

RIASE

REVISTA IBERO-AMERICANA DE SAÚDE E ENVELHECIMENTO
REVISTA IBERO-AMERICANA DE SALUD Y ENVEJECIMIENTO

**A INFLUÊNCIA DO PILATES NA RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO:
UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

**THE INFLUENCE OF PILATES ON POSTPARTUM RECOVERY:
AN INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW**

**LA INFLUENCIA DEL PILATES EN LA RECUPERACIÓN POSTPARTO:
UNA REVISIÓN INTEGRATIVA DE LA LITERATURA**

Ana Isabel Galhanas¹ , Maria Vega Solanas² , Ana Maria Frias³ .

¹Unidade Local de Saúde Alentejo Central, Évora, Portugal.

²Hospital Universitario Miguel Servet: Zaragoza, Espanha.

³Universidade de Évora, Comprehensive Health Research Center (CHRC),
Escola Superior de Enfermagem São João de Deus, Évora, Portugal.

Recebido/Received: 11-04-2025 Aceite/Accepted: 30-08-2025 Publicado/Published: 08-10-2025

DOI: [http://dx.doi.org/10.60468/r.riase.2025.11\(2\).740.46-53](http://dx.doi.org/10.60468/r.riase.2025.11(2).740.46-53)

©Os autores retêm o copyright sobre seus artigos, concedendo à RIASE 2025 o direito de primeira publicação sob a licença CC BY-NC, e autorizando reuso por terceiros conforme os termos dessa licença.

©Authors retain the copyright of their articles, granting RIASE 2025 the right of first publication under the CC BY-NC license, and authorizing reuse by third parties in accordance with the terms of this license.

VOL. 11 N.º 2 AGOSTO 2025

Resumo

O período pós-parto é um momento importante na vida das mulheres, uma vez que enfrentam muitos desafios, tanto físicos, como emocionais. Durante esta fase, ocorrem várias alterações hormonais e fisiológicas que podem afetar a saúde geral, o bem-estar e a qualidade de vida da mulher, sendo o exercício físico benéfico. Os exercícios de Pilates, como modalidade esportiva, têm demonstrado ser eficazes na recuperação após o parto, pois contribuem para o fortalecimento muscular, correção postural e redução do stress, além de promoverem o equilíbrio emocional. **Objetivo:** Compreender a influência do Pilates na recuperação da mulher no período pós-parto. **Metodologia:** Realizou-se uma revisão integrativa da literatura, com artigos publicados dos últimos 6 anos, focando os efeitos dos exercícios de pilates na qualidade de vida, incontinência e alterações musculoesqueléticas no período pós-parto. **Resultados:** Os resultados dos sete artigos evidenciam um impacto positivo na vida da mulher, aliviando a dor, favorecendo a recuperação física e bem-estar emocional, reduzindo a ansiedade e prevenindo a depressão pós-parto. **Conclusão:** O Pilates é uma ferramenta eficaz na recuperação pós-parto e recomenda-se a sua inclusão em programas de saúde pós-natal, embora seja necessária mais investigação para protocolos padronizados que garantam segurança e eficácia na prática clínica.

Palavras-chave: Exercício Físico; Incontinência Urinária; Método Pilates; Período Pós-parto.

Abstract

The postpartum period is an important time in women's lives, as they face many challenges, both physical and emotional. During this phase, various hormonal and physiological changes occur that can affect a woman's general health, well-being and quality of life, and physical exercise is beneficial. Pilates exercises, as a sport, have been shown to be effective in recovery after childbirth, as they contribute to muscle strengthening, postural correction and stress reduction, as well as promoting emotional balance. **Objective:** To understand the influence of Pilates on women's recovery in the postpartum period. **Methodology:** An integrative literature review was carried out, with articles published in the last 6 years, focusing on the effects of Pilates exercises on quality of life, incontinence and musculoskeletal changes in the postpartum period. **Results:** The results of the seven articles show a positive impact on women's lives, relieving pain, favouring physical recovery and emotional well-being, reducing anxiety and preventing postpartum depression. **Conclusion:** The Pilates is an effective tool in postnatal recovery and its inclusion in postnatal health programmes is recommended, although more research is needed for standardised protocols that guarantee safety and effectiveness in clinical practice.

