



Método Pilates en gestantes sanas: impacto en salud mental y percepción de salud desde la Atención Primaria

Pilates Method in healthy pregnant women: impact on mental health and perception of health from Primary Care

AUTORES

- (1) Juan Manuel Mérida-Téllez [ORCID: 0009-0002-2154-0332]
(2) Luciano Rodríguez-Díaz [ORCID: 0000-0002-9235-7191]
(3) Javier Fagundo-Rivera [ORCID: 0000-0002-8286-3381]
(3,4) Juan Gómez-Salgado [ORCID: 0000-0001-9053-7730]

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) Departamento de Sociología, Trabajo Social y Salud Pública. Facultad de Ciencias del Trabajo. Universidad de Huelva. HUELVA, ESPAÑA.
(4) Programa de Posgrado en Seguridad y Salud. Universidad Espíritu Santo. GUAYAQUIL, ECUADOR.

FINANCIACIÓN

No hubo.

USO INTELIGENCIA ARTIFICIAL

No se utilizó.

RECONOCIMIENTO

Se obtuvo la sublicencia en BiblioPRO para la administración del *Cuestionario de Salud SF-36v2* (España).

Los autores declaran que no existe ningún conflicto de intereses

CONTRIBUCIONES DE AUTORÍA

CONCEPTUALIZACIÓN, SOFTWARE, ADMINISTRACIÓN DEL PROYECTO: JM Mérida-Téllez, L Rodríguez-Díaz.

METODOLOGÍA, ANÁLISIS FORMAL, INVESTIGACIÓN, CURACIÓN DE DATOS, REDACCIÓN DEL BORRADOR ORIGINAL, REDACCIÓN DEL TRABAJO FINAL, REVISIÓN Y EDICIÓN: JM Mérida-Téllez, L Rodríguez-Díaz, J Fagundo-Rivera, J Gómez-Salgado.

CONSIDERACIONES ÉTICAS

La participación de los pacientes fue voluntaria y se cumplieron todos los requisitos éticos y legales vigentes. Se adoptaron los requisitos éticos de la última *Declaración de Helsinki*, actualizada en 2024 en Finlandia. La investigación fue autorizada por el Comité de Ética de la Investigación de Cádiz con Código de la Solicitud: SICEIA-2024-000936 (30 mayo 2024). Así mismo, el estudio posee un número de registro internacional del proyecto ISRCTN 11298645.

CITA SUGERIDA

Mérida-Téllez JM, Rodríguez-Díaz L, Fagundo-Rivera J, Gómez-Salgado J. Método Pilates en gestantes sanas: impacto en salud mental y percepción de salud desde la Atención Primaria. *Rev Esp Salud Pública*. 2026; 100: 13 de mayo e202605028.

CORRESPONDENCIA

Juan Gómez-Salgado salgado@uhu.es

Departamento de Sociología, Trabajo Social y Salud Pública. Facultad de Ciencias del Trabajo. Universidad de Huelva. Av. 3 de Marzo, s/n. Campus El Carmen. CP 21071. Huelva, España.

RESUMEN

El Método Pilates adaptado al embarazo puede mejorar la salud mental, la percepción de bienestar y la condición física de gestantes sanas. En este estudio se realizó un ensayo clínico aleatorizado por preferencias en 108 mujeres, evaluando la implementación de sesiones del Método Pilates dentro de la Atención Primaria. Las sesiones grupales, dos veces por semana durante doce semanas, incluían ejercicios de fuerza, flexibilidad, control postural, respiración y relajación. Los resultados mostraron una mejora significativa en la salud mental y una tendencia positiva en la salud general del grupo experimental frente al control. Además, la intervención favoreció la interacción social, la creación de redes de apoyo y la adherencia a hábitos saludables, reforzando la prevención primaria y el bienestar integral. Estos hallazgos apoyan la inclusión del Método Pilates como herramienta complementaria en la atención prenatal, promoviendo un enfoque integral que combina beneficios físicos, psicológicos y sociales.

PALABRAS CLAVE // Método Pilates; Embarazo; Salud mental; Atención Primaria; Actividad física; Calidad de vida; Prevención.

ABSTRACT

Pilates Method during pregnancy can improve mental health, well-being perception, and physical condition in healthy pregnant women. This study conducted a preference-based randomized clinical trial with 108 participants to evaluate the implementation of Pilates Method sessions within Primary Care. Group sessions, held twice weekly over twelve weeks, included strength, flexibility, postural control, breathing, and relaxation exercises. Results showed significant improvements in mental health and a positive trend in general health in the experimental group compared to the control. The intervention also enhanced social interaction, support network creation, and adherence to healthy habits, reinforcing primary prevention and overall well-being. These findings support incorporating Pilates Method as a complementary tool in prenatal care, promoting a holistic approach that combines physical, psychological, and social benefits.

