

O método Pilates na reabilitação da Incontinência Urinária no período gestacional: revisão integrativa



Ana Beatriz Ciaramello¹, Eliel Gois¹, Laura Peetz¹, Sofia Tano Gianoni¹
Alessandra Fabiane Lago², Vitor Roberto Grange³

RESUMO

Panorama: O método Pilates constitui prática segura e eficaz para gestantes, apontando-se como estratégia fisioterapêutica sobre a musculatura do assoalho pélvico. **Objetivo:** Avaliar o método Pilates como estratégia para reabilitar a incontinência urinária em gestantes, com foco em melhorar a função do assoalho pélvico. **Métodos:** Revisão integrativa da literatura sobre a efetividade do método Pilates na reabilitação da IU durante a gestação. Buscas nas bases MedLine e ResearchGate, por “pregnancy”, “pilates method” e “urinary incontinence”. **Resultados:** Identificados onze estudos, dos quais cinco atenderam integralmente aos critérios de inclusão. A maioria demonstrou benefícios consistentes na redução da frequência e severidade dos sintomas, especialmente da IUE. Os estudos apontaram ainda melhora da função do assoalho pélvico e redução da duração do trabalho de parto. **Conclusão:** O método Pilates mostrou-se eficaz e seguro na reabilitação da IU durante a gestação, promovendo principalmente o fortalecimento do assoalho pélvico.

ABSTRACT

Panorama: The Pilates method is a safe and effective practice for pregnant women, and is considered a physiotherapeutic strategy for strengthening the pelvic floor muscles. **Aims:** To evaluate the Pilates method as a strategy for rehabilitating urinary incontinence in pregnant women, focusing on improving pelvic floor function. **Method:** Integrative literature review on the effectiveness of the Pilates method in the rehabilitation of UI during pregnancy. Searches were conducted in the MedLine and ResearchGate databases using the terms "pregnancy," "pilates method," and "urinary incontinence." **Results:** Eleven studies were identified, of which five fully met the inclusion criteria. Most demonstrated consistent benefits in reducing the frequency and severity of symptoms, especially SUI. The studies also indicated improved pelvic floor function and reduced labor duration. **Conclusion:** The Pilates method proved to be effective and safe in the rehabilitation of UI during pregnancy, primarily promoting the strengthening of the pelvic floor.

Submissão: 18/12/2025

Aceite: 05/04/2026

Publicação: 01/06/2026

¹ Graduada em Fisioterapia, Universidade Anhembi Morumbi, Piracicaba, SP, Brasil. biaciaravello@gmail.com
² Fisioterapeuta, Doutora, docente na Univ. Anhembi Morumbi, Piracicaba, SP, Brasil. lagoalessandra@yahoo.com.br
³ Fisioterapeuta, Pós-grad. Fisiot. Cardiorresp. e Ter. Int. Univ. An. Mor. Piracicaba, SP, Brasil. fisiovitogrango@gmail.com

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 mente¹. 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, sendo também uma ótima atividade para diversos públicos, principalmente para gestantes, devido ao seu baixo impacto².

A gestação 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 disponíveis, o método Pilates vem sendo cada vez mais indicado, por aliar exercícios de força, flexibilidade e condicionamento aeróbico, respeitando as particularidades desse momento. A pesquisa de Alagoz et al. (2025) [D], demonstra 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 urinária³.

Importantes alterações fisiológicas e anatômicas são provocadas pela gestação 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 e 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 indesejada⁴. 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-parto¹. Já a IUU caracteriza-se pela perda involuntária de urina associada à urgência para urinar². Nesse contexto, compreender os mecanismos que levam ao enfraquecimento do suporte pélvico é essencial para o direcionamento de intervenções fisioterapêuticas eficazes⁵.

Diante do exposto, durante a gestação, 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 tratamento¹. Sendo assim, o objetivo desta revisão é avaliar o Método Pilates como estratégia para reabilitar a IUE e IUU em gestantes, com foco na melhora da função do assoalho pélvico.

MÉTODO

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 apontar novos caminhos para a prática profissional e 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 IU de esforço ou de urgência (população-alvo), “I” refere-se ao Método Pilates (intervenção), “C” não se aplica ao desenho de revisão integrativa (comparação), 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 método 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.

