

PILATES COMO ESTRATÉGIA DE REABILITAÇÃO DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA NO PERÍODO GESTACIONAL. REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Ana Beatriz Ciaramello, Eliel Gois, Laura Peetz, Sofia Tano Gianoni
Orientadora: Alessandra Fabiane Lago | Coorientador: Vitor Roberto Grange

INTRODUÇÃO

O método Pilates baseia-se em princípios de controle, respiração e fortalecimento central, sendo uma prática segura e eficaz para gestantes. Durante a gravidez, as alterações hormonais e anatômicas podem causar instabilidade pélvica e fraqueza muscular, favorecendo o surgimento da incontinência urinária (IU). Nesse contexto, o Pilates destaca-se como uma estratégia fisioterapêutica capaz de fortalecer a musculatura do assoalho pélvico. Sendo assim, o objetivo desta revisão é avaliar o Método Pilates como estratégia para reabilitar a IUE e IUU em gestantes, com foco em melhorar a função do assoalho pélvico.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que tem como finalidade reunir dados da produção científica para sistematizar e apresentar síntese de conhecimentos sobre a pergunta da pesquisa a fim de informar e/ou apontar novos caminhos para a prática profissional e /ou as lacunas de investigação. A pergunta da pesquisa foi construída com base na estratégia PICO. Assim posto, essa revisão dirige-se à seguinte pergunta da pesquisa: Qual a efetividade do Método Pilates na melhora da função do assoalho pélvico em gestantes com incontinência urinária? A busca foi realizada nas bases MedLine (via PubMed) e ResearchGate, utilizando os descritores “*pregnancy*”, “*pilates method*” e “*urinary incontinence*”. Foram inicialmente identificados onze estudos, dos quais cinco atenderam integralmente aos critérios de inclusão e compuseram a amostra final da revisão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados demonstram de forma consistente que o método Pilates é eficaz na redução da incontinência urinária (IU) durante a gestação, especialmente nos casos de incontinência urinária de esforço (IUE). As gestantes que praticaram Pilates apresentaram menor frequência e severidade dos episódios de perda urinária, além de melhora da força e do controle da musculatura do assoalho pélvico.

Os resultados também mostraram que o Pilates pode ser mais eficaz que os exercícios de Kegel, por atuar de maneira global na estabilidade lombo-pélvica, respiração e organização postural. Estudos apontaram ainda benefícios adicionais, como redução de dores musculoesqueléticas, melhora da postura, maior capacidade funcional e bem-estar emocional. Outro achado importante foi a redução do tempo de trabalho de parto e o aumento da taxa de partos vaginais entre gestantes que praticaram Pilates regularmente.

Apesar dos resultados positivos, foi observada uma escassez de estudos que investigam diretamente a tríade *Pilates + gestação + IU*, além de amostras pequenas e protocolos heterogêneos, o que limita a generalização dos achados. Mesmo assim, a literatura disponível reforça que o Pilates é uma intervenção segura, viável e potencialmente eficaz tanto para reabilitação quanto para prevenção da IU durante a gestação.

