

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

CIARAMELLO, Ana Beatriz;
GOIS, Eriel;
PEETZ, Laura;
GIANONI, Sofia Tano.

RESUMO

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. **Objetivo:** Avaliar o Método Pilates como estratégia para reabilitar a incontinência urinária de esforço (IUE) e de urgência (IUU) em gestantes, com foco em melhorar a função do assoalho pélvico. **Material e Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, elaborada com o objetivo de reunir e sintetizar evidências científicas sobre a efetividade do método Pilates na reabilitação da IU durante a gestação. 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:** Os artigos analisados avaliaram os efeitos do método Pilates em gestantes com IU, onde a maioria demonstrou benefícios consistentes na redução da frequência e severidade dos sintomas, especialmente da IUE. Os estudos apontaram ainda melhora da força do assoalho pélvico e redução da duração do trabalho de parto. Apesar do número limitado de publicações, os resultados reforçam o potencial do método como intervenção segura e eficaz para a reabilitação e prevenção da IU durante a gestação. **Conclusão:** O método Pilates mostrou-se eficaz e seguro na reabilitação da IU durante a gestação, promovendo principalmente o fortalecimento do assoalho pélvico. Apesar da

escassez de estudos controlados, os resultados indicam o Pilates como um recurso terapêutico promissor na fisioterapia pélvica e no preparo pré-natal, promovendo saúde e qualidade de vida materna.

Palavras-chave: Assoalho pélvico; Grávida; Gravidez; Incontinência Urinária; Pilates.

**.PILATES AS A STRATEGY FOR REHABILITATION OF URINARY
INCONTINENCE DURING PREGNANCY. INTEGRATIVE LITERATURE
REVIEW.**

ABSTRACT

Introduction: The Pilates method is based on principles of control, breathing, and core strengthening, making it a safe and effective practice for pregnant women. During pregnancy, hormonal and anatomical changes can cause pelvic instability and muscle weakness, leading to urinary incontinence (UI). In this context, Pilates stands out as a physiotherapeutic strategy capable of strengthening the pelvic floor muscles. **Objective:** To evaluate the Pilates method as a strategy for rehabilitating stress (EUI) and urge urinary incontinence (UII) in pregnant women, with a focus on improving pelvic floor function. **Materials and Methods:** This is an integrative literature review, designed to gather and synthesize scientific evidence on the effectiveness of the Pilates method in the rehabilitation of UI during pregnancy. The search was conducted in the MedLine (via PubMed) and ResearchGate databases, using the descriptors “*pregnancy*”, “*pilates method*” and “*urinary incontinence*”. Eleven studies were initially identified, of which five fully met the inclusion criteria and comprised the final sample of the review. **Results:** The articles analyzed evaluated the effects of the Pilates method on pregnant women with UI, with most demonstrating consistent benefits in reducing the frequency and severity of symptoms, especially stress UI. The studies also pointed to improved pelvic floor strength and reduced duration of labor. Despite the limited number of publications, the results reinforce the method's potential as a safe and effective intervention for the rehabilitation and prevention of UI during pregnancy. **Conclusion:** The Pilates method has been shown to be effective and safe in the rehabilitation of UI during pregnancy, mainly promoting pelvic floor strengthening. Despite the scarcity of controlled studies, the results

indicate Pilates as a promising therapeutic resource in pelvic physiotherapy and prenatal preparation, promoting maternal health and quality of life.

Keywords: Pelvic floor; Pilates; Pregnant; Pregnancy; Urinary Incontinence.

1. INTRODUÇÃO

O Pilates é um método que foi desenvolvido por Joseph Pilates na década de 1930, seguindo seis princípios que devem ser respeitados em todos os exercícios, são eles: Respiração: lenta, controlada e sincronizada com os movimentos; Controle dos movimentos: realizado com foco na propriocepção; Centralização: fortalecimento dos músculos abdominais, considerando-os como o centro da força; Precisão: movimentos atentos aos detalhes e corretos; Fluidez: contínuos e sincronizados; Concentração: atenção plena e foco na execução, promovendo a conexão entre corpo e mente. (URER et al., 2022). Esse método melhora o alongamento e o fortalecimento global, além de beneficiar a função cardiorrespiratória, a postura, a consciência corporal e a qualidade de vida, é também uma ótima atividade para diversos públicos, principalmente para gestantes, devido ao seu baixo impacto. (PAVITHRALOCHANI et al., 2019).