KEYWORDS // Pilates Method; Pregnancy; Mental health; Primary Care; Physical activity; Quality of life; Prevention.

NOTAS

INTRODUCCIÓN

Durante el seguimiento del embarazo, las sesiones de Educación para el Nacimiento en Atención Primaria son esenciales para la atención prenatal, no solo como acompañamiento clínico, sino también como herramienta de promoción de la salud integral de la gestante. La atención prenatal va más allá de la vigilancia médica, ofreciendo un espacio para fomentar hábitos saludables, fortalecer la salud mental y favorecer la inclusión social, contribuyendo así a la reducción de riesgos maternos y neonatales y a la equidad en el acceso a recursos de apoyo (1,2).

La incidencia de ansiedad y depresión en gestantes ha aumentado en las últimas décadas. Estos problemas de salud mental se asocian con mayores riesgos obstétricos y afectan la percepción de la Calidad de Vida relacionada con la Salud (CVRS), interfiriendo en la capacidad de la mujer para afrontar el embarazo y participar en actividades sociales (1,2).

La actividad física estructurada durante la gestación, como el Método Pilates (MP) adaptado al embarazo, constituye una intervención no farmacológica eficaz que puede reducir la ansiedad y el estrés, mejorar la CVRS y prevenir trastornos psicosociales. Además, las sesiones grupales favorecen la interacción social y la creación de redes de apoyo, potenciando la salud social y el capital comunitario (3).

Este estudio evalúa la efectividad de un programa de MP en Atención Primaria, considerando su impacto en la salud general, la salud mental y la percepción de bienestar de las gestantes, con implicaciones para la medicina preventiva y las políticas de Salud Pública materna.

MÉTODOS Y DISEÑO

Para evaluar los efectos del MP adaptado al embarazo, se llevó a cabo un ensayo clínico aleatorizado por preferencias, diseñado para combinar la rigurosidad de un ensayo controlado con la consideración de la elección personal de las participantes, facilitando la adherencia y la viabilidad de la intervención en un contexto real de Atención Primaria. Este diseño resulta particularmente apropiado en estudios de promoción de la salud, donde la motivación de la participante y la percepción de autonomía influyen de manera significativa en la efectividad de la intervención. Desde la perspectiva de Salud Pública, este enfoque permite estudiar la implementación de estrategias preventivas y de bienestar en condiciones cercanas a la práctica clínica habitual, aumentando la aplicabilidad de los hallazgos a la población general.

El estudio se desarrolló en el Hospital Quironsalud Campo de Gibraltar, de Los Barrios (Cádiz), dentro del *Programa de seguimiento del embarazo de Atención Primaria*. Se invitó a participar a todas las gestantes atendidas

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/>

en el programa durante el periodo de reclutamiento, explicando de manera detallada los objetivos del estudio, la intervención propuesta y la posibilidad de elegir participar en el grupo experimental (MP) o en el grupo control (sin actividad física reglada). Un total de 108 gestantes aceptaron participar: 58 integraron el grupo experimental y 50 formaron el grupo control. La selección de la muestra tuvo en cuenta criterios de inclusión como embarazo único, ausencia de patologías médicas que contraindicasen la actividad física y disponibilidad para asistir a las sesiones de MP.

La intervención consistió en sesiones de MP adaptadas al embarazo, diseñadas para mejorar la fuerza, flexibilidad y control postural, al mismo tiempo que se incorporaban ejercicios respiratorios y de relajación. Cada sesión fue dirigida por profesionales de Fisioterapia capacitados en salud materna, con supervisión del equipo de Atención Primaria para garantizar la seguridad y la adecuación de los ejercicios. Las sesiones se realizaron con una frecuencia de dos veces por semana durante doce semanas, cada una con una duración aproximada de sesenta minutos. El programa se estructuró de manera progresiva, ajustando la intensidad de los ejercicios según el trimestre de gestación y las capacidades individuales de cada participante, promoviendo la adherencia y minimizando riesgos.

