por Joseph Hubertus Pilates (1880-1967), no qual denominou contrologia, sendo um método alternativo de movimento para conhecer e respeitar o corpo, treinando o físico e o mental para a prevenção e reabilitação (PILATES, 2011)

Joseph era Alemão e tinha problemas de saúde, como raquitismo, febre reumática e asma, além de ter uma maior fragilidade que outras crianças. Com o intuito de melhorar suas condições biológicas, Joseph começou a estudar anatomia e fisiologia, e logo descobriu métodos de melhorar seus problemas de saúde através da prática de atividade físicas. (PERFEITO, 2014).

Martins e Cunha (2013) descrevem duas categorias de exercícios: o Matpilates, que são exercícios no solo apenas com o peso corporal e a força gravitacional como fatores de resistência (figura 1), bem como podendo ser acrescentados o uso de aparelhos e acessórios para a resistência disposta pelo uso de molas e polias – Pilates Clássico (figura 2). Além dos princípios fundamentais como a concentração, controle, movimento fluído, precisão e respiração.

Figura 1: Mulher grávida utilizando o Método de Matpilates.



Fonte: Freepik.

Figura 2: Mulher grávida utilizando o Método de Pilates Clássico.



Fonte: Freepik.

Dessa forma, na gestação, é de grande valia que a gestante tenha consciência corporal, que ajudará a mesma a evitar compensações de determinados grupos musculares que ocorrem devido as mudanças fisiológicas nesse período. A consciência corporal ajudará a desenvolver o controle dos movimentos realizados durante a prática de pilates fazendo com que o período gestacional seja de forma saudável e sem tensões musculares, adquirindo assim para si melhores hábitos de vida. (CORDEIRO, 2018)

Durante a gestação, os hormônios como o estrogênio, a progesterona e a relaxina estão relacionados com as alterações no corpo da mulher. A relaxina é responsável por promover a elasticidade e flexibilidade dos tecidos moles, levando a dilatação do colo uterino, pelve e tecido conjuntivo, assim, permitindo o crescimento do feto e ajudando no trabalho de parto. (GOMES et al, 2013).

Segundo Endacott et al. (2007) O estrogênio acelera o crescimento do útero, dos ductos das mamas, densidade óssea, crescimento dos órgãos do feto e regulação da retenção de sódio. Porém, a má distribuição e pode ter consequências como diástase abdominal, edemas e o aumento da pressão arterial, o que pode levar a uma pré-eclâmpsia. A progesterona é quem estimula do sistema respiratório, inibe as contrações uterinas, desenvolve as mamas para lactação, diminui contratilidade dos músculos lisos.

Seus altos níveis podem levar a uma taquipneia, levando a um quadro de dispneia, devido à proximidade do útero ao diafragma. A redução do tônus na musculatura lisa pode acarretar quadros de incontinência urinária também. (ENDACOTT et al, 2007)

Nesse período, o método pilates estimula o controle muscular, sendo capaz de evitar problemas comuns devido o processo fisiológico da gestante, auxiliando no acúmulo hídrico, no relaxamento e em uma respiração com mais eficiência, acalmando e a reduzindo o cortisol e fortalecendo a musculatura lisa e os esfíncteres da gestante. (COTA and METZKER et al, 2019; ENDACOTT et al, 2007; PEREIRA NS et al, 2020)

Assim, este artigo tem como objetivo analisar o impacto do pilates no final da gestação, descrever as contribuições do pilates durante o parto e demonstrar a importância do exercício físico para o desempenho no parto; pois tem-se como problema a desinformação sobre a importância e qual exercício físico fazer durante esta fase da vida mulher, tendo o pilates como pilar principal, por este ser de baixo impacto e trazer qualidade de vida.

