

O PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DE GESTANTES EM ACOMPANHAMENTO PRÉ-NATAL NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Estela Maris Monteiro Bortoletti
Paulo Roberto Rocha Júnior
Maria José Sanches Marin
Juliana Edwiges Martínez Spada
Magali Aparecida Alves de Moraes

RESUMO

Introdução: O Método Pilates se encontra nas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde por meio das práticas corporais e mentais que possibilitam a atenção à saúde, e podem ser realizadas no período gestacional. **Objetivo:** analisar a percepção das gestantes atendidas na Atenção Primária à Saúde sobre os significados do Método Pilates na sua qualidade de vida. **Métodos:** trata-se de um estudo qualitativo de campo e de intervenção, sendo que a coleta de dados foi realizada por meio de uma entrevista durante a gestação e outra após o parto. A coleta de dados realizou-se no período de maio a setembro de 2021 e, para análise foi utilizada a Técnica de Análise Conteúdo, na modalidade temática. **Resultados:** participaram da intervenção de Pilates 21 gestantes que estavam realizando o Pré-natal em duas Unidades de Saúde da Família. Após a análise das entrevistas foram definidas duas categorias temáticas: 1) Conhecimento sobre o Método Pilates; 2) Contribuições e dificuldades na realização do Método Pilates para a qualidade de vida das gestantes. **Conclusão:** as participantes atribuíram significados diferentes sobre o Método Pilates, observa-se a necessidade de esclarecimentos sobre o mesmo e sua aplicação no cuidado integral. Entretanto, no geral, indicaram melhora das dores, da disposição da qualidade do sono e do bem-estar emocional durante o pré-natal, parto e pós-parto, melhorando a sua qualidade de vida e humanizando esse momento único com benefícios que englobaram corpo e mente.

Palavras-Chave: Atenção primária à saúde. Cuidado pré-natal. Fisioterapia. Pesquisa qualitativa. Técnicas de exercício e de movimento.

PILATES IN THE QUALITY OF LIFE OF PREGNANT WOMEN UNDER PRENATAL FOLLOW-UP IN PRIMARY HEALTH CARE

ABSTRACT

Introduction: The Pilates Method is found in Integrative and Complementary Practices in Health through bodily and mental practices that enable health care, and can be performed during pregnancy. **Objective:** to analyze the perception of pregnant women assisted in Primary Health Care about the meanings of the Pilates Method in their quality-of-life. **Methods:** this is a qualitative field and intervention study, using two semi-structured interviews as an instrument for data collection, one during pregnancy and the other after childbirth. Data collection took place from May to September 2021 and, for analysis, the Content Analysis Technique was used, in the thematic mode. **Results:** 21 pregnant women participated in the Pilates intervention who were undergoing prenatal care in two Family Health Units. After analyzing the interviews, two thematic categories were defined: 1) Knowledge

about the Pilates Method; 2) Contributions and difficulties in carrying out the Pilates Method for the quality of life of pregnant women. Conclusion: the participants attributed different meanings about the Pilates Method, there is a need for clarification about it and its application in comprehensive care. In addition, they indicated improvement in pain, disposition, improvement in sleep quality and emotional well-being during prenatal, delivery and postpartum, improving their quality of life and humanizing this unique moment with benefits that encompass body and mind.

Keywords: Primary health care. Prenatal care; Physiotherapy. Qualitative research. Exercise and movement techniques.

Recebido em: XX/XX/XXXX - Aprovado em: XX/XX/XXXX - Disponibilizado em: XX/XX/XXXX

1. INTRODUÇÃO

Desde 1920 se estabelece a busca de aprimoramento dos serviços de Atenção Primária à Saúde (APS) para a população no Brasil. O marco histórico de unidade e equidade dos atendimentos ocorre com a criação do Programa de Saúde da Família, que com uma abordagem abrangente de cuidados primários, se potencializou e ampliou a visão do cuidado integral, que mais tarde foi denominada de Estratégia de Saúde da Família (ESF), pela sua habilidade de organizar, orientar e promover resolutividades assertivas para os problemas de saúde das pessoas, famílias e comunidade, com foco na integralidade do cuidado, vínculo equipe/usuário, participação social e atendimentos interdisciplinares (ARANTES; SHIMIZU; MERCHANHAMANN, 2016).

