Revista COOPEX (ISSN:2177-5052)

# *Percepção das gestantes sobre o método pilates*

*Perception of pregnant women abouth the pilates method*

***Gabriela de Alvarenga Guimarães***[1*]
***Rúbia Karine Diniz Dutra***[2**]
***Aline Guimarães Carvalho***[3***]
***Pablo Ribeiro de Albuquerque***[3***]
***Laysa Gabrielle Silva Medeiros***[3***]
***Samara Campos de Assis***[3***]

**RESUMO:** A gestação é um processo fisiológico, que compreende alterações anatômicas, biomecânicas e físicas, que tem como finalidade garantir o desenvolvimento do feto e ciclo gravídico e preparar a mulher para a lactação e o parto. O método Pilates é um modelo alternativo de movimento que prepara o indivíduo a conhecer e respeitar o seu corpo. Refere-se a um meio inovador de exercício físico e mental, que pode ser utilizado para condicionamento, prevenção e reabilitação. Portanto, o estudo teve como objetivo identificar a percepção das gestantes sobre o método Pilates. Tratou-se de uma pesquisa quali-quantitativa, descritiva e transversal, a coleta de dados foi através de um levantamento, relacionado à percepção das gestantes sobre o método Pilates, atendidas em Unidades Básicas de Saúde, localizadas na cidade de Patos no interior da Paraíba. Os dados das coletas foram obtidos através de questionário sociobiodemográfico e uma entrevista semi-dirigida, por meio de uma ligação pelo celular Apple- Iphone 7, onde ela foi gravada por meio de um celular Apple- Iphone 11 e posteriormente transcrita na integra e analisada através da análise de conteúdo de Bardin. Os resultados demonstram que mesmo o Pilates sendo difundido em várias regiões do Brasil, as gestantes apenas conhecem os benefícios que pode trazer para o período gestacional, mas não sabem descrever como é a técnica. Conclui-se que os resultados dessa pesquisa sirvam de incentivo para os profissionais difundir sobre o tema e para as gestantes praticarem tal atividade, pois uma vida ativa otimiza oportunidades de saúde e faz com que volte a forma física com mais rapidez.
**Palavras-chave:** Gestação. Gestantes. Método Pilates.

1*Fisioterapeuta, Graduada pelo Centro Universitário de Patos.
2** Fisioterapeuta,, Docente do Centro Universitário de Patos. Orientadora
3*** Fisioterapeuta,, Docente do Centro Universitário de Patos. Orientadora

**ABSTRACT:** Pregnancy is a physiological process, which includes anatomical, biomechanical and physical changes. It aims to ensure the development of the fetus and pregnancy cycle and prepare the woman for lactation and childbirth. The Pilates method is an alternative model of movement that prepares the individual to know and respect his body. It refers to an innovative means of physical and mental exercise, which can be used for conditioning, prevention and rehabilitation. Therefore, the study aimed to identify the perception of pregnant women about the Pilates method. This was a qualitative and quantitative, descriptive and cross-sectional research. The data was obtained through a survey, related to the perception of pregnant women about the Pilates method, attended in Basic Health Units, located in the city of Patos in the interior of Paraíba. The data from the collections were obtained through a socio-biodemographic questionnaire and a semi-directed interview, through a call by the Apple-Iphone 7 cell phone, recorded using an Apple-Iphone 11 cell phone and later transcribed in full and analyzed through Bardin's content analysis. The results show that even though Pilates is widespread in several regions of Brazil, pregnant women only know the benefits it can bring to the gestational period, but do not know how to describe what the technique is like. The results of this research serve as an incentive for professionals to disseminate on the subject and for pregnant women to practice such activity, because an active life optimizes health opportunities and makes them return to physical shape faster.

**Keywords:** Gestation. Pregnant women. Pilates Method.

**DOI: 10.61223/coopex.v15i02.798**

## INTRODUÇÃO

A gestação é, várias vezes, o início de uma fase em que a mulher poderá sentir alguns desconfortos. Onde a gravidez e o parto ainda são experiências novas. O período gestacional tem duração em torno de 40 semanas ou 280 dias. Este período é composto por inúmeras mudanças sujeitando o corpo da mulher a adaptações fisiológicas e anatômicas, que criam o preparo de um meio apropriado para o feto desenvolver e crescer (POLDEN; MANTLE, 2000).