Keywords: Physical Exercise; Pilates Method; Postpartum Period; Urinary Incontinence.

Resumen

El periodo posparto es un momento importante en la vida de las mujeres, ya que se enfrentan a muchos retos, tanto físicos como emocionales. Durante esta fase, se producen diversos cambios hormonales y fisiológicos que pueden afectar a la salud general, el bienestar y la calidad de vida de la mujer, por lo que el ejercicio físico resulta beneficioso. Los ejercicios de Pilates, como deporte, han demostrado ser eficaces en la recuperación tras el parto, ya que contribuyen al fortalecimiento muscular, la corrección postural y la reducción del estrés, además de promover el equilibrio emocional. **Objetivo:** Conocer la influencia del Pilates en la recuperación de la mujer en el postparto. **Metodología:** Se realizó una revisión bibliográfica integradora, con artículos publicados en los últimos 6 años, centrados en los efectos de los ejercicios de Pilates sobre la calidad de vida, la incontinencia y los cambios musculoesqueléticos en el posparto. **Resultados:** Los resultados de los siete artículos muestran un impacto positivo en la vida de las mujeres, aliviando el dolor, favoreciendo la recuperación física y el bienestar emocional, reduciendo la ansiedad y previniendo la depresión postparto. **Conclusión:** El Pilates es una herramienta eficaz en la recuperación postnatal y se recomienda su inclusión en los programas de salud postnatal, aunque se necesita más investigación para protocolos estandarizados que garanticen la seguridad y eficacia en la práctica clínica.

Descriptores: Ejercicio Físico; Incontinencia Urinaria; Método Pilates; Período Posparto.

Introdução

A recuperação das mulheres no período pós-parto é uma dimensão essencial da saúde pública e da prática clínica, mas frequentemente negligenciada. O puerpério, ou período pós-parto, é um período que envolve as mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais da mulher que vai desde o parto até que o sistema reprodutivo retorne ao seu estado anterior, o que geralmente ocorre em cerca de seis semanas⁽¹⁾. Este período é considerado crítico na vida da mulher, onde o bem-estar físico e emocional pode estar comprometido pelas exigências do parto e do início da maternidade^(2,3). Durante essa fase, as mulheres podem enfrentar desafios como fadiga, alterações musculoesqueléticas e sintomas de ansiedade ou depressão, que podem afetar negativamente a sua qualidade de vida⁽⁴⁾. Perante esta problemática, é fundamental a investigação sobre estratégias que promovam a recuperação holística da mulher, dando contributos relevantes para a evidência científica, na área da saúde da mulher.

Na sociedade atual, as questões relacionadas com o impacto do pós-parto e a qualidade de vida da mulher têm vindo a ganhar destaque. Neste contexto, o exercício físico tem-se afirmado como uma intervenção fundamental para melhorar a aptidão física, fortalecer os músculos enfraquecidos durante a gravidez e promover o bem-estar emocional da mulher, ajudando-a a lidar com os desafios físicos e psicológicos^(5,6). Entre as recomendações de exercícios para o pós-parto, o método Pilates tem ganhado popularidade como uma alternativa terapêutica eficaz que combina fortalecimento muscular com técnicas de respiração e concentração^(2,7). Essa abordagem holística não se limita a melhorar a postura e o fortalecimento do pavimento pélvico, também promove um equilíbrio entre a saúde física e mental, reduzindo sintomas de *stress* e ansiedade, contribuindo assim para o bem-estar emocional das mulheres nessa fase⁽⁵⁾.