Com a necessidade de expandir os tratamentos nas ESF e garantir a prevenção da doença com tratamentos alternativos implementou-se a Medicina Tradicional Complementar e Integrativa que é recomendada pela Organização Mundial de Saúde, intitulada no Brasil como Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS),

sua implantação se faz necessária em todo o âmbito territorial devido à abordagem da Qualidade de Vida (QV) e integralidade do cuidado a toda população (BRASIL, 2018; BRASIL, 2006).

As PICS foram oficializadas pela portaria do Ministério da Saúde nº 971, de 3 de maio de 2006, que aprova as Políticas Nacionais Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS), e considera diretivas e normas organizacionais para promoção de atendimento nas áreas da Medicina Tradicional Chinesa, Fitoterapia, Homeopatia, além de enaltecer o olhar às práticas de antroposofia aplicada à saúde e termalismo social/crenoterapia (BRASIL, 2006).

O Método Pilates se encontra nas PICS por meio das práticas corporais e mentais que possibilitam a atenção à saúde, contemplando o foco e a concentração com sons, palavras e imagens, técnicas de relaxamento, respiração entre outros (RODRIGUES et al., 2018). Proporciona ainda, inúmeros benefícios às gestantes, principalmente no que diz respeito à manutenção da postura e diminuição da dor lombar, haja vista que auxilia sobremaneira na ativação e posicio-

namento da musculatura abdominal, prevenindo futuros problemas gastrointestinais e urinários. Para estabilização da musculatura postural, o método traz a configuração de centro de força que deve ser ativado nos exercícios em sua totalidade. A melhora da flexibilidade, da composição corporal e da QV é observada, quando à prática do Pilates é executada por gestantes (MAZZARINO; KERR; MORRIS, 2018).

Durante o período gestacional ocorrem diversas mudanças no corpo da mulher que afetam os processos fisiológicos naturais, alterando as funções endócrinas, cardiovasculares, neurológicas, dermatológicas, metabólicas, gastrointestinais e respiratórias, a mulher vivencia o conflito emocional — um misto de emoções e dúvidas, com frequente alteração de humor — oriundo dos anseios e da insegurança sobre o novo corpo e que podem influenciar na sua QV, redundando em medo e ansiedade. (ALCÂNTARA; SOUZA; ALMEIDA, 2015; RODRIGUES, 2018). Esses problemas podem ser administrados de maneira saudável pela gestante por meio de acompanhamento, orientações e ações dos serviços da APS.

Atualmente, além das consultas médicas, de enfermagem e a realização de exames complementares para gestantes, tem sido incentivado o desenvolvimento concomitante de outras práticas de cuidados com a finalidade de atender integralmente às necessidades da mulher no período gravídico puerperal (BRASIL, 2000).

Diante do exposto, e tendo em vista a importância das práticas integrativas na gestação incluindo o Método Pilates como ferramenta para o desenvolvimento do cuidado integral, o objetivo dessa pesquisa foi o de analisar a percepção das gestantes atendidas na Atenção Primária à

Saúde sobre os significados do Método Pilates na sua QV.

MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa qualitativa de campo e de intervenção clínica, com abordagem descritiva e analítica, realizada entre os meses de maio e setembro de 2021, sendo aprovada pelo Conselho de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos (CEP), sob o número CAAE: 44296621.7.0000.5413, em 14 de abril de 2021. As participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, e o termo de autorização de uso de imagem.

A seleção das participantes seguiu os seguintes critérios de inclusão: a) gestantes atendidas pelo SUS; b) com até 12 semanas de gestação; c) avaliadas e autorizadas pelo médico; d) sem histórico de abortamentos. Os critérios de exclusão foram: menores de 18 anos; b) gestantes com transtornos mentais ou com deficiência mental; c) gravidez de risco ou sem liberação médica.