A gravidez representa um período de intensas mudanças fisiológicas e emocionais, que podem gerar desconfortos, dores e exigir da mulher uma constante adaptação ao longo da gestação. Nesse cenário, a prática de atividades físicas seguras e orientadas surge como uma estratégia importante para a manutenção da saúde da gestante e do bebê. Entre as modalidades

Ana Beatriz Ciaramello Graduanda do curso de Fisioterapia da Universidade Anhembí Morumbi. Piracicaba, SP. E-mail: biaciaramello@gmail.com.

Eliel Gois - Graduando do curso de Fisioterapia da Universidade Anhembí Morumbi. Piracicaba, SP. E-mail: eliel_gois@hotmail.com

Laura Peetz - Graduanda do curso de Fisioterapia da Universidade Anhembí Morumbi. Piracicaba, SP. E-mail: laura.peetz1217@gmail.com.

Sofia Tano Gianoni - Graduanda do curso de Fisioterapia da Universidade Anhembí Morumbi. Piracicaba, SP. E-mail: sofia.gianoni@outlook.com.

Dra. Alessandra Fabiane Lago - Orientadora. Fisioterapeuta, docente do curso de Fisioterapia da Universidade Anhembí Morumbi. Piracicaba, SP. E-mail: alessandra.lago@ulife.com.br.

Vitor Roberto Grange - Co-orientador. Fisioterapeuta, com Pós-graduação em Fisioterapia Cardiorrespiratória e Terapia Intensiva, preceptor de estágio de Fisioterapia da Universidade Anhembí Morumbi. Piracicaba, SP. E-mail: fisiovitorgrange@gmail.com.

disponíveis, o método Pilates vem sendo cada vez mais indicado, por aliar exercícios de força, flexibilidade e condicionamento aeróbico, respeitando as particularidades desse momento. Pesquisas recentes demonstram que a prática auxilia na redução de dores lombares e pélvicas, contribui para a melhora da qualidade do sono, favorece o controle do peso gestacional e fortalece a musculatura do assoalho pélvico, o que pode reduzir problemas como a incontinência urinária (ALAGÖZ et al., 2025).

A gestação provoca importantes alterações anatômicas que repercutem diretamente na saúde do assoalho pélvico. As mudanças hormonais relacionadas ao aumento da produção de relaxina e progesterona elevam a complacência tecidual, preparando o corpo para o parto, porém também favorecem maior distensão ligamentar e instabilidade articular. Associadas ao acréscimo do peso uterino e às adaptações posturais típicas do período, essas transformações criam um cenário de sobrecarga que contribui para o surgimento de disfunções urinárias, entre elas a incontinência urinária (IU) — perda ou vazamento involuntário de urina, que tem um impacto social e higiênico negativo, podendo levar ao desenvolvimento de uma situação indesejada (BURAN et al., 2024). Trata-se de uma condição frequente durante a gestação, sendo os tipos mais comuns a incontinência urinária de esforço (IUE) e a incontinência urinária de urgência (IUU). A primeira ocorre, principalmente, devido às alterações anatômicas e fisiológicas da gravidez: o aumento do peso uterino eleva a pressão sobre a bexiga, estimula sua atividade e reduz sua capacidade funcional, resultando em maior frequência urinária e possíveis escapes durante risadas, tosse, espirros ou exercícios. Além disso, a fraqueza dos músculos do assoalho pélvico compromete o esfíncter uretral, favorecendo o deslocamento do colo vesical e o surgimento da IUE, mais comum no período gestacional e pós-parto (URER et al., 2023). Já a IUU caracteriza-se pela perda involuntária de urina associada à urgência para urinar (BURAN et al., 2024). Nesse contexto, compreender os mecanismos que levam ao enfraquecimento do suporte pélvico é essencial para o direcionamento de intervenções fisioterapêuticas eficazes (MAZZARINO et al., 2022).

Dito isso, durante a gravidez, o método de prevenção para a IU mais eficaz são os exercícios para o assoalho pélvico, os quais são preferidos também como primeira opção de tratamento (URER et al., 2023). 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.