O Método de Pilates foi desenvolvido por Joseph Hubertus Pilates, é uma abordagem de exercício baseada no controlo consciente dos movimentos corporais para melhorar a coordenação e o equilíbrio entre corpo, mente e espírito⁽⁸⁾. No seu livro *Return to Life Through Contrology* (1994), Pilates afirma que uma

prática constante e consciente possibilita um controlo total sobre o corpo, resultando numa melhor coordenação e ritmo nos movimentos. O método fundamenta-se em seis princípios essenciais: 1) concentração, 2) controlo, 3) centralização, 4) fluidez, 5) precisão e 6) respiração, todos voltados para o fortalecimento do núcleo corporal⁽⁹⁾.

Apesar dos seus potenciais benefícios, são escassos os estudos que analisam especificamente os efeitos do Pilates na recuperação pós-parto, evidenciando a necessidade de mais investigação para analisar os benefícios desta prática. Assim, a compreensão do impacto do Pilates no período pós-parto pode fornecer um importante suporte para a prática clínica, orientando os profissionais de saúde na prescrição de exercícios eficazes e seguros, bem como dar uma contribuição única para a literatura existente, abordando uma perspetiva integrada sobre a recuperação pós-parto. Dessa forma, esta revisão busca compreender a influência do Pilates na recuperação da mulher no período pós-parto.

Metodologia

Tipo de estudo

O tipo de estudo foi uma revisão integrativa da literatura sobre o tema: a influência do Pilates na recuperação pós-parto. Essa estratégia metodológica permite sintetizar os resultados e compreender melhor o tema, incluindo várias fases como, a formulação da questão de pesquisa, a definição dos critérios de inclusão ou exclusão, a identificação de dados relevantes, a avaliação crítica, a interpretação dos achados e, por fim, a elaboração de uma síntese do conhecimento adquirido⁽¹⁰⁾.

Procedimentos metodológicos

A fim de atingir o objetivo do nosso trabalho, foi formulada uma pergunta de investigação utilizando o modelo PICO. De acordo com este modelo, são especificados quatro elementos básicos: P: População ou participantes do estudo; I: Intervenção; C: Comparação; e O: “Outcomes” Resultados ou efeito esperado da intervenção⁽¹¹⁾. Tendo por base esta estrutura, foi

elaborada a seguinte questão norteadora: Qual é a influência do Pilates na recuperação pós-parto das mulheres em comparação com nenhuma intervenção ou outras formas de exercício físico? Com a pergunta PICO elaborada, seguiu-se uma colheita de dados sobre a temática em estudo.

A pesquisa centrou-se em estudos publicados e os descritores de busca foram identificados de acordo com os Descritores em Ciências da Saúde. As palavras-chave foram o exercício físico, a incontinência urinária, o método Pilates e o período pós-parto. A pesquisa de artigos científicos foi realizada em bases de dados especializadas na área da saúde, como EBSCOhost, Pubmed, Google Scholar e Biblioteca Virtual em Saúde, combinando-os por operadores booleanos AND e OR. Foram definidos os critérios de inclusão: publicações dos últimos 6 anos, estudos cuja população inclui mulheres nesta etapa do pós-parto, artigos sobre o método de Pilates no período pós-parto, disponíveis na íntegra, publicados no idioma português, espanhol ou inglês. Como critérios de exclusão: artigos sobre o método de Pilates em outras fases da vida da mulher, publicações anteriores ao ano de 2019. Com estes critérios obtiveram-se 32 artigos, após remoção dos duplicados e dos que não estão disponíveis em texto integral, ficaram 20 artigos para análise. Depois da leitura do título e resumo, quando a leitura do título e resumo não eram suficientes, realizou-se a leitura do texto integral do artigo, tendo resultado 7 artigos, como apresentado no fluxograma, na Figura 1.

Em seguida, procedeu-se à avaliação da qualidade metodológica dos artigos incluídos, utilizando os instrumentos do Instituto Joanna Briggs, reconhecidos internacionalmente, com o intuito de verificar o rigor científico, a confiabilidade dos resultados e a validade interna de cada estudo⁽¹²⁾. Essa etapa foi essencial para assegurar que os achados analisados eram baseados em evidências consistentes, contribuindo para uma interpretação crítica e fundamentada dos resultados obtidos.