É habitual a gestante referir queixas que ocorrem durante a gravidez, como lombalgias, desconforto posturais, vertigens, edemas, náuseas, queixas urinárias, dificuldade respiratória, além de alterações emocionais que se apresentam, como a ansiedade e uma possível depressão (OLIVEIRA *et al*., 2010).

O método Pilates é um programa que visa à consciência corporal, alongamento, fortalecimento, flexibilidade e equilíbrio, sendo de baixo impacto e poucas repetições. Os princípios básicos do Pilates são: concentração, controle, centro, respiração, precisão e fluidez. Através desses princípios e dos exercícios a musculatura do abdômen e do assoalho pélvico são ativadas, proporcionando uma sustentação e estabilização dos órgãos internos e do feto (ALENCAR, 2015).

A técnica trabalha o corpo como um todo, fornecendo saúde, beleza e qualidade de vida. A realização dos movimentos naturais permite o controle sobre o peso, considerando a concentração, a percepção de si, alongamento, flexibilidade, força e evolução física (MATTOS, 2011).

Segundo Martins e Cunha (2013), a gravidez está relacionada a alterações musculoesqueléticas, que ao praticar o método Pilates, promove muitos benefícios físicos e emocionais, melhorando a dor na região da coluna vertebral, passando estabilidade articular, ligamentar e muscular, melhora a postura, alonga e fortalecem os músculos, melhora a circulação, fortalece o assoalho pélvico, trabalho da respiração, além de que proporciona relaxamento a futura mãe.

Devido às múltiplas alterações sendo elas fisiológicas, hormonais ou físicas que ocorrem durante o período gestacional e as decorrentes manifestações de desconforto e dores, o presente trabalho justifica-se em discorrer sobre a importância das gestantes ter uma percepção sobre o método Pilates e saber a relevância que tem durante esse período.

## MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma pesquisa quali-quantitativa, descritiva e transversal, a coleta de dados foi através de um levantamento relacionado à percepção das gestantes sobre o método Pilates, atendidas em Unidades Básicas de Saúde, localizadas na cidade de Patos no interior da Paraíba.

A população e amostra da pesquisa foram constituídas por 12 gestantes que são atendidas em Unidades Básicas de Saúde, na cidade de Patos no interior da Paraíba. A amostragem foi não probabilística, por acessibilidade, sendo incluídas na pesquisa todas que atenderam aos critérios de inclusão.

Para coleta de dados foram utilizados como instrumentos: Um questionário Sociodemográfico incluindo: Nome completo, data de nascimento, idade, naturalidade, estado civil, ocupação, profissão, escolaridade, idade gestacional e número de gestações. Em seguida, para conhecer a percepção das gestantes sobre o método Pilates, foi usado o seguinte instrumento: entrevista semi-dirigida.

A entrevista incluiu um roteiro com nove questões sobre a percepção das gestantes sobre o método Pilates, que foram realizadas através de uma ligação pelo celular Apple- Iphone 7, em respeito as precauções que devem ser realizadas em época de pandemia.

Durante a entrevista semi-dirigida, quando necessário, intervir para esclarecer dúvidas ou para estimular a verbalização sobre comentários dúbios. Segundo Turato (2003), na entrevista semi-dirigida, ambos os integrantes da relação têm momentos para dar alguma direção, representando ganho para reunir os dados segundo os objetivos propostos.

As entrevistas semi-dirigidas foram gravadas por meio de um celular Apple- Iphone 11 e posteriormente transcritas na integra, e posteriormente categorizadas em temas, a partir da análise de certos elementos constitutivos da fala da pessoa, gerando recortes mediante surgimento de categorias e subcategorias.

Com o material coletado foi feito uma análise temática do conteúdo, adequada ao estudo das motivações, valores, crenças, atitudes e tendências. O objetivo desta análise foi compreender criticamente, o sentido das comunicações, seu conteúdo manifesto ou latente, as

significações ocultas ou explícita. Atua por ações de desdobramentos do texto em categorias e unidades, de acordo com reagrupamento equivalente (BARDIN, 2004).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram entrevistadas 12 gestantes que obedeceram ao critério de saturação onde as respostas se tornaram repetitivas.