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, que contou a observação dos títulos e resumos, restando 9 artigos, com objetivo de selecionar os artigos científicos que serão lidos na íntegra e 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 método Pilates durante a gestação; e trabalhos voltados à prevenção de lesões perineais no parto, que não contemplavam diretamente a IU nem os benefícios do método 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 método 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 uma análise integrada e uma base inicial para futuras investigações nesta área promissora.

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.

Identificação de estudos a partir de bases de dados e registros

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

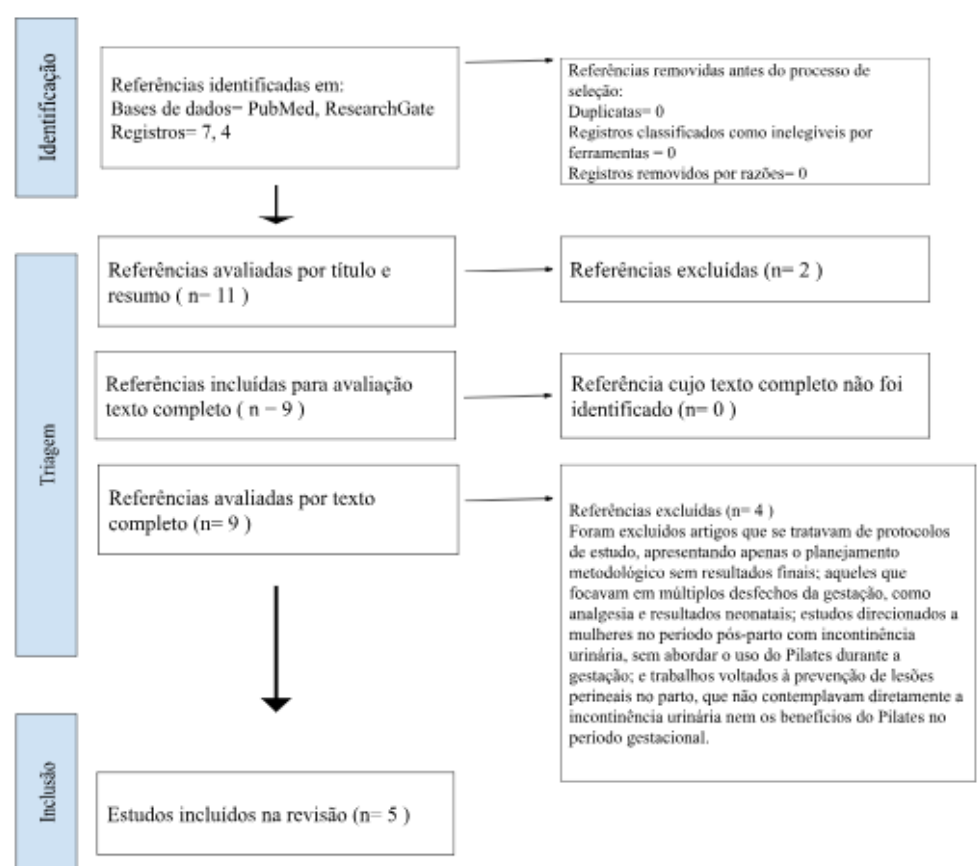


Tabela 1: Estudos selecionados sobre os efeitos do método Pilates sobre a IU durante a gestação.

Título	Referência	Objetivos	Metodologia	Resultados	Conclusão
Effect of pilates performed during pregnancy on postpartum stress urinary incontinence in primipara	Urer., Ozen, Terzioglu (2023). [B]	Avaliar o efeito da prática do Método Pilates na prevenção IUE no período pós-parto em primíparas.	Estudo retrospectivo de caso-controle, com 142 mulheres divididas em grupo que praticava o Método Pilates (71) durante a gestação e grupo controle que não praticava (71).	A prevalência de IUE no pós-parto foi de 39,4%. Mulheres que realizaram o método Pilates apresentaram menor severidade de IUE.	Praticar o método Pilates durante a gestação reduz a severidade da IUE no período pós-parto. Recomenda-se incentivar as gestantes a praticarem o Método Pilates para prevenção da IUE.
Efficacy of Kegel's Exercise vs Pilates in Subject with Urinary Incontinence during Pregnancy	Pavithralochani, Thangavignesh, Saranya. Ramanatha (2019). [A]	Comparar a eficácia de exercícios de Kegel versus método Pilates na redução da IU em gestantes.	Ensaio clínico com 30 gestantes na segunda gestação, divididas em dois grupos (Kegel e método 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.	Ambos os grupos apresentaram redução da frequência de escapes urinários. Método Pilates foi significativamente mais eficaz do que Kegel na redução dos sintomas (p<0,001)	Ambos os exercícios melhoraram a IU na gestação, mas Método Pilates demonstrou maior eficácia na redução dos sintomas.