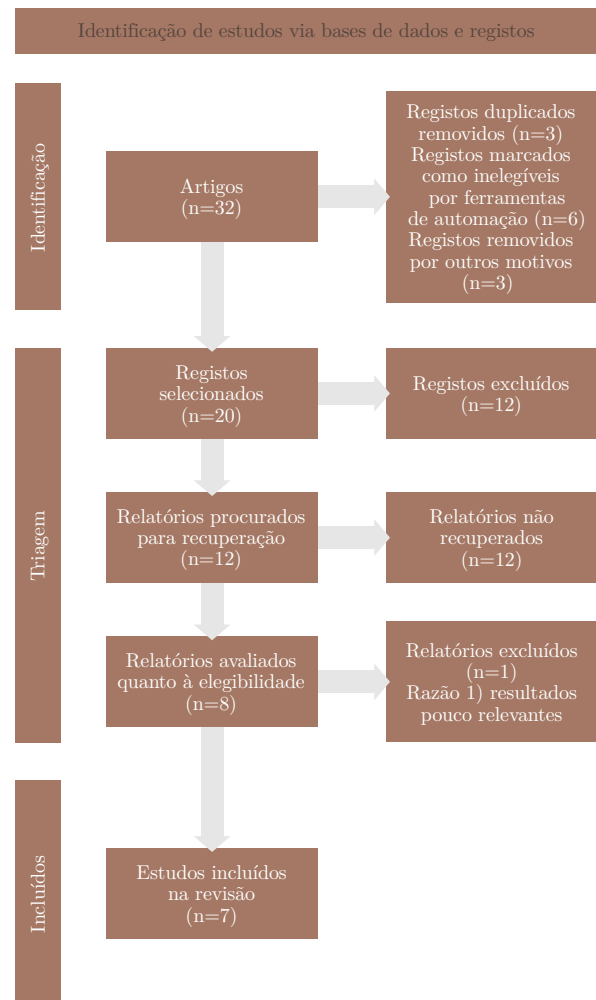


Figura 1: Processo de seleção de artigos segundo o fluxograma de PRISMA *model* 2020.

Resultados alcançados

Esta secção é formulada para a análise dos estudos incluídos na revisão. Para facilitar a interpretação dos dados foi construído o Quadro 1.

Quadro 1: Dados extraídos dos artigos analisados.