O roteiro da primeira entrevista computa-se das seguintes questões: Tem algum conhecimento sobre o Método Pilates? Como você se sente fisicamente, enquanto gestante? Como você se sente emocionalmente, enquanto gestante?

O roteiro da segunda entrevista foi composto pelas questões: O que você achou da proposta de realizar os exercícios do Método Pilates? Por quê? De que modo o Método Pilates influenciou na sua QV?

Foi utilizada, nessa pesquisa, a amostra de conveniência, para conhecer o universo das

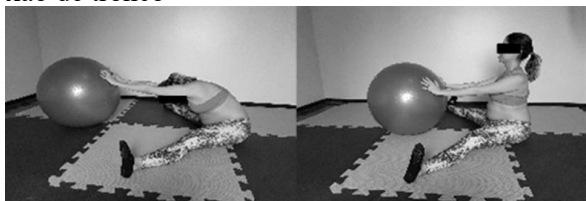
gestantes, suas percepções sobre o Método Pilates e a QV.

Participaram da intervenção 21 gestantes, em acompanhamento Pré-Natal, em duas USF, do município, que responderam a duas entrevistas semiestruturadas antes e após o término das 34 sessões do Método Pilates.

A intervenção ocorreu em um salão comunitário ao lado de uma das USF, dos serviços de APS de um município, localizado na região centro-oeste do Estado de São Paulo.

As sessões tiveram duração de uma hora, com dez repetições de cada exercício, em uma única série. Realizaram-se exercícios que utilizaram a bola suíça como recurso facilitador e o próprio corpo (Pilates Solo). Tais exercícios puderam ser praticados em decúbito dorsal até o primeiro trimestre, sendo necessário o uso de tatames, colchonetes ou toalhas, disponibilizados pela pesquisadora. As figuras a seguir exemplificam os exercícios.

Figura 1 - *Spine Stretch*: Alongamento da cadeia posterior e adutores, mobilidade de coluna e flexão de tronco



Fonte: da própria pesquisa (2021)

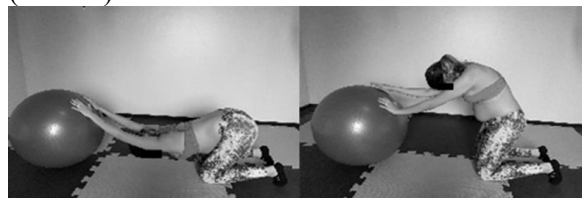
Figura 2 - *Spine Stretch* variação 1: Alongamento da cadeia posterior e adutores, mobilidade de coluna, da pelve e flexão de tronco



Fonte: da própria pesquisa (2021)

No segundo trimestre, foram mantidos alguns exercícios de fortalecimento e mobilidade de coluna, e iniciados exercícios preparatórios para abertura e mobilidade da pelve, exercícios proprioceptivos e de alongamento fazendo o uso ou não de bola suíça, de acordo com a figura 3 que segue.

Figura 3 - *Cat*: Mobilidade de coluna, alongamento anterior e de Membros Superiores (MMSS)

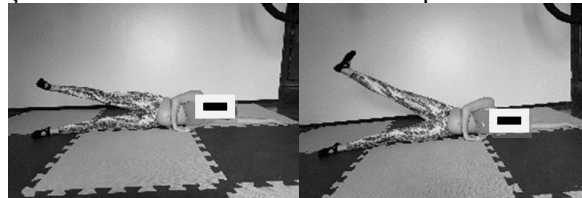


Fonte: da própria pesquisa (2021)

No terceiro trimestre, foram priorizadas as posições de decúbito lateral, quadrúpede, bipodais e na posição de sedestação. Os exercícios executados nesse período consistiam em alongamento, respiração, mobilidade e fortalecimento de Membros Inferiores, com utilização ou não de bolas, dependendo da necessidade. Os materiais foram disponibilizados pela pesquisadora.

A próxima figura ilustra um dos exercícios utilizados no terceiro trimestre gestacional.

Figura 4 - *Side kicks*: Fortalecimento de flexores e extensores de quadril, mobilidade da articulação coxo femoral e estabilidade da pelve



Fonte: da própria pesquisa (2021)

Para a análise das entrevistas utilizou-se a Técnica de Análise de Conteúdo, modalidade Temática (BARDIN, 2016).