2. METODOLOGIA

O presente estudo consiste em uma revisão integrativa 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, em que “P” corresponde às gestantes com diagnóstico ou relato de incontinência urinária (IU) de esforço ou de urgência (população-alvo), “I” refere-se ao Método Pilates (intervenção), “C” não se aplica ao desenho de revisão integrativa, e “O” corresponde a melhora da função do assoalho pélvico (desfecho primário) e redução do tempo de parto (desfecho secundário). 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 estratégia de busca foi realizada de forma eletrônica na base de dados MedLine (via PubMed) e ResearchGate. Foram utilizados os descritores controlados (MeSH/DeCS) e palavras-chave: ("pregnancy" OR "pregnant") AND ("pilates method") AND ("urinary incontinence").

Os critérios de elegibilidade incluíram; artigos publicados entre 2019 e 2025 nos idiomas português ou inglês; ensaios clínicos randomizados ou não-randomizados, revisões sistemáticas, revisões integrativas, estudos observacionais e estudos de caso que envolvessem gestantes com diagnóstico ou relato de IU e que tivessem o método Pilates como intervenção principal ou complementar. Foram excluídos: artigos sem DOI, resumos de congressos, relatos de casos não relacionados diretamente à pergunta de pesquisa, artigos duplicados, estudos com população não gestante e intervenções que não tiveram o foco maior especificamente no Pilates.

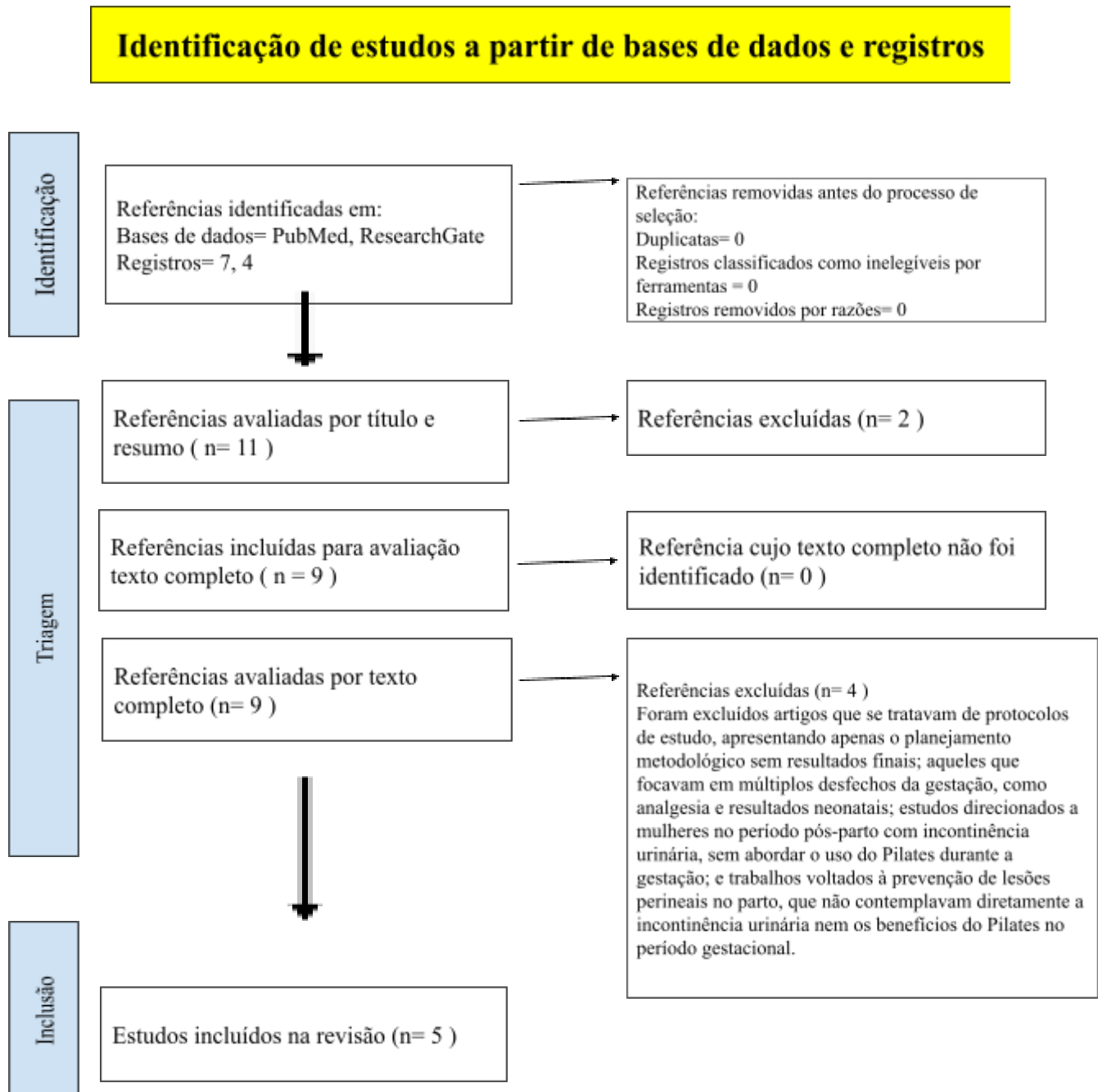
O processo de seleção dos estudos foi conduzido em duas etapas, conforme o modelo PRISMA. Inicialmente, três revisores independentes realizaram a triagem cega de títulos e resumos. Os artigos potencialmente relevantes tiveram seus textos completos recuperados e avaliados criticamente pelos mesmos revisores, de forma independente. As discordâncias foram resolvidas por consenso.