Na coleta dos dados sociodemográficos, verificou-se que 75% das gestantes que participaram da pesquisa declararam ser solteiras e 25% casadas. A idade das praticantes variou de 19 a 34 anos, com média de 25,2 anos e desvio padrão de 6,3 anos. Baseado no nível de escolaridade 50% tinha nível de ensino superior completo, já sobre a profissão 33,3% eram estudantes. Com relação ao número de gestações 58,3% era a primeira gestação e 41,7% a segunda gestação, e sobre a idade gestacional a maioria estava com 29 semanas constituindo 33,3% das participantes.

**Tabela 1:** Distribuição dos dados sociodemográficos da amostra (n=12)

| VARIAVÉIS | F | % |
|---|---|---|
| **Estado Civil** | | |
| Solteira | 9 | 75,0 |
| Casada / União Estável | 3 | 25,0 |
| **Escolaridade** | | |
| Ensino Fundamental Completo | 1 | 8,3 |
| Ensino Médio Completo | 1 | 8,3 |
| Ensino Superior Incompleto | 4 | 33,3 |
| Ensino Superior Completo | 6 | 50,0 |
| **Profissão / Ocupação** | | |
| Agente de Limpeza | 1 | 8,3 |
| Enfermeira | 2 | 16,7 |
| Estudante | 4 | 33,3 |
| Micro-Empresária | 1 | 8,3 |
| Professora | 1 | 8,3 |
| Téc. Análises Clínicas | 1 | 8,3 |
| Téc. Radiologia | 1 | 8,3 |
| Vendedora | 1 | 8,3 |
| **Número de Gestações** | | |
| 1 | 7 | 58,3 |
| 2 | 5 | 41,7 |
| **Idade Gestacional** | | |
| 6 semanas | 1 | 8,3 |

| | | |
|---|---|---|
| 7 semanas | 1 | 8,3 |
| 16 semanas | 2 | 16,7 |
| 21 semanas | 1 | 8,3 |
| 22 semanas | 1 | 8,3 |
| 28 semanas | 1 | 8,3 |
| 29 semanas | 4 | 33,3 |
| 32 semanas | 1 | 8,3 |

**Fonte:**Dadosdapesquisa,2021.

A pesquisa foi composta por gestantes que não praticava o método Pilates, o que difere da pesquisa de Souza e Bittar (2019), onde o estudo foi realizado com gestantes que praticava o método Pilates. Conforme o estudo de Ferreira *et al.* (2007), com relação ao estado civil há uma predominância das praticantes casadas, também diferindo dessa pesquisa.

Dados da presente pesquisa são semelhantes aos resultados encontrados na pesquisa de Vargas *et al*. (2016), realizada no Programa Mãe-bebê. Nesta pesquisa, os autores relataram que o perfil sócio-epidemiológico e obstétrico das gestantes participantes foi caracterizado por mulheres com média de idade de 26,3 anos, primíparas, e que se encontravam no terceiro trimestre de gestação.

Para análise da entrevista semi-dirigida foram estabelecidas as seguintes categorias: Saber se a gestante pratica alguma atividade física; qual o conhecimento que ela tem sobre o Pilates; se acha que a gestante deve praticar e em qual trimestre; conhecimento sobre quais benefícios pode trazer para a gestação; qual o motivo a gestante não pratica o Pilates; se já sofreu alguma intercorrência; saber qual alteração que a mais incomoda; e por fim saber se a gravidez é de risco.

Quando questionadas se praticavam alguma atividade física apenas 20% (n=2) das gestantes que constituíram a população total da pesquisa praticava atividade física.

**Conhecimento da gestante sobre o método Pilates**

Quando questionadas sobre o seu conhecimento sobre o método Pilates apenas 8,3% (n=1) gestantes que constituíram a população total da pesquisa soube falar sobre o método. Como é possível perceber no seguinte depoimento:

*[...] "O pilates é uma técnica de reeducação do movimento que visa trabalhar todo corpo trazendo equilíbrio muscular e mental. Já ouvi falar e inclusive foi recomendado pelo meu médico desde o início da minha gestação."* (G.06).