As participantes foram denominadas como P01 até P21 respectivamente, para manter o sigilo ético de suas identidades.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados sociodemográficos e sobre a prática ou não de atividades físicas se constituíram de gestantes: com idade mínima de dezoito e máxima de quarenta e um anos, a média das idades das participantes foi de 26,6 ($\pm 6,16$) anos, se declararam casadas ou em união estável (95,3 %) e solteiras (4,7%), que tinham estudado até o ensino médio completo (61,9%), ensino superior completo (23,8%), e algumas que tiveram que interromper o estudo superior por incumbência da gestação (14,2%), iriam parir pela primeira vez (52,3%), e (14,2%) possuíam uma gestação anterior, e finalmente (33,3%) dispunham de mais de uma gestação e (76,1%) informaram não trabalho remunerado.

Além disso, houve um predomínio de gestantes que praticavam alguma atividade física (57,2%). Vale salientar, que esta porcentagem de gestantes que não realizam atividade física representa um número significativo, que é inversamente proporcional, ao que o Guia de Atividades Físicas do Ministério da Saúde propõe (MIELKE, G. I. *et al.*, 2021).

Gestantes sem intercorrências na gravidez e saudáveis necessitam praticar atividades físicas, para beneficiar tanto o bebê quanto a sua saúde física e mental, evitando ou reduzindo possíveis riscos e complicações provindas da gestação (MIELKE, G. I. *et al.*, 2021).

A relevância da atividade física na gestação é benéfica e promove prevenção de comorbidades, caso haja alguma intercorrência que oca-

sionem danos futuros, além de contribuir para o parto vaginal, auxilia na manutenção do peso, melhora do fluxo sanguíneo e aporte de oxigênio, previne lesões provindas de desequilíbrios musculares e melhora dores causadas pelas alterações posturais (SILVA, 2021).

Após a análise das questões da primeira e da segunda entrevista semiestruturada foram definidas duas categorias temáticas: 1) Conhecimento sobre o Método Pilates e, 2) Contribuições e dificuldades na realização do Método Pilates para a QV das gestantes.

1. Conhecimento sobre o Método Pilates

As participantes atribuíram significados diferentes sobre o Método, desde o desconhecimento ao conhecimento como um atendimento para o cuidado físico ou para o cuidado integral. Os exemplos das falas das participantes demonstram essa categoria temática.

Não. Já ouvi falar, mas não tenho conhecimento profundo. (P07)

Ele auxilia na parte de alongamento, é ... (pausa), fortalecimento, mais essa parte...não é? (P06)

O desconhecimento do Método Pilates pode ser atribuído a história do método que apresenta diversas matrizes.

Bolsanello (2015) em seu estudo, diz que o Método Pilates tem diversas facetas, já foi vendido como *fitness*, reabilitação utilizada pelos fisioterapeutas, encaminhada pelos médicos no pós-cirúrgico e como uma proposta de alinhamento postural. Afirma ainda que, a partir da segunda e terceira geração de instrutores, formados por Joseph Pilates, o Método foi ganhando outra didática, e um olhar para o ganho de força,

flexibilidade e reabilitação (BOLSANELLO, 2015).

Outras participantes aproximam-se do conceito atribuído por Pilates sobre o método, atribuindo uma visão holística.

Bom, em primeiro momento é uma forma de melhorar as dores que a gente tem... ele prioriza sim a questão corporal, mas também a questão saúde, como desenvolver a força, a mobilidade, sem machucar... consciência corporal. (P02)

Ah... que ele ajuda na recuperação muscular tanto para preparar para o parto, quanto posteriormente ao parto. Acho que no geral assim, ajuda o corpo todo... até no psicológico, acho que ajuda. (P09)

Joseph Pilates em 1934 afirma que o Método é uma forma de controle da mente sobre o corpo, que condiciona, fortalece e alinha o indivíduo: “[...] contrologia é a coordenação completa do corpo, da mente e do espírito [...] é o controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo. É a correta utilização e aplicação dos princípios mecânicos que abrangem a estrutura do esqueleto” (PILATES, 2010).