3. RESULTADOS

O processo metodológico teve início através da etapa de identificação, no qual, contou com o recrutamento de um total de 11 (onze) estudos científicos (Figura 1). Na sequência foi realizado o processo de triagem, em que contou a observação dos títulos e resumos, restando 9 artigos, com objetivo de selecionar os artigos científicos que serão lidos na íntegra, onde com a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão 4 artigos foram eliminados, pois se tratavam de protocolos de estudo, apresentando apenas o planejamento metodológico sem resultados finais; aqueles com foco em múltiplos desfechos da gestação, como analgesia e resultados neonatais; estudos direcionados a mulheres no período pós-parto com IU, sem abordar o uso do Pilates durante a gestação; e trabalhos voltados à prevenção de lesões perineais no parto, que não contemplavam diretamente a IU nem os benefícios do Pilates no período gestacional. Por fim, chegando a fase de inclusão, restando 5 (cinco) estudos científicos que preenchem todo o desenho metodológico e farão parte da análise integrada deste estudo.

Devido à escassez de literatura sobre a tríade Pilates, gestação e IU, a busca resultou em um número limitado de estudos. Apesar do número reduzido, a inclusão justifica-se pela relevância dos achados para prática clínica e por fornecer análise integrada e uma base inicial para futuras investigações nesta área promissora.

Figura 1- Fluxograma PRISMA de Identificação, seleção e inclusão das publicações na amostra de revisão integrativa.



Fonte: Dados da pesquisa, 2025

No que se refere aos resultados encontrados nos estudos analisados, foram selecionadas pesquisas que avaliaram os efeitos do método Pilates durante a gestação, com foco na IU e em outros benefícios maternos. As informações foram organizadas de acordo com título, referência, local, objetivo, metodologia, resultados e conclusão de cada estudo,

possibilitando uma visão comparativa das evidências disponíveis na literatura, conforme descrito na Tabela 1:

Tabela 1- Tabela dos estudos selecionados sobre os efeitos do método Pilates, durante a gestação, na incontinência urinária.

Título	Referência	Local	Objetivo do Estudo	Metodologia	Resultados	Conclusão
Effect of pilates performed during pregnancy on postpartum stress urinary incontinence in primipara women	Urer, E., Ozen, N., Terzioglu, F (2023).	Erzurum, Turquia.	Avaliar o efeito da prática de Pilates na prevenção da incontinência urinária de esforço (IUE) no período pós-parto em primíparas.	Estudo retrospectivo de caso-controle, com 142 mulheres divididas em grupo que praticava Pilates (71) durante a gravidez e grupo controle que não praticava (71).	A prevalência de IUE no pós-parto foi de 39,4%. Mulheres que fizeram Pilates apresentaram menor severidade de IUE.	Praticar Pilates durante a gravidez reduz a severidade da IUE no período pós-parto. Recomenda-se incentivar as gestantes a praticarem Pilates para prevenção da IUE.
Efficacy of Kegel's Exercise vs Pilates in Subject with Urinary Incontinence during Pregnancy	Pavithralochani, Thangavignesh, Saranya, K. Ramanatha (2019)	Chennai, Índia	Comparar a eficácia de exercícios de Kegel versus Pilates na redução da IU em gestantes	Ensaio clínico com 30 gestantes na segunda gestação, divididas em dois grupos (Kegel e Pilates). Exercícios realizados por 4 semanas, 20 minutos 2 vezes ao dia, 5 dias por semana. Avaliação via QUID e UDI-6 antes e após a intervenção. Análise estatística com t-test	Ambos os grupos apresentaram redução da frequência de escapes urinários. Pilates foi significativamente e mais eficaz do que Kegel na redução dos sintomas ($p<0,001$)	Ambos os exercícios melhoraram a IU na gestação, mas Pilates demonstrou maior eficácia na redução dos sintomas.