Autores (Ano)	Tipo de Estudo e Nível de Evidência	Intervenção (I)/Objetivos	Resultados/Conclusão
Anggraeni A, Dian NP, Herawati L, Widyawati N, Arizona T, Leo IK. 2019.	Revisão sistemática da literatura Nível 1.a	Explorar o efeito do exercício físico na qualidade de vida das mulheres no período pós-parto.	A revisão identificou que exercícios como o ioga, o Pilates e o treino dos músculos do pavimento pélvico são benéficos para o bem-estar das mulheres no pós-parto. No entanto, não foi possível determinar a duração ou o momento mais eficaz, o que evidencia a necessidade de mais investigação.
Barbosa AK, Da Silva L C, Do Prado J, Silva ER, De Sousa AK, De Sousa T. 2020.	Revisão sistemática da literatura Nível 1.a	A importância do Pilates no tratamento das alterações musculoesqueléticas no pós-parto.	O método Pilates é eficaz na melhoria da recuperação pós-parto, fortalecendo os músculos, melhorando a flexibilidade, a postura e reduzindo o stress nas mulheres no pós-parto. O Pilates destaca-se de outros métodos de exercício nestes benefícios, mas recomenda-se mais investigação para obter resultados mais sólidos e aplicáveis na terapia.
De Oliveira T, Furtado N, Simões D, Andrade L. 2021.	Revisão integrativa da literatura Nível 4	Demonstrar os benefícios da prática do método Pilates em mulheres que se preparam para um parto humanizado.	O Pilates é benéfico para as mulheres durante a gravidez e no pós-parto, facilitando a recuperação física e o bem-estar emocional. Os resultados indicam que o Pilates melhora a postura, a força muscular e ajuda a aliviar a dor, contribuindo para uma experiência de parto mais positiva. O estudo salienta a necessidade de mais estudos para explorar os benefícios e as aplicações do Pilates no contexto da saúde da mulher.
De Souza PC, Bittar C. 2019.	Estudo de natureza qualitativa Nível 3.b	Conhecer a percepção de um grupo de mulheres sobre suas experiências na gestação, parto e pós-parto imediato após a prática de Pilates.	O método Pilates é benéfico durante a gravidez e o pós-parto, ajudando as mulheres a melhorar o seu bem-estar físico e mental. Os resultados indicam que o Pilates melhora a postura, a flexibilidade, a força muscular e ajuda a aliviar a dor, contribuindo para uma experiência de parto mais positiva. O estudo salienta a necessidade de mais estudos para explorar os benefícios e as aplicações do Pilates no contexto da saúde da mulher.
Gallo-Galán LM, Gallo-Vallejo MA, Gallo-Vallejo JL. 2023.	Revisão Narrativa Nível 4	Discutir os benefícios do exercício no período pós-parto	A atividade física pós-parto melhora a saúde materna e reduz os sintomas de ansiedade e depressão, embora muitas mulheres não voltem a praticá-la após o parto. O apoio dos médicos de cuidados primários é fundamental para as motivar e adaptar o exercício às suas necessidades. Além disso, o exercício durante a amamentação beneficia a qualidade do leite materno.
Parveen A, Kalra S, Jain S. 2023.	Revisão sistemática da literatura Nível 1.a	Avaliar os benefícios das terapias de Pilates para as mulheres com problemas de saúde, com enfoque na saúde física e psicológica, com enfoque nos resultados físicos e psicossociais.	Foram observados benefícios significativos do Pilates na qualidade de vida, flexibilidade, força, mobilidade e controlo da dor na fibromialgia e na lombalgia crónica, bem como melhorias no índice de massa corporal e na capacidade respiratória. Em conclusão, o Pilates pode ser valioso para a saúde e o bem-estar das mulheres, mas são necessários mais estudos para confirmar este facto.
Urer E, Ozen N, Terzioglu F. 2023.	Estudo caso-controlo retrospectivo Nível 1.b	Avaliar o efeito do Pilates na prevenção da incontinência urinária de esforço (IUE) pós-parto.	O estudo concluiu que as mulheres que praticaram Pilates durante a gravidez tiveram significativamente menos sintomas de IUE em comparação com as que não o fizeram. Os exercícios fortaleceram o pavimento pélvico, diminuindo os episódios de incontinência pós-parto. Recomenda-se que os profissionais de saúde incentivem a prática de Pilates na gravidez para prevenir esta condição no período pós-parto.

Discussão

A revisão da literatura revela que o exercício físico, nomeadamente o Pilates, proporciona benefícios significativos para a qualidade de vida e saúde geral da mulher durante o ciclo gravídico-puerperal. Estes benefícios abrangem as dimensões musculoesquelética, emocional e funcional, sendo sustentados por diversos estudos que analisam os efeitos dessa prática na recuperação pós-parto.