Por metodologia, neste estudo foi utilizado o método de revisão bibliográfica tendo como egiide a prática do pilates no desempenho de gestantes durante o parto. Foram considerados, para o desenvolvimento desse estudo artigos originais e artigos de revista. As pesquisas foram realizadas nas bibliotecas virtuais Google Acadêmico, PubMed e Scielo a fim de pesquisar artigos na língua portuguesa e inglesa disponíveis, no período entre 2017 e 2022, utilizando os descritores gestantes, pilates e parto. Foram verificados 17 estudos, onde foram selecionados 3 artigos, incluídos na amostra por tratar propriamente ao tema escolhido.

2. MÉTODO

O trabalho buscou realizar uma revisão de literatura, focando no período gestacional e demonstrando o benefício e impacto do pilates neste.

O estudo consistiu em uma revisão de literatura com base nos dados de acervos como: Google Acadêmico, PubMed e Scielo. A busca nas bases de dados foi realizada utilizando as seguintes palavras-chaves em português: Gestantes, Pilates, Parto. Os mesmos termos também foram utilizados na língua inglesa: Pregnant woman, Pilates, Parturition; com os termos utilizados de forma individual ou combinada. O período estabelecido para as buscas foi entre os anos de 2017 a 2022.

O critério de inclusão foram: artigos dos últimos 5 anos, artigos originais ou de revistas, nas línguas: inglesa ou portuguesa, inicialmente, a partir da seleção por títulos e resumos de artigos em que aparecessem os termos chave no resumo ou no título;

Os critérios de exclusão foram: trabalhos que não sejam artigos originais ou artigos de revista (TCCs, monografias, revisões integrativas, revisões sistemáticas), artigos originais ou de revista fora do período selecionado, artigos em línguas estrangeiras, que não sejam inglês ou português.

Foram encontrados 17 trabalhos. Posteriormente, após análise dos artigos, foram selecionados 03 trabalhos que atenderam aos critérios. Foram selecionados artigos que correspondiam a apresentação das mudanças no organismo da gestante, o processo fisiológico que acontece durante a gestação e o parto, dando ênfase em estudos que abordassem as mudanças musculoesqueléticas e priorizando os locais mais afetados por dores e disfunções, além do processo da parturição em si. Em relação ao Pilates, foram considerados estudos sobre atuação e efeito benéfico deste método, demonstrando sobre atividades físicas durante a gestação e estudos que analisassem os benefícios.

3. RESULTADOS

Quadro 1 – Artigos selecionados sobre pilates, gestação e parto a partir do acervo disponível.

AUTORES/AN	TÍTULO	OBJETIVOS	MÉTODO	RESULTADOS
-------------------	---------------	------------------	---------------	-------------------

o				
RODRÍGUEZ-DÍAZ, L.; FRUTOS, C. R.; VÁZQUEZ-LARA, J. M.; RAMÍREZ-RODRIGO, J.; VILLAVERDE-GUTIERREZ, C.; LUQUE, G. T. (2017)	Eficácia de um programa de atividade física baseado no método Pilates na gravidez e no trabalho de parto	Avaliar a eficácia e segurança de um programa de atividade física baseado no uso do método Pilates, ao longo de oito semanas em gestantes, em parâmetros funcionais, como peso, pressão arterial, força, flexibilidade e curvatura da coluna vertebral, e em parâmetros de trabalho de parto, como tipo de parto, episiotomia, analgesia e peso do	Foi realizado um ensaio clínico randomizado em gestantes, aplicando um programa de atividade física utilizando o método Pilates, elaborado especificamente para essa população. Uma amostra composta por um total de 105 gestantes foi dividida em dois grupos: grupo intervenção (n=50) (32,87±4,46 anos) e grupo controle (n=55) (31,52±4,95	Foram encontradas melhoras significativas (p<0,05) na pressão arterial, força de preensão manual, flexibilidade dos isquiotibiais e curvatura da coluna vertebral, além de melhoras durante o trabalho de parto, diminuição do número de cesarianas e parto obstruído, episiotomias, analgesia e o peso dos recém-nascidos no final da intervenção.