Feasibility of pilates for pregnant women: A randomised trial	Mazzarino, M.; Kerr, D; Morris, M. E. (2022)	Austrália (publicado na revista "Journal of Bodywork & Movement Therapies")	Investigar a viabilidade (fatores como recrutamento, retenção, adesão e segurança) e efeitos preliminares da prática de Pilates durante a gravidez em mulheres primíparas de baixo risco.	Ensaio clínico randomizado, com duas formas de intervenção: grupo de Pilates supervisionado por seis semanas e grupo de cuidados habituais. Participaram 21 gestantes de baixo risco, distribuídas aleatoriamente, onde 11 ficaram no grupo experimento e 10 no grupo controle. Avaliações de viabilidade, qualidade de vida, dor, mobilidade, IU e desfechos de parto foram realizadas antes e após o programa.	Alta adesão e retenção, sem eventos adversos. Melhoras estatisticamente significativas na qualidade de vida no grupo que realizou Pilates. A diferença na duração do trabalho de parto foi menor no grupo de Pilates, mas sem significância estatística. Não houve diferenças significativas em dor, mobilidade, IU e desfechos de parto.	O Pilates parece ser uma prática segura, viável e potencialmente benéfica para gestantes de baixo risco; entretanto, estudos maiores são necessários para confirmar esses resultados.
---	--	---	---	--	---	---

Em vista disso, observa-se que os achados apontam de forma consistente o potencial do Pilates como estratégia eficaz e segura para gestantes no tratamento da IU. Foi observado que mulheres que praticam o método durante a gestação apresentaram menor severidade da IUE no pós-parto. (URER et al. 2023). Em estudo mais recente realizado por Buran e Avcim (2024), observou-se que o treinamento de preparação para o parto assistido por Pilates reduziu a gravidade da IU e aumentou a taxa de partos vaginais. Dessa forma, os estudos apresentados na Tabela 1 evidenciam benefícios consistentes e confirmam as vantagens do pilates em gestantes.

Consequentemente, o Método Pilates, além de influenciar diretamente a prevenção e o tratamento da IU em gestantes, também atua de forma benéfica em outros aspectos, como na redução do tempo de parto – um tema de grande relevância na atenção obstétrica contemporânea. Nesse contexto, a prática de exercícios de Pilates durante a gravidez tem ganhado destaque devido aos seus potenciais benefícios na preparação do corpo para o parto, como identificado no estudo de Buran e Avcim (2024), onde as mulheres que participaram de um programa de treinamento regular apresentaram uma redução significativa na duração do parto em comparação àquelas que não praticaram esses exercícios. Especificamente, essas gestantes tiveram uma diminuição de aproximadamente cinco horas na duração do trabalho de parto, o que sugere que os exercícios de fortalecimento e alongamento proporcionados pelo Pilates contribuem para uma melhor eficiência uterina e cooperação muscular durante a fase expulsiva. Além disso, a prática regular dessas atividades auxilia na coordenação da respiração, fortalecendo o diafragma e os músculos pélvicos – fatores que favorecem um parto mais tranquilo e menos prolongado.