Em primeiro lugar, o estudo de Anggraeni *et al* (2019)⁽⁴⁾ fornece evidência de que o exercício contribui para uma melhor qualidade de vida das mulheres no pós-parto, reduzindo a exaustão física, diminuindo o *stress*, melhorando o humor e aumentando a energia. Além disso, os autores destacam que o exercício permite uma recuperação física mais acelerada, sendo o método de Pilates considerado benéfico devido ao seu baixo impacto e à capacidade de fortalecer os músculos profundos sem colocar *stress* adicional no corpo em recuperação. Essa ativação específica dos músculos profundos, principalmente do pavimento pélvico, é fundamental para restabelecer a estabilidade

de e o equilíbrio postural da mulher. Estas conclusões são apoiadas por Barbosa e colaboradores (2020)⁽¹³⁾, que exploram como essa prática aborda problemas músculo-esqueléticos comuns no pós-parto, como a dor lombar e a disfunção do pavimento pélvico. Esta modalidade proporciona alívio da dor, melhora a postura e aumenta a força abdominal e pélvica. Este facto é de grande relevância, uma vez que o fortalecimento do pavimento pélvico é crucial não só para prevenir a incontinência urinária, mas também para dar apoio aos órgãos internos, facilitando o retorno funcional e o bem-estar das mulheres no pós-parto.

O Pilates não é apenas útil para a recuperação física, mas também para o bem-estar emocional, um aspeto fundamental na prevenção da depressão pós-parto. A investigação de Gallo-Galán e colaboradores (2023)⁽³⁾ sublinha que os profissionais de saúde nos cuidados primários podem recomendar o Pilates como um exercício seguro e eficaz que contribui para o bem-estar psicológico, reduzindo o *stress* e melhorando a autoestima das mulheres puérperas, o que é crucial para uma melhor adaptação à maternidade e para a prevenção da depressão pós-parto.

Além dos benefícios físicos mencionados, a prática regular de Pilates durante a gravidez e no pós-parto pode ajudar a prevenir ou reduzir a incidência de incontinência urinária em mulheres num primeiro parto segundo o estudo de De Oliveira *et al* (2021)⁽⁷⁾. A incidência desta condição no período pós-parto afeta a qualidade de vida e a confiança de muitas mulheres. Ao fortalecer o pavimento pélvico, o Pilates oferece uma medida preventiva para melhorar a funcionalidade física, facilitando o regresso às atividades diárias de forma mais segura e confortável, conforme indicado no estudo de Urer *et al* (2023)⁽⁶⁾.

Para além dos benefícios físicos e emocionais, De Souza e Bittar (2019)⁽²⁾, defendem que o Pilates oferece uma alternativa terapêutica segura e adaptável para as mulheres nesta fase das suas vidas, promovendo uma abordagem positiva do próprio corpo, em vez de simplesmente tratar as patologias associadas à gravidez e ao período pós-parto. Os autores Anggraeni *et al* (2019)⁽⁴⁾, referem também que as mulheres que praticam Pilates relatam uma perceção mais positiva do seu corpo, devido à ligação mente-corpo que promove o que é essencial para uma experiência de maternidade saudável e capacitada.

A revisão sistemática de Parveen *et al* (2023)⁽⁵⁾, salienta a importância da frequência e regularidade da prática de Pilates para maximizar os seus benefícios. Embora os seus efeitos possam variar em função da intensidade e da duração das sessões, quando realizadas regularmente, parece contribuir para uma recuperação física mais forte e para uma redução dos sintomas emocionais adversos, como a ansiedade e o *stress*. Este facto sugere a necessidade de estabelecer protocolos de exercício padronizados para integrar o Pilates nos programas de cuidados maternos pós-parto, no contexto da saúde pública.

Por fim, De Oliveira *et al* (2021)⁽⁷⁾ consideram que a inclusão do Pilates no atendimento fisioterapêutico durante essa etapa oferece às mulheres uma alternativa holística que complementa os métodos tradicionais, beneficiando não apenas a dimensão física, mas também o equilíbrio emocional da mulher. Esta abordagem torna-se relevante, especialmente considerando a transição emocional e física que muitas mulheres experimentam durante e após a gravidez.