		recém-nascido.	anos). O grupo intervenção seguiu um programa de atividade física baseado no método Pilates, por 2 sessões semanais, enquanto o grupo controle não seguiu o programa.	
GHANDALI, N. Y.; IRAVANI M.; HABIBI, A.; CHERAGHIA N B. (2021)	A eficácia de um programa de exercícios de Pilates durante a gravidez nos resultados do parto: um ensaio clínico controlado randomizado	O objetivo deste estudo foi investigar a eficácia do programa de exercícios de Pilates durante a gravidez sobre os resultados do parto	Este estudo de ensaio clínico foi realizado em 110 primíparas que foram divididas aleatoriamente e em dois grupos de intervenção (n = 55) e controle (n = 55). O grupo intervenção realizou exercícios de	Os resultados do estudo mostraram que o exercício de Pilates durante a gravidez reduz significativamente a intensidade da dor do parto, a duração da fase ativa e o segundo

Pilates de 26 a 28 semanas de gestação por 8 semanas enquanto o grupo controle não fez nenhum exercício. As ferramentas de coleta de dados incluíram a Visual Analog Scale (VAS), a Mackey Childbirth Satisfaction Rating Scale e uma lista de verificação incluindo informações demográficas e obstétricas.	estágio do trabalho de parto e aumenta a satisfação materna com o processo de parto ($p < 0,05$). Com base na análise de Kaplan Meyer, a duração média total do trabalho de parto foi menor no grupo de exercícios de Pilates do que no grupo controle ($P = 0,004$). Não houve diferença estatisticamente significativa entre os dois grupos em relação à Episiotomia, tipo de parto, primeiro e
--	---

				quinto índice de Apgar dos neonatos ($p > 0,05$).
HYUN A-H; CHO J-Y; KOO-J-H (2022)	Efeito da Intervenção de Tele-Pilates Domiciliar em Mulheres Grávidas: Um Estudo Piloto	foi aplicar o padrão de exercício proposto pelo American College of Obstetricians and Gynecologists ao tele-Pilates domiciliar (HTPE), para determinar seu efeito na saúde física e mental de mulheres grávidas.	Os sujeitos selecionados incluíram mulheres grávidas com idade inferior a 45 anos, com 20-24 semanas de gravidez de feto único. Este estudo foi um experimento controlado randomizado em cluster.	Determinado o efeito positivo do padrão de exercício de tele-Pilates domiciliar em várias mudanças fisiológicas, como composição corporal, inclinação pélvica e músculos da articulação do quadril durante a gravidez, e a dor lombar e insônia resultantes.

Fonte: elaborado pelo próprio autor.

4. DISCUSSÃO

Foram identificados 17 artigos nas pesquisas realizadas e apenas 3 se encaixaram nos critérios de inclusão para a análise propostas para a revisão bibliográfica

sobre as contribuições do exercício Pilates no processo de parto (Quadro 1).

Considerando o primeiro artigo revisado, os estudos de Hyun, Cho e Koo (2022) mostram que não houve diferença significativa na composição corporal das gestantes. O que é comumente causado pela elevação da insulina e hormônios na gravidez. E, mesmo que o ganho de peso seja incontrollável na gravidez, peso em excesso pode levar a complicações, por isso é necessário manter um controle da dieta e de atividades físicas.

Ainda no mesmo estudo, as contrações e relaxamentos dos músculos, com a diminuição da gordura pelo Pilates aumentaram a massa muscular esquelética e também a força muscular. Além disso, não foi possível interpretar os resultados mediados pelo Pilates no aumento da massa muscular esquelética. entretanto, foi possível observar um significativo aumento da força da articulação do quadril no grupo praticante de exercício, quando se foi comparado com o grupo de controle. Portanto, o Pilates é muito eficaz, reduzindo os níveis de gordura corporal no período gestacional, além de fortalecer a musculatura da articulação quadril.