O Método Pilates é reconhecido como uma atividade holística, que abrange a yoga, exercícios de meditação, e outras modalidades analisadas e incluídas pelo seu criador. Segundo Roble, Joseph Pilates tinha a intencionalidade de que os mutilados da Segunda Guerra Mundial, recuperassem o físico da mortificação e o psicológico do sofrimento e dissabor que aqueles cruéis dias proporcionaram àqueles soldados. Além de centrar seis propósitos, que é o diferencial do Método, levando-o para a Educação Somática, não pensando somente na fisicalidade e sim na integralidade do ser (ROBLE, 2015).

Educação Somática é aquela que integra o físico com o psicológico, abordando o ser em

sua totalidade (ROBLE, 2015). Caldwell e colaboradores, afirmam que o Pilates necessita de um estado presente do indivíduo que o pratica, para que este desenvolva o autoconhecimento, a percepção do corpo no espaço, e uma atenção à própria respiração (CALDWELL *et al.*, 2013).

Observa-se nos discursos das participantes a necessidade de esclarecimentos sobre o Método e sua aplicação no cuidado integral.

2. Contribuições e dificuldades na realização do Método Pilates para a QV das gestantes

As contribuições na percepção das gestantes ao realizar o Método Pilates foram: melhora da dor, questões emocionais referentes a criação de vínculo e amizade com mulheres nas mesmas condições, recuperação pós-parto, melhora da disposição, citaram alguns princípios do Método Pilates e as dificuldades permearam as questões físicas.

A maioria das mulheres quando estão no período gravídico reduzem ou cessam a atividade física por medo de complicações futuras, uma gestante ativa diminui o risco de comorbidades advindas do período gestacional, sendo elas: diabetes, distúrbios cardiovasculares, depressão, cansaço, fadiga muscular, problemas respiratórios e obesidade. O exercício físico previne essas complicações e traz inúmeros benefícios para o binômio materno-fetal (CAMPOS *et al.*, 2021).

A lombalgia gestacional está associada ao desalinhamento postural, causado pelo aumento da curvatura lombar, e esta acentua-se no terceiro trimestre causando dores e diminuindo a capacidade funcional dessas mulheres, um estudo de Revisão Sistemática e Metanálise, realizado

com gestantes que praticaram o Método Pilates, foram observados números positivos em relação a melhora dos níveis de dor lombar e disposição física (MENDO; JORGE, 2021). O que corrobora a presente pesquisa análogas as falas.

Bom, realizar os exercícios do Pilates, durante as minhas duas gestações, contribuíram como um todo na minha qualidade de vida. Nessa segunda gestação eu tive muito mais dificuldade, tanto para realizar os exercícios, me senti muito mais pesada e cansada, quanto por questões de dores, nas costas e nas pernas. O Pilates contribuiu para amenizar essas dores, como também a questão do psicológico, você se sente preparada, realizando os exercícios, e preparar o seu corpo para o que vem, que é o parto. Os benefícios então eu poderia dizer que é essa questão de amenizar as dores pela modificação da estrutura do corpo e as dificuldades foram combatidas dia após dia durante as sessões, às vezes algum exercício que a gente sentia mais, adequar esse exercício a minha dor. (P01)

Foi maravilhoso, eu amei, no começo foi difícil porque eu estava sem fazer exercícios e foi bem complicado (risos), mas depois que acabou eu senti muita falta. Na hora do parto que eu lembrei de alguns exercícios, ajudou a dilatar mais rápido eu amei... No início eu não estava conseguindo fazer muita coisa no trabalho de parto, mas aí eu concentrei, lembrei da respiração e foi rapidinho, ela veio rapidinho, estourou a bolsa e ela veio... hora que ela saiu passou a dor... e eu já estava normal. (P09)