4. DISCUSSÃO

A partir da análise dos estudos selecionados de Urer et al. (2023), Pavithralochani et al. (2019), Buran e Avcim (2024), Alagöz et al. (2025) e Mazzarino et al. (2022), foi possível observar que o Método Pilates se apresenta como uma estratégia promissora e segura na reabilitação e na prevenção da IU durante o período gestacional. Os achados convergem para a eficácia do método na melhora da força e do controle da musculatura do assoalho pélvico, refletindo diretamente na redução da frequência e da severidade dos episódios de perda urinária. Esse resultado está em consonância com o objetivo central desta pesquisa, que busca

avaliar o Pilates como recurso reabilitador e preventivo frente às disfunções urinárias decorrentes das adaptações fisiológicas da gestação.

A presente revisão integrativa apresenta como principal limitação a escassez de estudos científicos que abordem de forma conjunta a tríade Pilates, gestação e IU. Devido a essa limitação na literatura, o número de artigos incluídos na análise foi reduzido, o que limita a amplitude das conclusões e a possibilidade de comparação entre diferentes contextos clínicos.

Apesar dessas limitações, o trabalho apresenta pontos positivos relevantes. A pesquisa contribui para a área da fisioterapia ao integrar e sintetizar evidências sobre o uso do método Pilates como estratégia de reabilitação da IU durante o período gestacional, tema ainda pouco explorado. A análise crítica dos estudos selecionados oferece subsídios para a prática clínica, além de servir como base para futuras investigações.

O estudo de Urer et al. (2023) destaca o Pilates como uma estratégia eficaz na reabilitação e prevenção da IU durante o período gestacional. A pesquisa revelou que 39,4% das mulheres no grupo que praticou Pilates apresentaram sintomas de IU, em comparação com uma prevalência de 56,3% entre aquelas que não praticaram o exercício ($p < 0,05$). Além disso, as participantes que praticaram Pilates durante a gestação apresentaram uma redução significativa na severidade da IUE, demonstrada por uma diminuição nos escores médios de severidade do índice de incontinência. Os resultados indicam que a realização regular de Pilates, iniciada no mínimo a partir do 12º semana de gravidez, promove melhorias na força do assoalho pélvico, contribuindo para a diminuição dos sintomas de incontinência no período pós-parto. O estudo reforça a importância de incorporar esse método na rotina das gestantes, evidenciando que a prática contínua de Pilates pode atuar não apenas como uma intervenção de reabilitação, mas também como medida preventiva, fortalecendo a musculatura do piso pélvico e promovendo maior bem-estar materno.

O estudo de Pavithralochani et al. (2019) comparou a eficácia dos exercícios de Kegel e do Pilates em gestantes com IU, trazendo resultados que reforçam a relevância do Pilates como estratégia de reabilitação. A pesquisa incluiu 30 gestantes, divididas entre os dois métodos de intervenção, e demonstrou que ambos foram eficazes na redução dos sintomas da IU durante a gestação. No entanto, o grupo que realizou Pilates apresentou uma melhora mais expressiva na força do assoalho pélvico e uma diminuição significativa na frequência e na gravidade dos episódios de perda urinária em comparação ao grupo que praticou apenas os

exercícios de Kegel. Esses achados indicam que, embora os exercícios de Kegel continuem sendo uma prática consolidada na prevenção e tratamento da IU, o Pilates pode oferecer benefícios adicionais, especialmente por atuar de forma global no fortalecimento muscular, no equilíbrio postural e no controle da respiração. Assim, a prática do Pilates durante a gestação não só contribui diretamente para a melhora da função do assoalho pélvico, mas também promove ganhos físicos e funcionais mais amplos, favorecendo o bem-estar materno de forma integrada.

No estudo de Buran e Avcim (2024), verificou-se que o treinamento de preparação para o parto baseado em Pilates demonstrou efeitos positivos na redução da gravidade da IU durante a gestação e no período pós-parto. A pesquisa, de natureza randomizada e controlada, envolveu 126 gestantes nulíparas entre 28 e 30 semanas, divididas em grupo experimental e grupo controle, com o objetivo de avaliar os efeitos do Pilates na IU, no ganho de peso ao longo da gestação, na duração do trabalho de parto, na taxa de parto vaginal e em resultados neonatais. Os resultados indicaram que as participantes do grupo que praticou Pilates — realizando duas sessões por semana ao longo de oito semanas — apresentaram uma diminuição significativa na intensidade da IU ao longo da gestação e no pós-parto, incluindo os tipos de IU de esforço e de urgência. Além disso, o peso adquirido durante a gestação foi menor nesse grupo, o que pode estar relacionado a uma melhora no tônus muscular e na resistência da musculatura do assoalho pélvico — fatores fundamentais na prevenção e no tratamento da IU. A redução do ganho de peso gestacional também está correlacionada a um menor risco de complicações obstétricas, incluindo o prolongamento do trabalho de parto.