A gestante que respondeu saber sobre o Pilates associou o método a reeducação do movimento, equilíbrio muscular e mental. Corroborando com o estudo de Oliveira (2013), onde afirmou que permite-se observar o quanto o Pilates tem a contribuir para o equilíbrio corporal (físico e mental), auxiliando, assim, nas prevenções osteomioarticulares do corpo humano. Contribuindo para a reeducação postural e promovendo uma melhor qualidade de vida.

Apesar do método Pilates ser conhecido nos dias de hoje, muitas gestantes já ouviram falar sobre, mas não têm conhecimento sobre a técnica. Das entrevistadas 91,7% (n=11) relataram não saber falar.

Quando questionadas sobre achar que a gestante deve praticar o método Pilates e em qual trimestre, 100% (n=12) afirmaram que a gestante deve sim praticar o método. Como é possível perceber nos seguintes depoimentos:

*[...] "Sim, a partir de quando o teste dar positivo."* (G. 01).
*[...] "Sim, no 2º trimestre."* (G. 02).
*[...] "Sim, acredito que todo o período tem um certo cuidado."* (G. 03).
*[...] "Sim, eu creio que no 1º trimestre."* (G. 04).
*[...] "Sim, 2º trimestre."* (G. 05).
*[...] "Sim, a partir do começo já."* (G. 06).
*[...] "Sim, acredito que seja importante desde o início da gravidez."* (G. 07).
*[...] "Sim, 2º trimestre."* (G. 08).
*[...] "Sim, 2º trimestre."* (G. 09).
*[...] "Sim, acho que no 1º trimestre."* (G. 10).
*[...] "Sim, no 1º trimestre."* (G. 11).
*[...] "Sim, acho que a partir do 2º trimestre."* (G. 12).

Conforme os dados obtidos, pode-se observar que todas as participantes afirmaram que a gestante pode praticar o método Pilates. Sendo que a maior parte delas acreditam que seja no 1º trimestre. Portanto, em estudos como o de Arruda (2014), o mesmo afirma que a prática do Pilates pode-se começar no 4º mês de gestação indo até o final do 7º mês. Pois essa é a melhor fase para ganho de condicionamento físico e controle do peso para a gestante.

De acordo com o estudo de Valeriano (2017), para as gestantes iniciantes, o Método Pilates deverá ser praticado a partir do 2º trimestre até que a gestação se estabilize e a mesma

sinta segurança. Para gestantes que já praticavam o Método antes da gestação, podem seguir praticando.

**Conhecimento sobre quais benefícios pode trazer para gestação**

Durante a entrevista 58,3% (n=7) das entrevistadas souberam dizer quais benefícios que elas sabiam que o Pilates pode trazer para a gestação e foi possível coletar as seguintes respostas:

*[...] "Bem estar físico e mental."* (G.01).

*[...] "Ajuda na respiração, na musculatura, preparação do parto e inúmeros benefícios."* (G.02).

*[...] "Melhora a postura, alivia as dores, prepara para o parto e pós-parto."* (G.03).

*[...] "Combater os desconfortos".* (G.05).

*[...] "Alivia dores nas costas, reduz o stress, aumenta a boa disposição."* (G.06).

*[...] "Ajuda na circulação sanguínea, respiração e dores."* (G.09).

*[...] "Diminuir os desconfortos."* (G.11).

Os relatos acima confirmam o que foi apresentado no estudo de Kroetz e Santos (2015), que o Método Pilates, por meio de seus princípios, proporciona benefícios para a gestação, efetivando nas modificações circulatórias, respiratórias, nas alterações musculoesqueléticas, na autoestima e no alinhamento postural. Todos os exercícios são executados por meio de um padrão respiratório, que é o principal para facilitar um possível trabalho de parto normal e manter o fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, a consciência corporal e o centro de gravidade, que são alterados na fase final do período gestacional. Ainda favorece o fortalecimento dos membros superiores e membros inferiores que ajudarão a grávida para os cuidados com o recém-nascido.

Corroborando com os estudos anteriores, Giacopini, Oliveira, Araújo (2016), Silva *et al*. (2019) e Baldini e Arruda (2019) citam como benefícios do Pilates durante a gestação: alongamento, flexibilidade, coordenação motora, equilíbrio, aumento da circulação, ganho de força, respiração harmônica, alinhamento postural, consciência corporal, a prevenção de lesões, melhora o condicionamento físico e mental, promove relaxamento, alívio das dores musculares crônicas, melhora da autoestima e sensação de bem-estar, alivio do estresse, reestruturação do corpo e uma melhora de motivação na pratica de atividade física.