Em síntese, os estudos analisados indicam que o Pilates exerce uma influência positiva e multifatorial na recuperação das mulheres no período pós-parto, destacando-se como uma intervenção eficaz quando comparada à ausência de exercício, ou a outras modalidades menos específicas. Portanto, além dos benefícios físicos e emocionais, o Pilates também promove um empoderamento corporal e psicológico essencial para uma maternidade saudável. Esses achados respondem à pergunta norteadora e ao objetivo desta revisão, ao demonstrar os efeitos benéficos do Pilates tanto na recuperação física como no bem-estar emocional das puérperas.

Limitações do estudo

As limitações desta Revisão Integrativa da literatura estão relacionadas com a pesquisa com base na língua, uma vez que foram considerados apenas artigos em português, inglês e espanhol, o que pode ter originado a perda de importantes estudos em outros idiomas. Também apontamos como limitações a amostra dos artigos escolhidos, já que foram incluídos apenas os estudos acessíveis online em texto completo, o que pode ter impedido a inclusão de pesquisas potencialmente significativas sobre o tema. Também se considera como limitação o número reduzido de estudos incluídos na amostra final, o que pode restringir a generalização dos resultados e indica a necessidade de mais investigações científicas sobre a influência do Pilates na recuperação pós-parto.

É importante destacar que apesar dos resultados positivos apresentados, muitos estudos ainda apresentam limitações quanto ao tamanho das amostras e à diversidade dos protocolos utilizados, evidenciando a necessidade de pesquisas futuras que consolidem e ampliem o conhecimento sobre o tema.

Contribuições para Enfermagem

Esta Revisão Integrativa da Literatura irá permitir a reflexão acerca da importância do método de Pilates na recuperação da mulher no período pós-parto, podendo assim dar contributos importantes para a prestação de cuidados, nomeadamente ao nível da educação e promoção da saúde. É importante insinuar a população, reforçando a evidência científica,

de modo a trazer benefícios para o seu cotidiano, diminuindo os custos em saúde e melhorando a sua qualidade de vida. Esta evidência científica é importante para que o enfermeiro saiba responder às adaptações fisiológicas do pós-parto e que assim consiga ajustar as suas intervenções de forma a gerar ganhos em saúde, através dos exercícios do método de Pilates, permitindo não só uma melhor recuperação a nível físico, mas também psicológico.

Considerações finais

Os estudos analisados corroboram que o método Pilates oferece múltiplos benefícios tanto para a recuperação física, como para o bem-estar emocional das mulheres, durante o pós-parto, respondendo assim ao objetivo da revisão. O Pilates distingue-se pela sua capacidade de promover uma recuperação física eficiente através do fortalecimento dos músculos profundos e da melhoria da postura. Além disso, a prática tem mostrado uma contribuição significativa na melhoria da força do pavimento abdominal e pélvico, fatores cruciais na prevenção de problemas comuns nesta fase.

Como foi indicado, o Pilates não oferece apenas benefícios físicos, mas também emocionais, ajudando a reduzir o *stress*, melhorando a autoestima e prevenindo a depressão pós-parto. A sua prática regular tem demonstrado um impacto positivo na saúde mental das mulheres, favorecendo uma melhor adaptação à maternidade e promovendo uma perceção mais positiva do próprio corpo. Esta integração dos aspetos físicos e emocionais faz do Pilates uma ferramenta integral nos cuidados maternos.

Finalmente, é importante salientar a necessidade de protocolos padronizados nos programas de exercício para garantir que o Pilates seja efetivamente integrado nos cuidados de saúde pública, maximizando os seus benefícios no pós-parto.