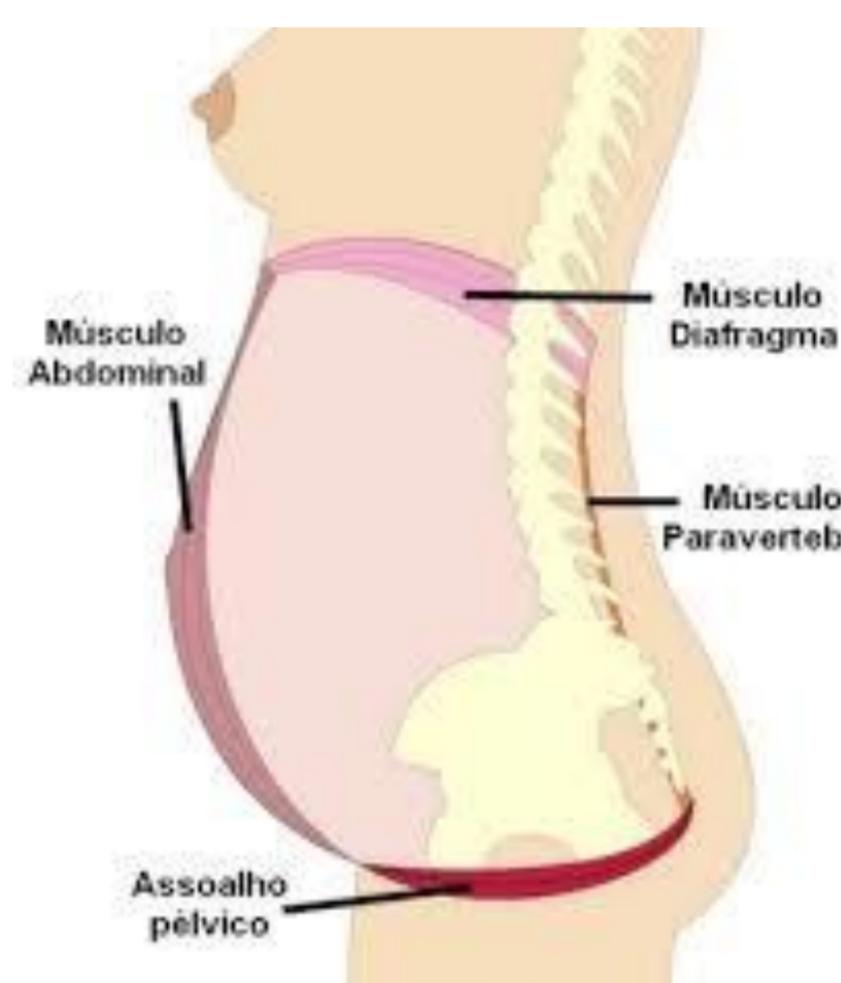


Figura 1 – Relação anatômica e funcional entre o diafragma, músculos abdominais, musculatura paravertebral e assoalho pélvico.

CONCLUSÃO

O estudo conclui que o método Pilates é uma estratégia eficaz, segura e promissora para a prevenção e reabilitação da incontinência urinária durante a gestação. A prática regular fortalece o assoalho pélvico, reduz a frequência e severidade dos episódios de IU e contribui para uma gestação mais funcional, com melhorias na postura, estabilidade lombo-pélvica e qualidade de vida. Além disso, o Pilates pode favorecer um trabalho de parto mais eficiente e aumentar a taxa de partos vaginais, demonstrando benefícios que vão além do controle urinário. Apesar dos resultados positivos, a literatura ainda apresenta poucos estudos controlados e protocolos variados, o que limita a ampliação das evidências. Assim, recomenda-se a realização de novas pesquisas com amostras maiores e maior padronização metodológica. No geral, o trabalho reforça que o Pilates deve ser considerado um importante recurso da fisioterapia pélvica e do preparo pré-natal, promovendo saúde, bem-estar e melhor qualidade de vida para gestantes.

REFERÊNCIAS

- ALAGÖZ, Aslıhan Turan; GERCEK, Hasan; SONMEZ UNUVAR, Bayram; FINDIK, Fatma Yılmaz; OZGUL, Serap. The effects of Pilates method in pregnant women: scoping review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, v. 25, n. 485, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12884-025-07622-7>. Disponível em: [The effects of pilates method in pregnant women: scoping review - PubMed](https://doi.org/10.1186/s12884-025-07622-7). Acesso em: 21 de agosto de 2025.
- BURAN, Gonca; AVCI, Serap Erim. The effect of pregnancy pilates-assisted childbirth preparation training on urinary incontinence and birth outcomes: a randomized-controlled study. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, v. 310, p. 2725-2735, 31 jul. 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39083052/>. Acesso em: 7 ago. 2025.
- MAZZARINO, M.; KERR, D.; MORRIS, M. E. Feasibility of pilates for pregnant women: A randomised trial. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, v. 32, p. 207-212, 2022. DOI: doi: 10.1016/j.jbmt.2022.05.001. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36180151/>. Acesso em 20 de agosto de 2025.
- Urer, E., Ozen, N., Terzioglu, F. (2023). Effect of Pilates performed during pregnancy on postpartum stress urinary incontinence in primipara women. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 35, 228–232. DOI: doi: 10.1016/j.jbmt.2023.04.022. Disponível em: [Effect of pilates performed during pregnancy on postpartum stress urinary incontinence in primipara women - PubMed](https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2023.04.022). Acesso em: 20 de agosto de 2025.
- Pavithralochani, V., Thangavignesh, R., Saranya, P., & Ramanathan, K. (2019). Efficacy of Kegel's Exercise vs Pilates Subject with Urinary Incontinence during Pregnancy. *Research Journal of Pharmacy and Technology*, 12(12), 5943-5946. DOI: [10.5958/0974-360X.2019.01031.X](https://doi.org/10.5958/0974-360X.2019.01031.X). Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/339454958_Efficacy_of_Kegel's_Exercise_vs_Pilates_in_Subject_with_Urinary_Incontinence_during_Pregnancy. Acesso em: 27 ago. 2025.