No caso da prática do Pilates e sua relação com o IMC, o estudo mostra que sua prática é importante no controle do peso e da gordura durante a gravidez, além de facilitar o parto através do aumento da massa muscular. Concluindo então, há diminuição do IMC, tendo perda de gordura após a prática do exercício de Pilates.

Hyun, Cho e Koo (2022) argumentam ainda sobre as dores nas costas são responsáveis pelas insônias no período da gravidez, isso favorece o aumento do estresse e tem efeito negativo na gestação, necessitando de um tratamento que alivie a dor lombar. Levando em conta o impacto do Pilates no auxílio da força da musculatura pélvica e da inclinação pélvica, sua prática pode ser atribuída a um método que pode ser capaz de aliviar a dor lombar mesmo que parcial e as insônias durante a gravidez. Os resultados desse estudo mostraram que o Pilates é capaz de limitar o aumento da gordura corporal e aumentar a força dos músculos da pelve, reduzindo a inclinação pélvica causa pela gestação.

Em outro estudo realizado por Ghandali, et al. (2021), realizaram um programa de exercícios de Pilates durante a gravidez e seus resultados sobre o parto. Que teve como objetivo investigar a eficácia da prática do Pilates na gestação até o parto. Os estudos mostram que a prática do Pilates durante a gravidez ajuda de maneira significativa na melhora da dor durante o trabalho de parto. Também foi feita uma comparação em relação ao tempo de duração média do processo de parto, sendo menos no grupo praticante de Pilates do que no grupo controle.

A princípio, para avaliar a eficácia e segurança exercícios durante a gravidez para reduzir a dor durante o trabalho de parto mostrou que a utilização de métodos não farmacológicos para reduzir a dor no parto é compatível os métodos obstétricos a maioria optar por eles. (NAVAS et al., 2018)

O Pilates foi positivo para reduzir a dor no parto na sua fase ativa, e na satisfação com o parto. Além disso, nesse estudo, o IMC foi incluído com possível fato de confusão, devido a análise da duração do trabalho de parto, que foi maior nas mulheres com o maior IMC. (GHANDALI, et al., 2021)

Díaz (2017) avaliou sobre o efeito das atividades físicas através do Pilates, obtendo os mesmos resultados dos outros estudos analisados por meio dessa intervenção. Nesse sentido, os benefícios adquiridos são o aumento das forças dos músculos, flexibilidade e melhora da hiperlordose lombar, que mesmo com um programa de 8 sessões, no estudo realizado já teve uma melhora significativa na força manual, flexibilidade e na hiperlordose por conta do fortalecimento muscular e articular.

Com 16 sessões, o estudo também mostrou uma diminuição da dor crônica, melhorando a qualidade de vida da gestante, e uma melhora da base funcional como a coordenação ao subir e descer e flexão e extensão do quadril na marcha, além de uma melhor resistência dos membros inferiores quando comparadas a um grupo de mulheres com o estilo de vida normal. Além disso, existe um aumento da flexibilidade, principalmente dos músculos do quadril e do assoalho pélvico, garantindo uma melhor qualidade do movimento, e quando se buscou fazer uma análise do tipo de parto, confirma-se que há uma diminuição de

cesarianas nas mulheres que praticam atividade física, o que colabora também para a diminuição da realização de episiotomias no processo do parto, devido esse fortalecimento muscular (DÍAZ, 2017).

Metade da amostra não utilizou anestesia peridural, uma vez que o programa de Pilates favoreceu um melhor controle da dor no processo do parto, não havendo a necessidade do uso de anestesia. Mesmo que com uma amostra pequena devido o número de gestantes que seguiram continuar com atividade física, houve resultados muitos positivos quanto a prática do Pilates no processo do parto e seus benefícios (DÍAZ, 2017).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O método pilates como exercício físico se mostra de importância significativa para a redução de lombalgias, melhora da flexibilidade, estabilidade da coluna e força muscular e diminuição do uso de anestésias raquidianas. Assim, no período gestacional, o qual traz diversas mudanças no corpo da mulher, para que haja a formação do feto e o parto seja tranquilo, a utilização deste se mostra benéfica prevenindo e atenuando dores.