Ah, eu achei bom porque eu me sentia muito inchada e assim eu ficava inchada e o dia que eu ia para lá parecia que era um alívio, desinchava, eu ficava sem dor nas costas, porque desde o início eu tive dor nas costas, e parece que aliviava na hora...(pausa), e na hora do parto eu achei que ajudou também, foi rápido, eu não tive laceração, não me rasgou (risos), e lembrei da respiração e de ficar calma e empurrar como você ensinou nos exercícios... eu fiquei na bola também fiz algumas coisas que eu lembrava [...]. (P14)

O Método Pilates contribuiu para a melhora das dores e dos distúrbios posturais das participantes, além de auxiliar no parto, reafirmando o que Souza e Bittar encontraram em seu

estudo sobre as percepções das gestantes: três a cada cinco gestantes obtiveram parto vaginal, e foi notória e imprescindível a aplicação da respiração controlada estimulada nas praticantes (SOUZA; BITTAR, 2019).

A gravidez causa alterações perineais devido a esse músculo desenvolver a função de sustentação. Andreazza e Serra avaliaram gestantes submetidas ao Método Pilates e constataram que estas obtiveram um aumento no grau de força dos músculos do assoalho pélvico e melhora no quadro de dor lombar (ANDRESSA; SERRA, 2009).

Durante a pesquisa, foi mencionada dificuldades em realizar os exercícios, devido a inatividade física e falta de conhecimento de algumas posições próprias do Método.

No começo tinha um pouco de dificuldade porque eu nunca tinha feito Pilates, mas conforme você foi ensinando fui aprendendo, a respirar, fazer os exercícios e fui gostando, tinha muito prazer em fazer os exercícios [...]. (P06)

O Desconhecimento sobre os benefícios da atividade física na gestação comprova a importância do incentivo à prática, pois muitas mulheres no decorrer da pesquisa apresentaram medo e insegurança, por não saberem quais posturas não trariam riscos à saúde materno-fetal.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa pesquisa permitiu verificar a percepção das gestantes sobre a sua QV ao utilizar o Método Pilates durante o período pré-natal na USF. Constatou-se que as participantes atribuíram significados diferentes sobre o Pilates observando a necessidade de esclarecimentos sobre o mesmo e sua aplicação no cuidado integral. Além

disso, que as contribuições foram positivas, no cuidado físico, indicaram diminuição das dores, disposição e melhora da qualidade do sono e do bem-estar emocional durante o Pré-Natal, parto e pós-parto, humanizando esse momento único, oferecendo benefícios que englobaram corpo e mente.

As participantes desenvolveram o hábito da prática de atividade física, optando pela melhora da QV e condicionamento físico tanto dela quanto do bebê.

Espera-se que essa pesquisa auxilie as gestantes e estimule a autonomia para o cuidado integral, e que o Pilates seja inserido nas USF, na APS tanto no município onde foi executado, quanto em outros alcançando esferas superiores, ampliando os atendimentos na rede do SUS.

REFERÊNCIAS

ARANTES, L. J.; SHIMIZU, H. E.; MERCHÁN-HAMANN, E. Contribuições e desafios da Estratégia Saúde da Família na Atenção Primária à Saúde no Brasil: revisão da literatura. **Ciênc saúde coletiva** [Internet], v. 21, n. 5, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232015215.19602015>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/n4YY5zdQm83CjXCS8NfCZ3c/?lang=pt>. Acesso em 21 abr. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria-Executiva, Secretaria de Atenção à Saúde. **Glossário temático: Práticas Integrativas e Complementares em Saúde**. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria n. 971, de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. **Diário Oficial da União**, Brasília (DF); 4 mai. 2006; Seção 1:20.

RODRIGUES, J. P. *et al.* Práticas integrativas em saúde no período gestacional. **Braz J**

Health Rev., v. 1, n. 2, p. 268-274, 2018. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/680>. Acesso em: 3 mar. 2022.

MAZZARINO, M.; KERR, D.; MORRIS, M. E. Pilates program design and health benefits for pregnant women: a practitioners' survey. **J Bodyw Mov Ther.**, v. 22, n. 2, p. 411-417, Apr. 2018. DOI: 10.1016/j.jbmt.2017.05.015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29861243/>. Acesso em: 2 abr. 2022.