**Motivo de a gestante não praticar o método Pilates**

Quando questionadas sobre o motivo de não praticar o método Pilates, 41,7% (n=5) relataram que é devido à falta de oportunidade, 16,7% (n=2) por motivo de não ter tempo, 25% (n=3) por ser sedentária, 16,7% (n=2) devido a gestação ser de risco.

A maior parte das participantes relataram não praticar o método Pilates devido à falta de oportunidade. O estudo de Ribeiro (2017) concorda com o resultado anterior e afirma que o Pilates apresenta diversas possibilidades de ser trabalhado, pois é uma prática que atende uma necessidade histórica de trabalho corporal de forma inclusiva e democrática. Mas, mesmo assim se faz necessário considerar a desigualdade social, tendo em vista que por sua importância existe o problema da falta de oportunidade e acesso, não somente para a prática do Pilates, mas, também em relação às outras práticas corporais que são pouco disseminadas e trabalhadas para a classe trabalhadora.

Ainda sobre o motivo de não praticar o Pilates, algumas gestantes relataram que o sedentarismo e a falta de tempo era a principal causa. De acordo com Santos *et al.* (2018), ainda é muito comum ter uma vida sedentária em pleno século XXI, já que as pessoas costuma ter menos tempo, devido a cargas horárias de trabalho excessivas e também devido aos estudos, e com isso terminam deixando o lazer em último lugar. Consequentemente por causa desse estilo de vida corrido, percebe-se uma baixa qualidade de vida.

Um estudo feito por Duarte *et al.* (2008) relatou que o sedentarismo houve maior prevalência entre as mulheres com menor nível de escolaridade e menor nível de renda, de início a maioria possuía incapacidades praticar atividades físicas. O estudo concluiu que o comportamento sedentário é consideravelmente associado com a incidência de incapacidades.

Quando questionadas se já sofreram alguma intercorrência na gestação, 91,7% (n=11) não tinha sofrido nenhuma e 8,3% (n=1) já teve.

**Alteração fisiológica que mais incomoda na gestação**

*[...] "O crescimento da barriga, fazendo com que eu sinta dor na lombar".* (G.01).

*[...] "A expansão do útero que ocasiona bastante cólica e fico cansada".* (G.02).

*[...] "Dores na região pélvica e lombar".* (G.03).

*[...] "A dor lombar".* (G.04).

*[...] "Enjoo, vômitos, dores abdominais devido a placenta, azia, insônia".* (G.05).

*[...] "Sono".* (G.06).

*[...] "Dores do cóccix, pois já tive uma fratura, enjoo persistente, azia, câimbra e mudanças de humor".* (G.07).

*[...] "Cólicas".* (G.08).

*[...] "Hipertensão".* (G.09).

*[...] "Dores nas pernas e lombar"* (G.10).

*[...] "Mal-estar, dor na lombar"* (G.11).

*[...] "Mudança de humor e ganho de peso".* (G.12).

Em concomitância ao estudo de Da Silva *et al.* (2015), pode-se observar uma ampla prevalência de dor lombar durante o período gestacional, validando o estudo de Firmento *et al.* (2012), no qual relatou que os principais motivos para a ocorrência da dor lombo pélvica na gestação são as adaptações da coluna vertebral, que se deve, principalmente, à ação do hormônio relaxina e ao aumento considerável do peso do abdômen. Gomes *et al.* (2013) concordam e acrescentam que, em decorrência do aumento da mobilidade nessas articulações, acentuam-se as exigências sobre os ligamentos e músculos estabilizadores, podendo ocasionar dor. Para Martins e Silva (2005), essas dores aumentam principalmente se a mulher apresentava esta queixa antes de engravidar e acrescentam que esse sintoma pode perdurar no período puerperal.

As gestantes ainda responderam que a mudança de humor é uma das alterações que a mais incomodam, corroborando com o estudo de Da Silva et al., (2015), onde foram observadas que a maioria das gestantes relatou ter ficado mais nervosas e sensíveis, outras relataram chorar mais, ter mais ansiedade.