A utilização do método Pilates na reabilitação e prevenção da IU durante o período gestacional tem se mostrado eficaz. No estudo de Urer et al. (2023), as participantes que praticaram Pilates durante a gestação apresentaram uma redução significativa na severidade da IUE, bem como a diminuição dos sintomas de incontinência no período pós-parto. Os resultados foram semelhantes aos relatados por Pavithralochani et al. (2019), que observou melhora mais expressiva na força do assoalho pélvico das gestantes em comparação aos exercícios de Kegel. Outro aspecto relevante observado foi que os autores também analisaram a relação entre a prática do pilates e o sistema musculoesquelético. Buran e Avcim (2024) e Alagöz et al. (2025) verificaram que o peso adquirido durante a gestação foi menor entre as praticantes do método, podendo estar relacionado a uma melhora no tônus muscular e na

resistência da musculatura do assoalho pélvico, cabe destacar também a redução de dores musculoesqueléticas, melhora da postura e aumento da capacidade funcional.

Mazzarino et al. (2022) observaram que gestantes que praticaram Pilates apresentaram tendência à redução na duração do trabalho de parto em comparação ao grupo controle, embora sem diferença estatisticamente significativa. Em um estudo mais recente, Buran e Avcim (2024) encontraram redução significativa de cerca de 5 horas e 43 minutos na duração do parto e maior taxa de partos vaginais entre as mulheres que participaram de um programa de Pilates durante a gestação. Esses achados são reforçados pela revisão de escopo de Turan Alagoz et al. (2025), que destacou evidências de que o Pilates pode diminuir o tempo de parto e reduzir intervenções obstétricas, além de melhorar o bem-estar físico e emocional das gestantes. Assim, o método mostra-se uma prática segura e potencialmente eficaz para otimizar o processo de parto em gestações de baixo risco.

A revisão de escopo realizada por Alagoz et al. (2025) incluiu gestantes de diferentes idades, períodos gestacionais e níveis de prática de atividade física, compondo uma amostra heterogênea e abrangente quanto às condições em que o método Pilates foi aplicado. O achado principal do estudo aponta que o Pilates tem potencial relevante na prevenção e no manejo da IU durante a gestação, favorecendo o fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico e promovendo maior controle esfíncteriano. Entre os outros achados observados, a revisão destaca benefícios adicionais, como a redução de dores musculoesqueléticas, melhora da postura, aumento da capacidade funcional e contribuição para a saúde mental materna, com diminuição de ansiedade e estresse. Observou-se que, embora o Pilates proporcione benefícios como melhora da postura, força e bem-estar geral durante a gestação, há escassez de ensaios clínicos controlados e divergência entre protocolos de intervenção, variando quanto à frequência, intensidade e duração dos exercícios. Essa heterogeneidade metodológica e o número reduzido de participantes nos estudos analisados limitam a generalização dos resultados sobre a musculatura do assoalho pélvico e a IU.

Neste estudo realizado por Mazzarino et al. (2022), avaliou-se a segurança e a adequação do método Pilates em 21 gestantes de baixo risco durante seis semanas. O foco principal foi a segurança e a adesão à prática, porém, também foram investigados possíveis efeitos na IU. Os resultados demonstraram que não houve diferenças estatisticamente significativas entre o grupo que praticou Pilates (11 gestantes) e o grupo controle (10 gestantes) em relação à melhora da IU. A ausência de estatísticas significativas está

possivelmente relacionada ao tamanho da amostra limitada e à duração da prática. No entanto, os autores destacam que o pequeno tamanho da amostra e a ausência de acompanhamento prolongado limitam a possibilidade de confirmar efeitos significativos sobre a função do assoalho pélvico ou sobre a redução de episódios de incontinência urinária.