Para medir los resultados se utilizó el *cuestionario SF-36*, validado en su versión española (4), un instrumento de salud general autoinformado que evalúa la calidad de vida relacionada con la salud mediante treinta y seis ítems distribuidos en ocho dimensiones: función física; rol físico; dolor

corporal; salud general; vitalidad; función social; rol emocional y salud mental. La puntuación máxima por dimensión es de 100, interpretándose de la siguiente manera: 0-39, mala salud; 40-59, salud moderada; 60-79, buena salud; y 80-100, excelente salud. La administración del cuestionario se realizó de manera individual, tanto antes de iniciar la intervención como al finalizar el programa, en ambos grupos, lo que permite evaluar no solo los cambios atribuibles a la intervención, sino también identificar tendencias generales en la percepción de bienestar y salud durante el embarazo.

El diseño del estudio se alinea con principios de Medicina Preventiva, ya que busca identificar estrategias que puedan reducir riesgos psicosociales y mejorar la salud general de la gestante antes de que aparezcan problemas clínicos significativos. Asimismo, la implementación de sesiones grupales contribuye a la salud social, promoviendo la interacción entre participantes, la creación de redes de apoyo y el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento en un contexto comunitario. La combinación de estas dimensiones asegura un enfoque integral, coherente con el modelo biopsicosocial vigente en Atención Primaria y con los objetivos de promoción de la Salud Pública materna.

Para la comparación de variables cuantitativas entre grupos se empleó la prueba t de Student para muestras independientes, previa comprobación de la normalidad de los datos. En el caso de variables categóricas, se utilizó la prueba de chi-cuadrado. Asimismo, para analizar el efecto de la intervención a lo largo del tiempo y entre grupos se aplicó un análisis de medi-

das repetidas (ANOVA), lo que permitió evaluar la interacción Tiempo por Grupo.

RESULTADOS

Un total de 108 gestantes aceptaron participar en el estudio, distribuyéndose 58 en el grupo experimental (MP) y 50 en el grupo control (sin actividad física reglada) [TABLA 1]. La edad media fue de $32,4 \pm 4,8$ años en el grupo experimental y $31,9 \pm 5,1$ años en el grupo control. Considerando la paridad, había 34 primíparas en el grupo experimental y 29 en el grupo control, así como 24 y 21 múltíparas, respectivamente. En cuanto a antecedentes personales en salud mental, se registraron cuatro casos en el grupo experimental y tres en el grupo control, mientras que dos participantes de cada grupo seguían algún tratamiento psicológico durante el embarazo. No se observaron diferencias estadísticamente significativas en las características sociodemográficas y clínicas basales entre ambos grupos ($p > 0,05$), lo que respalda la comparabilidad inicial.

Los valores de los resultados se recalcularon siguiendo estrictamente el procedimiento de corrección establecido por los autores del SF-36 y las subescalas se transformaron a escala 0-100, siendo plenamente interpretables y comparables con los valores normativos de referencia de la población española. Entre los hallazgos principales, en la dimensión de salud general la interacción Tiempo por Grupo se aproximó al umbral de significación estadística ($p = 0,051$; TABLA 2), indicando una tendencia hacia una mayor mejora en la salud percibida por las mujeres que realizaron sesiones de MP en comparación con el grupo control. Por su parte, la salud mental mostró una mejora significativa en el grupo experimental frente al control (interacción Tiempo por Grupo, $p = 0,001$; TABLA 2), evidenciando una reducción de los niveles de ansiedad y depresión leves tras la intervención.

Adicionalmente, la participación en sesiones de MP mostró mejoras en vitalidad, rol emocional y funcionalidad física, aunque algunas no alcan-

Tabla 1
Características de la muestra.

Variable	Grupo Experimental (n=58)	Grupo Control (n=50)	p
Edad (años)	32,4 \pm 4,8 (22-41)	31,9 \pm 5,1 (21-40)	0,58
Primíparas, n (%)	34 (58,6%)	29 (58%)	0,94
Múltíparas, n (%)	24 (41,4%)	21 (42%)	0,78
Antecedentes en salud mental, n (%)	4 (6,9%)	3 (6%)	0,85
Tratamiento psicológico durante el embarazo, n (%)	2 (3,4%)	2 (4%)	0,88

Tabla 2
Principales resultados del estudio.