Com isso, após a revisão de literatura, o método pilates, se mostra como opção de baixo impacto para essa população, com melhora da respiração, fortalecimento do assoalho pélvico, conseguindo preparar a gestante, tendo esta um melhor desempenho para o processo fisiológico do parto.

REFERÊNCIAS

CORDEIRO, Camila Carvalho; BRASIL, Dayse Pereira; GONÇALVES, Danilo Cavalcante. **Os benefícios do Método Pilates no período gestacional: uma revisão bibliográfica. Scire Salutis**, v. 8, n. 2, p. 98-103, 2018.

COTA, Maria Eduarda, and Carlos Alexandre Batista Metzker. "Efeitos do Método Pilates Sobre a Dor Lombar em Gestante: Uma Revisão Sistemática." **Rev. Ciên. Saúde**. 2019.

DUARTE, M. B.; RODRIGUES, R. M.; LEHNEN, G. C. **O efeito hipotensor do Método Pilates e da Hidroginástica em gestantes: uma revisão.** Revista Movimenta, Anápolis, v.7, n.1, p.613-619, 2014.

ENDACOTT, J. **Pilates para Grávidas: Exercícios Simples e Seguros para Antes e Depois do Parto.** São Paulo, Editora Manole, 2007.

FABRIN, Érica. **Influencia das técnicas de fisioterapia nas algias posturais gestacionais.** Ensaios e ciências: ciências biológicas agrárias e da saúde, v. 14, n. 2, 2010.

FERNANDES, Lívea Vieira. O Método Pilates: estudo revisional sobre seus benefícios na terceira idade. Juiz de Fora – MG 2011. Disponível em: <http://re.granbery.edu.br/artigos/NDE1.pdf> Acesso em: 26 de outubro 2022.

GHANDALI, Nasim Yousefi; IRAVANI, Mina; HABIB, Abdolhamid; CHERAGHIAN, Cheraghian. **The effectiveness of a Pilates exercise program during pregnancy on childbirth outcomes: a randomized controlled clinical trial.** BMC Pregnancy Childbirth, vol. 21, n. 1, p. 480. 2021. Published 2021 Jul 2.

GOMES, Mayra Ruana de Alencar et al. **Lombalgia gestacional: prevalência e características clínicas em um grupo de gestantes.** Rev. dor, São Paulo, v. 14, n. 2, p. 114-117, 2013.

MARTINS, Rivien Aparecida de Souza; CUNHA, Raphael Martins. **Método Pilates: histórico, benefícios e aplicações revisão sistemática da literatura.** Goiânia 2013. Disponível em: Acesso em: 27 de outubro de 2022

MENEGUIN, Silmara; XAVIER, Caroline de Lima. **Qualidade de vida em gestantes com cardiopatia.** Texto & Contexto-Enfermagem, v. 22, p. 811-818, 2013.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR). **Gestação de alto risco: manual técnico.** 5a ed. Brasília: MS, 2010. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/gestacao_alto_risco.htm. Acesso: 20/10/2022.

MOIMAZ, Suzely Adas Saliba et al. **Aspectos da saúde geral e bucal de gestantes de alto risco: revisão da literatura.** J Health Sci Inst, v. 35, n. 3, p. 223-230, 2017.

NAVAS, A.; ARTIGUES, C.; LEIVA, A.; PORTELLS, E.; SOLER, A.; CLADERA, A et al. Eficácia e segurança do exercício de água aeróbica de intensidade moderada durante a gravidez para reduzir o uso de analgesia peridural durante o trabalho de parto: protocolo para um ensaio clínico randomizado. **BMC Gravidez Parto**, vol. 18, n. 1, p. 94. 2018;

PEREIRA NS, Rego BAC, Pinto LFR, Blanco KB. **Os benefícios do método pilates diante das alterações do período gestacional** Revista Cathedral. Vol. 2, n. 4, ano 2020.