ALCÂNTARA, L. A.; SOUZA, M. A.; ALMEIDA, R. J. Aspectos da qualidade de vida de pessoas com lesão medular no Brasil: uma revisão integrativa. **Saúde Pesqui.** v. 8, n. 3, p. 569-575, set-dez 2015. DOI: 10.17765/1983-1870.2015v8n3p569-575. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/4392>. Acesso em: 2 mai 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Políticas de Saúde. **Assistência pré-natal: manual técnico**. 3. ed. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2000.

RODRIGUES, J. P. *et al.* Práticas integrativas em saúde no período gestacional. **Braz J Health Rev.**, v. 1, n. 2, p. 268-274, 2018. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/680>. Acesso em: 3 mar. 2022.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo (SP): Edições 70, 2016.

MIELKE, G. I. *et al.* Atividade física para gestantes e mulheres no pós-parto: guia de atividade física para a população brasileira. **Rev Bras Ativ Fís Saúde.**, v. 26:e0217, 2021. DOI: 10.12820/rbafs.26e0217. Disponível em: <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14561>Acesso em 3 abr. 2022.

SILVA, N. C. O exercício físico na gestação [monografia de conclusão de curso em Educação Física]. Porto Velho (RO): Centro Universitário São Lucas; 2021. 9 p.

BOLSANELLO, D. P. Pilates é um Método de Educação Somática? **Rev Bras Estud Presença**,

v. 5, n. 1, p. 101-126, abr. 2015. DOI: 10.1590/2237-266046815. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbep/a/Rh3kSX9cpFPzQZC957XRqCr/?lang=pt>. Acesso em: 4 mai, 2022.

PILATES, J. H. **A obra completa de Joseph Pilates**. Sua saúde e o retorno à vida através da contrologia. São Paulo (SP): Phorte, 2010.

ROBLE, O. J. Uma interpretação estética do Método Pilates: seus princípios e convergências com a Educação Somática. **Rev Bras Estud Presença**, v. 5, n. 1, p. 169-90, 2015. DOI: 10.1590/2237-266047485. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbep/a/KCD8JWZCScz3gwGTbRRCR8S/abstract/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 5 mai. 2022.

CALDWELL, K. *et al.* Pilates, Mindfulness and Somatic Education. **J Dance Somat Pract.**, v. 5, n. 2, p. 141-53, Dec. 2013. DOI: 10.1386/jdsp.5.2.141_1. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25328542/>. Acesso em: 5 mai. 2022.

CAMPOS, M. S. *et al.* Posicionamento sobre exercícios físicos na gestação e no pós-parto. **Arq Bras Cardiol.**, v. 117, n. 1, p. 160-80, 2021. DOI: 10.36660/abc.20210408. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc/a/xt6df4vkWPZ9fjtX3rNpDHy/>. Acesso em: 6 mai. 2022.

MENDO, H.; JORGE, M. S. Método Pilates e a dor na gestação: revisão sistemática e meta-análise. **BRJP.**, v. 4, n. 3, p. 276-82, 2021. DOI: 10.5935/2595-0118.20210049. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/PgXwmqdkBP3MDXZLcQVJdVc/?lang=pt>. Acesso em: 07 mai.

2022.

SOUZA, P. C.; BITTAR, C. M. Percepções sobre o Pilates: do pré-natal ao pós-parto. **Saúde Transform Soc.**, v. 10, n. 1-3, p. 77-88 2019. Disponível em: <https://incubadora.periodicos.ufsc.br/index.php/saudeettransformacao/article/view/5256/5638>. Acesso em: 12 abr. 2022.

ANDREAZZA, E. I.; SERRA, E. A influência do método Pilates no fortalecimento do assoalho pélvico [Internet]. Caxias do Sul (RS): **Equilibrium Pilates e Fisioterapia**, 2009 [citado 10 jun 2022]. Disponível em: <http://www.studioequilibrium.com.br/downloads/Andreazza%20-%20Fortalecimento%20Assoalho%20Pelvico.pdf>. Acesso em: 10 mai. 2022.