Tabela 1: continuação.

Título	Referência	Objetivos	Metodologia	Resultados	Conclusão
Feasibility of pilates for pregnant women: A randomised trial	Mazzarino, Kerr; Morris. (2022). [A]	Investigar a viabilidade (fatores como recrutamento, retenção, adesão e segurança) e efeitos preliminares da prática do Método Pilates durante a gestação em mulheres primíparas de baixo risco.	Ensaio clínico randomizado, com duas formas de intervenção: grupo do método 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 e IU 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 o método Pilates. A diferença na duração do trabalho de parto foi menor no grupo do Método Pilates, mas sem significância estatística. Não houve diferenças significativas em dor, mobilidade, IU e desfechos de parto.	O Método Pilates parece ser uma prática segura, viável e potencialmente benéfica para gestantes de baixo risco; entretanto, estudos maiores são necessários para confirmar esses resultados.
The effect of pregnancy pilates-assisted childbirth preparation training on urinary incontinence and birth outcomes: a randomized-controlled study	Buran e Avcim (2024). [A]	Examinar o efeito do treinamento de preparação para o parto assistido pelo método pilates na gestação sobre a IU, incluindo IUE e IUU durante a gestação, bem como no período pós-parto e resultados do parto.	Estudo unicêntrico, cego, randomizado e controlado, 126 participantes com 28 a 30 semanas de gestação e nulíparas foram aleatoriamente designadas para receber o grupo ($n = 63$) ou o grupo controle ($n = 63$). O estudo foi realizado entre março e agosto de 2022.	O grupo experimental apresentou uma taxa de parto vaginal quase duas vezes maior do que a do grupo controle. A duração média do trabalho de parto no grupo experimental foi 5h43min menor do que a do grupo controle. Após a intervenção e no período pós-parto, a gravidade da IUE e da IUU no grupo experimental foi significativamente menor do que no grupo controle.	O treinamento de preparação para o parto com auxílio do Método Pilates reduziu a gravidade da IU, incluindo os sintomas de IUE e IUU, durante a gravidez e no início do pós-parto. Além disso, o treinamento de preparação para o parto com auxílio do Método Pilates contribui para a redução do ganho de peso durante a gestação, o aumento da taxa de parto vaginal e a redução da duração do trabalho de parto.
The effects of pilates method in pregnant women: scoping review	Alagöz., Gercek., Sonmez Unuvar., Findik., & Ozgul, S. (2025). [D]	Examinar de forma abrangente os efeitos do método Pilates em gestantes, incluindo parâmetros como sono, dor, saúde mental, incontinência e desabilidade.	Revisão de escopo seguindo a metodologia Arksey e O'Malley e diretrizes PRISMA-ScR, incluindo 21 estudos publicados entre 2014 e 2024, com análise qualitativa dos resultados.	O Método pilates mostrou efeitos positivos significativos na redução da dor, melhora na saúde mental, incontinência e outros desfechos; a maioria dos estudos utilizou sessões de 2 vezes por semana durante 4 a 16 semanas, conduzidas por fisioterapeutas ou instrutores certificados.	O Método pilates é uma intervenção eficaz para gestantes, mas há necessidade de protocolos padronizados na assistência pré-natal. A Prática do método Pilates em gestantes reduz a severidade e a frequência da IU durante e pós-gestação. Estudos mostram melhora na força do assoalho pélvico e diminuição da incontinência.

Legendas: IU- incontinência urinária, IUE - incontinência urinária de esforço, IUU- incontinência urinária de urgência.

Em vista disso, observa-se que os achados apontam de forma consistente o potencial do método 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-parto¹. Em estudo mais recente realizado por Buran e Avcim (2024) [A], observou-se que o

treinamento de preparação para o parto assistido pelo método Pilates reduziu a gravidade da IU e aumentou a taxa de partos vaginais. Dessa forma, os estudos apresentados no Quadro 1 evidenciam benefícios consistentes e confirmam as vantagens do método pilates em gestantes⁴.