Referências

1. Suárez G. Patología del puerpério. In: Aller, J; Pages, G. *Obstetricia Moderna*. 3.^a ed. McGraw-Hill Interamericana. 2002, p507-514.
2. De Souza PC, Bittar CM. Percepções sobre o Pilates: do pré-natal ao pós-parto. *Saúde Transf Soc*. 2019;10(1-3):77-88. Disponível em: <http://orcid.org/0000-0001-8947-6491>
3. Gallo-Galán LM, Gallo-Vallejo MA, Gallo-Vallejo JL. Recomendaciones médicas desde atención primaria sobre ejercicio físico en el posparto. *Med Fam SEMERGEN*. 2023;50. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.semerg.2023.102148>
4. Anggraeni A, Dian NP, Herawati L, Widyawati N, Arizona T, Leo IK. The effect of exercise on postpartum women's quality of life. *J Ners*. 2019;14(3si):146-54. Disponível em: [http://dx.doi.org/10.20473/jn.v14i3\(si\).16950](http://dx.doi.org/10.20473/jn.v14i3(si).16950)
5. Parveen A, Kalra S, Jain S. Effects of Pilates on health and well-being of women: a systematic review. *Bull Fac Phys Ther*. 2023; 28(17). Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s43161-023-00128-9>
6. 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.
7. De Oliveira T, Furtado N, Simões D, Andrade L. A prática do método Pilates como uma abordagem fisioterapêutica durante o ciclo gravídico-puerperal: uma revisão integrativa. *Rev JOPIC*. 2021;7(11):167-85.
8. Cordeiro CC, Brasil DP, Gonçalves DC. Os benefícios do método Pilates no período gestacional: uma revisão bibliográfica. *Scire Salutis*. 2019;8(2):98-103. Disponível em: <http://doi.org/10.6008/CBPC2236-9600.2018.002.0010>
9. Barros CS, da Silva Costa C, Serra SCB, da Rosa KONP. Os benefícios do método Pilates na gestação: um estudo bibliográfico. *Rev Cathedral*. 2022;4(1). Disponível em: <http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral>
10. Ercole F, Melo L, Alcoforado C. Revisão integrativa versus revisão sistemática. *Revista Mineira de Enfermagem*. 2014;18(1):9-12.
11. Sánchez-Martín M, Pedreño Plana M, Ponce Gea AI, Navarro-Mateu F. And, at first, it was the research question... The PICO, PECO, SPIDER and FINER formats. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*. 2023;16(32):126-136. Disponível em: <https://doi.org/10.25115/ecp.v16i32.9102>
12. Instituto Joanna Briggs. JBI Levels of Evidence. 2013. Disponível em: https://jbi.global/sites/default/files/2019-05/JBI-Levels-of-evidence_2014_0.pdf
13. Barbosa AK, Da Silva LC, Do Prado J, Silva ER, De Sousa AK, De Sousa T. Método Pilates nas alterações musculoesqueléticas em puérperas: revisão sistemática. *Res Soc Dev*. 2020;9(11). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsdv9i11.9691>

Autor Correspondente/Corresponding Author
Ana Isabel Galhanas – Unidade Local de Saúde
Alentejo Central, Évora, Portugal.
anaisabelgalhanas@gmail.com

Contributo das Autoras/Authors' contributions

AG: Coordenação do estudo, desenho do estudo, recolha, armazenamento e análise de dados, revisão e discussão dos resultados.
MS: Armazenamento e análise de dados, revisão e discussão dos resultados.
AF: Coordenação do estudo, revisão e discussão dos resultados.
Todas as autoras leram e concordaram com a versão publicada do manuscrito.

Responsabilidades Éticas/Ethical Disclosures

Conflitos de Interesse: Os autores declararam não possuir conflitos de interesse.
Suporte Financeiro: O presente trabalho não foi suportado por nenhum subsídio ou bolsa.
Proveniência e Revisão por Pares: Não comissionado; revisão externa por pares.
Conflicts of Interest: The authors have no conflicts of interest to declare.
Financial Support: This work has not received any contribution, grant or scholarship.
Provenance and Peer Review: Not commissioned; externally peer reviewed.

©Os autores retêm o copyright sobre seus artigos, concedendo à RIASE 2025 o direito de primeira publicação sob a licença CC BY-NC, e autorizando reuso por terceiros conforme os termos dessa licença.

©Authors retain the copyright of their articles, granting RIASE 2025 the right of first publication under the CC BY-NC license, and authorizing reuse by third parties in accordance with the terms of this license.