

¿Es el método Pilates realmente beneficioso para las mujeres embarazadas?

Is the Pilates method really beneficial for the pregnant women?

AUTORES

(1) Juan Manuel Mérida-Téllez (2) Luciano Rodríguez-Díaz (3) Javier Fagundo-Rivera (4,5) Juan Gómez-Salgado

FILIACIONES

- (1) Escuela de Doctorado, Universidad de Huelva. HUELVA, ESPAÑA.
 (2) Departamento de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud de Ceuta, Universidad de Granada. CEUTA, ESPAÑA.
 (3) Centro Universitario de Enfermería Cruz Roja. SEVILLA, ESPAÑA.
 (4) Departamento de Sociología, Trabajo Social y Salud Pública, Facultad de Ciencias del Trabajo, Universidad de Huelva. HUELVA, ESPAÑA.
 (5) Programa de Posgrado en Seguridad y Salud, Universidad Espíritu Santo. GUAYAQUIL, ECUADOR.

CORRESPONDENCIA

Juan Gómez-Salgado salgado@uhu.es
 Departamento de Sociología, Trabajo Social y Salud Pública.
 Facultad de Ciencias del Trabajo, Universidad de Huelva.
 Avda. 3 de Marzo, s/n, Campus El Carmen, CP 21071, Huelva, España.

CITA SUGERIDA

Mérida-Téllez JM, Rodríguez-Díaz L, Fagundo-Rivera J, Gómez-Salgado J. ¿Es el método Pilates realmente beneficioso para las mujeres embarazadas? Rev Esp Salud Pública. 2025; 99: 10 de junio e202506031.

Los autores declaran que no existe ningún conflicto de intereses

En la actualidad, se observa un incremento en la oferta de actividades deportivas dirigidas a mujeres embarazadas, como la natación, el yoga y el Método Pilates (MP), que pueden practicarse durante la gestación. Sin embargo, muchas gestantes expresan dudas sobre los beneficios de estas actividades, inquietudes que suelen plantearse en las consultas de control prenatal. En este contexto, resulta fundamental individualizar la orientación brindada a cada gestante para facilitar la elección de la actividad más adecuada. No obstante, esta selección debe estar alineada con las recomendaciones de las sociedades científicas (1) y adaptarse a las particularidades de cada embarazo.

Desde esta perspectiva, surge la pregunta: ¿es el MP es realmente beneficioso para las mujeres embarazadas? Para responder con base en la evidencia científica es imprescindible disponer de información actualizada y veraz, con el objetivo de ofrecer una atención de calidad en la práctica clínica. Las Guías y Procesos Asistenciales proporcionan información actualizada

sobre la actividad física durante el embarazo, aunque es importante analizar si incluyen aspectos específicos sobre el MP.

El MP es ampliamente conocido y, en muchos casos, se asocia al uso de pelotas de diversos tamaños para la realización de ejercicios. Sin embargo, el MP va más allá de esta percepción general. Se trata de una actividad física estructurada que combina ejercicios de fuerza y flexibilidad con un enfoque en el control muscular, la postura corporal y la respiración. Su práctica regular aporta beneficios tanto físicos como psicológicos. Además de estos efectos, diversos estudios han sugerido que el MP influye positivamente en la calidad de vida de las gestantes (2).

La calidad de vida materna es un aspecto relevante en la atención prenatal, aunque en muchas guías clínicas no se aborda explícitamente. De acuerdo con la literatura científica, la calidad de vida en gestantes puede verse afectada por múltiples factores (3). Considerando el impacto positivo del MP en este ámbito, sería recomendable que

las guías asistenciales integraran la promoción de esta práctica, junto con otras estrategias dirigidas a mejorar el bienestar de las gestantes.

En este sentido, los profesionales sanitarios, incluyendo a las matronas y a otros especialistas en la atención prenatal, desempeñan un papel clave en la difusión de información basada en la mejor evidencia científica disponible. En aquellas localidades donde se disponga de acceso al MP no se debería desaprovechar la oportunidad de recomendar esta actividad, resaltando sus beneficios respaldados por la literatura científica.

El MP es una actividad segura, adaptable a las diferentes etapas del embarazo y que no requiere equipamiento complejo ni condiciones especiales para su práctica.

¿Es realmente beneficioso el Pilates? La evidencia sugiere que sí. 

BIBLIOGRAFÍA

1. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization. 2020.
2. Sonmezer E, Özköslü MA, Yosmaoglu HB. *The effects of clinical pilates exercises on functional disability, pain, quality of life and lumbopelvic stabilization in pregnant women with low back pain: A randomized controlled study.* J Back Musculoskelet Rehabil. 2021;34(1):69-76.
3. Boutib A, Chergaoui S, Marfak A, Hilali A, Youlyouz-Marfak I. *Quality of Life During Pregnancy from 2011 to 2021: Systematic Review.* Vol. 14, International Journal of Women's Health. Dove Medical Press Ltd; 2022. p. 975-1005.

Este artículo tiene una licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional. Usted es libre de Compartir (copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato) bajo los siguientes términos: Atribución (debe darse el crédito apropiado, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo en cualquier manera razonable, pero no de alguna manera que sugiera que el licenciente lo respalda a usted o su uso); No comercial (no podrá utilizar el material con fines comerciales); Sin derivados (si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado); Sin restricciones adicionales (no puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros hacer cualquier cosa que la licencia permita). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>