Quando questionadas sobre a gravidez ser de risco, 83,3% (n=10) disseram não ter nenhum risco e 16,7% (n=2) afirmaram ter.

Na entrevista foi questionado se tivessem a oportunidade se elas fariam o Pilates e todas afirmaram que *"Sim".*

Todas as gestantes afirmaram que fariam o Pilates, sendo que algumas alegaram não praticar por ser sedentárias, no caso tem a oportunidade e não pratica devido ao sedentarismo, que é mais um motivo pra se praticar. De acordo com Andrade (2010), as alterações no corpo da mulher promovidas pela gestação, costumam mexer o psicológico delas, deixando-as acomodadas e sem ânimo para praticar atividades físicas, colaborando para um considerável declínio do condicionamento físico durante a gravidez. Além do mais, existe a ausência de

incentivo por parte dos profissionais de saúde para a prática de atividade física, podendo explicar essa justificativa.

O estudo de Tendais *et al.* (2011), não corroborou e diz que isso se deve devido a um estilo de vida adotado antes mesmo da gestação ou devido a um declínio no tempo gasto com lazer e atividade física rigorosa.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final deste estudo conclui-se que o Pilates mesmo sendo difundido em diversas regiões do Brasil, a maioria das gestantes só ouviram falar, mas não tem conhecimento sobre a técnica, no entanto acreditam que deveriam praticar.Diante dos resultados obtidos nesse estudo, definiram que as alterações fisiológicas que mais incomodam as gestantes é a dor lombar e mudanças de humor. E o motivo delas não praticarem o método Pilates são por falta de oportunidade, por não ter tempo, sedentarismo e gestação de risco. Hoje em dia, muitas pessoas tem a oportunidade de fazer atividade física, mas ainda concluem uma gestação sem nunca ter feito um exercício físico por comodismo ou por achar que é prejudicial, então já que disseram que praticariam o Pilates, por que não praticam e deixam o sedentarismo?

Com base nisso, é importante que sejam realizadas palestras educativas mostrando a importância do Pilates e os benefícios que pode trazer para o período gestacional e período de pós-parto. Pode-se destacar que a atividade física, como o Pilates influencia na melhora da qualidade de vida dos seus praticantes, auxilia no ganho de força, controle do equilíbrio, alívio das dores, desconfortos posturais e promove relaxamento. Espera-se que os resultados dessa pesquisa sirvam de incentivo para os profissionais difundir sobre o tema e para as gestantes praticarem tal atividade, pois uma vida ativa otimiza oportunidades de saúde e faz com que volte a forma física com mais rapidez.

## REFERÊNCIAS

ALENCAR, M. A. **Principais Mudanças no Corpo em cada mês da Gravidez**. UOL, 2015. Disponível em: <http://revistavivasaude.uol.com.br/familia/home/principaismudancas-no-corpo-em-cada-mes-da-gravidez/4929/#>. Acesso em: 10 set. 2020.

ANDRADE, Ercília de Souza et al. Percepção de sedentarismo e fatores associados em adolescentes grávidas no Município de Coari, Estado do Amazonas, Brasil. **Revista Pan-Amazônica de Saúde**, Amazonas, v. 1, n. 4, p. 35-41, 2010.

ARRUDA, E. M. **Benefícios dos exercícios de Pilates para a postura na gestação**. 2014. 12 f. Pós-Graduação em Traumato-Ortopedia- Faculdade Ávila, Goiânia, 2014.

BALDINI, L; ARRUDA, MF. Método pilates do clássico ao contemporâneo: vantagens do uso. **Revista Interciência – IMES**, Catanduva, v.1, n. 2, p.3-6, 2019.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições, 2004.

DA SILVA, Luzenilda Sabina; DE BORBA PESSOA, Franciele; PESSOA, Douglas Tadeu Cardoso. Análise das mudanças fisiológicas durante a gestação: desvendando mitos. **Revista Eletrônica Faculdade Montes Belos**, v. 8, n. 2, p. 6-16, 2015.

DE SOUZA, Pauliana Carolina; BITTAR, Cléria Maria Lobo. Percepções sobre o Pilates: do pré-natal ao pós-parto. **Saúde & Transformação Social/Health & Social Change**, Florianópolis, v. 10, n. 1/2/3, p. 77-88, 2019.