5. CONCLUSÃO

Diante da análise dos estudos revisados, conclui-se que o método Pilates demonstra ser uma estratégia eficaz, segura e promissora para a reabilitação e a prevenção da incontinência urinária no período gestacional. As evidências indicam que sua prática regular fortalece a musculatura do assoalho pélvico e reduz a frequência e a severidade dos episódios de incontinência, tanto durante a gravidez quanto no pós-parto. Ademais, observa-se que o Pilates favorece o equilíbrio postural, a estabilidade lombopélvica e a consciência corporal, promovendo ganhos funcionais que impactam positivamente o bem-estar físico e emocional da gestante. Evidências adicionais sugerem, ainda, a ocorrência de um trabalho de parto com duração reduzida e uma maior taxa de partos vaginais, reforçando o papel do método como uma ferramenta de preparo integral para o parto.

Entretanto, a literatura ainda carece de ensaios clínicos controlados e apresenta heterogeneidade nos protocolos de intervenção, o que limita a generalização dos resultados. Portanto, recomenda-se a realização de novas pesquisas com amostras ampliadas e acompanhamento longitudinal, a fim de consolidar as evidências científicas sobre a aplicação do método Pilates na gestação e sua eficácia na reabilitação da incontinência urinária. Assim, este trabalho reforça a relevância de integrar o Pilates aos programas de fisioterapia pélvica e de preparo pré-natal, reconhecendo-o como um recurso terapêutico de grande potencial para a promoção da saúde materna e a melhoria da qualidade de vida das gestantes.

REFERÊNCIAS

- ALAGÖZ, Aslihan Turan; GERCEK, Hasan; SONMEZ UNUVAR, Bayram; FINDIK, Fatma Yilmaz; 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-z>. Disponível em: The effects of pilates method in pregnant women: scoping review - PubMed. 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. Acesso em: 20 de agosto de 2025.
- Pavithralochani, V., Thangavignesh, R., Saranya, P., & Ramanathan, K. (2019). Efficacy of Kegel's Exercise vs Pilates in Subject with Urinary Incontinence during Pregnancy. **Research Journal of Pharmacy and Technology**, 12(12), 5943-5946. DOI: 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.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradecemos à nossa família: aos nossos pais e irmãos, Eliete e João Ciaramello; Andréa, Claudemir e Laura Tano Gianoni; João Carlos e Adriana Gois; Karina, Alice e Marcos Peetz, por sempre acreditarem em nosso potencial, por apoiarem cada escolha e por tornarem nossa rotina mais leve com amor, paciência e incentivo constante.

Às amigas construídas ao longo desta caminhada, que tornaram o processo mais leve e significativo. Agradecemos em especial a Ana Carolina Marthorini, Larissa Caroline e Nicolly de Carvalho Inoue. A presença de vocês foi essencial para que nunca deixássemos de acreditar que iríamos conseguir.

Aos professores que fizeram parte da nossa trajetória acadêmica, com um agradecimento especial ao preceptor de estágio e co-orientador Vitor Roberto Grange, por nos orientar com paciência e dedicação, inclusive em chamadas de vídeo, nos ensinando a pesquisar e a pensar de forma crítica. À nossa orientadora, Alessandra Fabiane Lago, pelas explicações sempre claras, pelas correções cuidadosas e pelo incentivo constante em cada etapa deste trabalho. À coordenadora do curso de Fisioterapia Ana Caroline Marafon, que, além de professora, foi amiga e conselheira, inspirando-nos a buscar ser sempre profissionais e pessoas melhores. À preceptora de estágio e amiga Giovanna Melissa Santos Chaparim, que sempre se colocou à disposição para nos ajudar - inclusive assistindo nossos ensaios de apresentação -, todos os momentos caóticos se tornaram divertidos e leves (você mora em nossos corações, Gi).

A nós mesmos, que enfrentamos cada desafio lado a lado, compartilhando medos, risadas, noites sem sono e vitórias.

E, acima de tudo, a Deus, por ter colocado esse sonho em nossos corações e por nos permitir trilhar o caminho da Fisioterapia com tanto amor. A cada dia deste último ano de estágios, tivemos a certeza de que tocar e cuidar do outro é o verdadeiro propósito de nossas vidas. O Método Pilates, nesse processo, transformou nossa forma de enxergar o ser humano, despertando em nós criatividade, empatia e um novo olhar sobre o cuidado.

Gratidão por cada passo, por cada pessoa e por cada aprendizado que fizeram parte desta jornada.