PERFEITO, Rodrigo Silva. **Método Pilates: uma possível intervenção para a promoção da saúde no envelhecimento.** 1. ed. Rio de Janeiro, RJ, 2014.

PERFEITO, Rodrigo Silva. **Pilates: estúdio, aparelhos, solo e acessórios.** 2. Ed. Rio de Janeiro: Instituto Fisart, 2015.

PILATES, Joseph. **A Obra Completa de Joseph Pilates: Sua Saúde e Retorno a Vida Através da Contrologia.** Phorte Editora LTDA, 2011.

RODRÍGUEZ-DÍAZ, Luciano; RUIZ FRUTOS, Carlos; VÁZQUEZ-LARA, Juana Maria; RAMÍREZ-RODRIGO, Jesús; VILLAVERDE-GUTIERREZ, Carmen; LUQUE, Gema Torres. **Effectiveness of a physical activity programme based on the Pilates method in pregnancy and labour.** Enferm Clin, vol. 27, n. 5, p. 271-277, 2017.

ROSA, Maria Cecilia Amaral de. **Vida & Gravidez.** Ed. minuano, v. 1, n. 1, 2012

SENV, Petro. **Pregnant woman exercising with the help of reformer on pilates class.** 3200×2133. 1fotografia. Disponível em:

<https://br.freepik.com/fotos-gratis/mulher-gravida-se-exercitando-com-uma-bola-em-uma-aula-de> -

[pilates_21795161.htm#query=pilates%20gestante&position=2&from_view=keyword#position=2&query=pilates%20gestante](https://br.freepik.com/fotos-gratis/mulher-gravida-praticando-ioga-no-colchonete-em-casa_14926296.htm#query=pilates%20gestante&position=2&from_view=keyword#position=2&query=pilates%20gestante). Acesso em: 02 de nov. 2022.

SENV, Petro. **Pregnant woman practicing yoga on mat at home**. 1 fotografia. 4000×2667 pixels. Disponível em: https://br.freepik.com/fotos-gratis/mulher-gravida-praticando-ioga-no-colchonete-em-casa_14926296.htm#query=pilates%20gestante&position=4&from_view=keyword 2022. Acesso em: 02 de nov. 2022.

YUN, Ah Hyun; CHO, Joon Yong; KOO, Jung Hoon. **Effect of Home-Based Tele-Pilates Intervention on Pregnant Women: A Pilot Study**. Healthcare (Basel). Vol. 10, n. 1, p. 125, 2022. Published 2022 Jan 8.

^{1,2}Alunos do Grupo Wyden Educacional na Faculdade Martha Falcão. Graduação em Fisioterapia. Orientadas por: Daniel da Silva Xavier, Mestre em Biociências e Reabilitação.

³Professora de Trabalho de Conclusão de Curso do Grupo Wyden Educacional na Faculdade Martha Falcão. Doutora em Biotecnologia pela Universidade Federal do Amazonas.

[← Post anterior](#)

[Post seguinte →](#)

RevistaFT

A **RevistaFT** é uma **Revista Científica Eletrônica Multidisciplinar Indexada de Alto Impacto e Qualis “B”**. Periodicidade mensal e de acesso livre. Leia gratuitamente todos os artigos e publique o seu também [clikando aqui](#).

Contato

Queremos te ouvir.

WhatsApp: 11 98597-3405

e-Mail: contato@revistaft.com.br

ISSN: 1678-0817

CNPJ: 45.773.558/0001-48



Copyright © Editora Oston Ltda. 1996 - 2022

Rua José Linhares, 134 - Leblon | Rio de Janeiro-RJ | Brasil