DUARTE, M. J. O.; LEBRÃO, Y. A.; SANTOS, M. L. F.; LAURENTI, J. L. Impacto do sedentarismo na incidência de doenças crônicas e incapacidades e na ocorrência de óbitos entre os idosos do Município de São Paulo**. Revista de Saúde Coletiva**, São Paulo, v. 5, n. 5, p. 4-7, 2008.

FERREIRA C, AIDAR F, NOVAES G, VIANNA J, CARNEIRO A, MENEZES L. **O método Pilates sobre a resistência muscular localizada em mulheres adultas.** Motriz 2007;3(4):76-78.

FIRMENTO, Beatriz da Silva et al. Avaliação da lordose lombar e sua relação com a dor lombopélvica em gestantes. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 19, p. 128-134, 2012.

GIACOPINI SM, OLIVEIRA DV, ARAÚJO APS. Benefícios e Recomendações da Prática de Exercícios Físicos na Gestação. **Revista BioSalus**, Maringá, v.1, p.1-19, 2016.

GOMES, M. R. A.; ARAUJO, R. C.; LIMA, A. S.; PITANGUI, A. C. R. Lombalgia gestacional: prevalência e características clínicas em um grupo de gestantes. **Revista Dor**, São Paulo, v. 14, n. 2, p.114-117, 2013.

KROETZ D. C.; SANTOS M. D. Benefícios do método Pilates nas alteraçõesmusculoesqueléticas decorrentes do período gestacional. **Visão Universitária**, Cassilândia, v. 3, n. 1, p. 72-89, 2015.

MARTINS, R. F.; SILVA, J. L. P. Tratamento da lombalgia e dor pélvica posterior na gestação por um método de exercícios. **Revista Brasileira Ginecologia Obstetrícia**,Campinas, v. 27, n. 5, p. 275-282, 2005.

OLIVEIRA, L. C. O método Pilates no tratamento de espondilolistese traumática em L4-L5: estudo de caso. **Fisioterapia em Movimento**, v. 26, n. 3, p. 623-629, 2013.

OLIVEIRA B. D. R.; BRITO V. C. **Método Pilates no Ciclo Gravídico-Puerperal**. In: LEMOS A. Fisioterapia obstétrica baseada em evidências. 1. ed. Rio de Janeiro: MedBook, 2014.

POLDEN M.; MANTLE J. **Fisioterapia em ginecologia e obstetrícia**. 2. ed. São Paulo: Santos, 2000.

RIBEIRO, Rosa Scheibe et al. **O Método Pilates Solo, Prática Transformadora e a Educação Física**. 2017. 80 f. Trabalho de Conclusão de Curso- Universidade de Santa Catarina, Florianópolis, 2017.

SANTOS, Soraia Cleusa dos et al. Motivos de adesão e aderência em praticantes do método Pilates. **Biomotriz**, Cruz Alta, v.14, n. 3, p. 144-152,2018.

SILVA, JKS et al. Benefícios do método pilates aplicado em gestantes: um foco nas alterações posturais. **Revista Temas em saúde**, João Pessoa, v. 19, n. 2, p. 242-258, 2019.

TENDAIS, Iva et al. Atividade física, qualidade de vida e depressão durante a gravidez. **Cadernos de saude publica**, v. 27, n. 2, p. 219-228, 2011.

TURATO, E. R. **Tratado de Metodologia da pesquisa clínico-qualitativa**: construção teórico-epistemológica, discussão comparada e aplicação nas áreas da saúde e humanas. Petrópolis: Vozes, 2003.

VALERIANO, Patrícia de Andrade. Pilates aplicado à gestante. **E-book voll Pilates Group**. 2017. Disponível em: https://pdfcoffee.com/pilatesgestantepdf-pdf-free.html. Acesso em: 18 set. 2021.

VARGAS, Danielle de Mello Castro et al. Perfil sócio-epidemiológico de gestantes participantes do programa de Extensão Mãe-bebê. In: FIC: FEIRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA UNIVERSIDADE FEEVALE, A.8, V.8, 2016. **Anais eletrônicos**, Rio Grande do Sul: FREEVALE, p.1-18, 2016.