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 do método Pilates durante a gestação tem ganhado destaque devido aos seus potenciais benefícios na preparação do corpo para o parto. 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 método Pilates podem contribuir 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 prolongado⁴.

DISCUSSÃO

A partir da análise dos estudos selecionados 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 método Pilates como recurso reabilitador e preventivo frente às disfunções urinárias decorrentes das adaptações fisiológicas da gestação¹⁻⁵.

A presente revisão integrativa apresenta como principal limitação a escassez de estudos científicos que abordem de forma conjunta a tríade método 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; Ozen; Terzioglu (2023) [B] destaca o método 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 o método 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 o método 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 do método 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 do método Pilates pode atuar não apenas como uma intervenção de reabilitação, mas também como medida preventiva, fortalecendo a musculatura do assoalho pélvico e promovendo maior bem-estar materno¹.

O estudo de Pavithralochani et al. (2019) [A] quando comparado a eficácia dos exercícios de Kegel e do Método Pilates em gestantes com IU, trouxe resultados que reforçam a relevância do método 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 o método 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 método 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 método 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 integrada².

No estudo de Buran e Avcim (2024) [A], verificaram que o treinamento de preparação para

o parto baseado no método 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 método 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 o método 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 parto⁴.

Urer; Ozen; Terzioglu (2023) [B], avaliaram as participantes que praticaram o método Pilates durante a gestação apresentaram uma redução significativa na severidade da IUE, bem como a diminuição dos sintomas de incontinência no período pós-parto¹. Os resultados foram semelhantes aos relatados por Pavithralochani et al. (2019) [A], que observaram melhora mais expressiva na força do assoalho pélvico das gestantes em comparação aos exercícios de Kegel². Outro aspecto relevante observado foi que os autores também analisaram a relação entre a prática do método pilates e o sistema musculoesquelético. Buran e Avcim (2024) [A] e Alagöz et al. (2025) [D] 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 funcional³⁻⁴.

Mazzarino; Kerr; Morris (2022) [A] observaram que gestantes que praticaram o método Pilates apresentaram tendência à redução na duração do trabalho de parto em comparação ao grupo controle, embora sem diferença estatisticamente significativa⁵. Em um estudo mais recente, Buran e Avcim (2024) [A] 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 do método Pilates durante a gestação⁴. Esses achados são reforçados pela revisão de escopo de Alagöz

et al. (2025) [D], que destacou evidências de que o método 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 risco³.

No estudo de Alagöz et al. (2025) [D] incluiu-se 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 método 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 esfinteriano. 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 método 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 IU³.

Neste estudo realizado por Mazzarino; Kerr; Morris (2022) [A], 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 o método 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 urinária⁵.

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 IU 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 gestação quanto no pós-parto. Evidências adicionais sugerem 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 IU. Assim, este trabalho reforça a relevância de integrar o método 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

1. Urer E, Ozen N, Terzioglu F. Effect of Pilates performed during pregnancy on postpartum stress urinary incontinence in primipara women. *J Bodyw Mov Ther.* 2023;35:228–232. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2023.04.022>
2. Pavithralochani V, Thangavignesh R, Saranya P, Ramanathan K. Efficacy of Kegel's exercise vs Pilates in subject with urinary incontinence during pregnancy. *Res J Pharm Technol.* 2019;12(12):5943–5946. <https://doi.org/10.5958/0974-360X.2019.01031.X>
3. Alagöz AT, Gercek H, Sonmez Unuvar B, Findik FY, Ozgull S. The effects of Pilates method in pregnant women: scoping review. *BMC Pregnancy Childbirth.* 2025;25:485. <https://doi.org/10.1186/s12884-025-07622-z>
4. Buran G, Avci SE. The effect of pregnancy pilates-assisted childbirth preparation training on urinary incontinence and birth outcomes: a randomized-controlled study. *Arch Gynecol Obstet.* 2024;310:2725–2735.
5. Mazzarino M, Kerr D, Morris ME. Feasibility of Pilates for pregnant women: a randomised trial. *J Bodyw Mov Ther.* 2022;32:207–212. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2022.05.001>