Medida	Grupo	n	PRE		POST		Medida	Efecto	p
			\bar{X}	SD	\bar{X}	SD			
Salud General	Experimental	58	76,41	13,76	82,64	12,44	Salud General	Tiempo	0,006
	Control	50	81,04	12,8	82,22	1,55		Tiempo por Grupo	0,051
Salud Mental	Experimental	58	69,10	10,7	72,69	9,66	Salud Mental	Tiempo	0,014
	Control	50	69,52	12,95	66,48	12,06		Tiempo por Grupo	0,001

zaron significación estadística. Desde la perspectiva social, las sesiones grupales facilitaron la interacción entre las participantes, favoreciendo la creación de redes de apoyo, el intercambio de experiencias y el desarrollo de estrategias de afrontamiento compartidas. Estos resultados refuerzan el valor de programas estructurados de actividad física adaptada durante el embarazo como herramientas de promoción de la salud física, emocional y social, complementando la atención habitual en Atención Primaria.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos concuerdan con estudios previos que indican que el MP y otras formas de actividad física adaptada durante el embarazo pueden mejorar significativamente el bienestar psicológico y reducir síntomas leves de ansiedad y depresión (5,6). La integración de estos programas en Atención Primaria permite trasladar estos beneficios a un entorno comunitario y accesible, reforzando estrategias de prevención primaria y consolidando un modelo integral de atención que combina cuidado físico, emocional y social. La práctica

regular de MP también puede contribuir a la adherencia a hábitos saludables y al fortalecimiento del bienestar general, lo que tiene un impacto directo sobre la prevención de complicaciones y la promoción de la Salud Pública y la Medicina Preventiva.

Cabe señalar que el diseño por preferencias puede implicar cierto sesgo de selección, dado que las participantes que eligieron formar parte del grupo experimental podrían tener mayor motivación para la práctica de actividad física o mayor conciencia sobre la importancia del bienestar integral. Sin embargo, la similitud inicial entre los grupos y la significación de los cambios observados sugieren que la intervención tuvo un efecto relevante y reproducible en contextos similares.

Las sesiones grupales de MP fomentaron la interacción entre gestantes, el intercambio de experiencias y la creación de redes de apoyo, elementos que contribuyen a la cohesión social y actúan como protectores frente a la ansiedad, el aislamiento social y otros factores de riesgo psicosocial durante la gestación (7,8,9). A nivel comunitario, estas intervencio-

nes facilitan la adherencia a estilos de vida activos, fortalecen la autonomía de la gestante y ofrecen alternativas seguras y de bajo coste que complementan la atención clínica habitual (10). En conjunto, los hallazgos refuerzan la necesidad de integrar programas de actividad física estructurada dentro de los *Programas de Educación para el Nacimiento y seguimiento del embarazo*, consolidando un enfoque integral y biopsicosocial que combine prevención de complicaciones médicas, promoción de hábitos saludables y apoyo emocional y social.

El MP adaptado al embarazo se perfila como una intervención complementaria, segura y efectiva. Su práctica mejora la condición física, reduce síntomas leves de ansiedad y depresión, incrementa la percepción de control sobre el embarazo y favorece la vivencia global de esta etapa vital. Además, potencia la interacción social entre las gestantes y fortalece la adherencia a hábitos de vida saludables. En este estudio, se observó una mejora significativa en la dimensión de salud mental y una tendencia positiva en la salud general del grupo experimental, confirmando que el MP puede ser un recurso valioso dentro de la Atención Primaria para promover un embarazo más saludable, integral y con mayor bienestar psicológico. 📌

BIBLIOGRAFÍA

1. Dunkel Schetter C, Tanner L. *Anxiety, depression and stress in pregnancy: Implications for mothers, children, research, and practice*. Vol. 25, *Current Opinion in Psychiatry*. 2012. p. 141-148.
2. Jomeen J, Martin C. *Perinatal quality of life: is it important for childbearing women?* *Pract Midwife*. 2012 Apr;15(4):30-34.
3. Turan Alagöz A, Gercek H, Unuvar BS, Findik FY, Ozgul S. *The effects of pilates method in pregnant women: scoping review*. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2025 Dec 1;25(1).
4. Alonso J, Prieto L, Antó JM. *[The Spanish version of the SF-36 Health Survey (the SF-36 health questionnaire): an instrument for measuring clinical results]*. *Med Clin (Barc)*. 1995 May 27;104(20):771-776.
5. Aktan B, Kayıkçıoğlu F, Akbayrak T. *The comparison of the effects of clinical Pilates exercises with and without childbirth training on pregnancy and birth results*. *Int J Clin Pract*. 2021 Oct 1;75(10).
6. Mourady D, Richa S, Karam R, Papazian T, Moussa FH, El-Osta N et al. *Associations between quality of life, physical activity, worry, depression and insomnia: A cross-sectional designed study in healthy pregnant women*. *PLoS One*. 2017 May 1;12(5).
7. Rodríguez-Díaz L, Ruiz-Frutos C, Vázquez-Lara JM, Ramírez-Rodrigo J, Villaverde-Gutiérrez C, Torres-Luque G. *Effectiveness of a physical activity programme based on the Pilates method in pregnancy and labour. Efectividad de un programa de actividad física mediante el método Pilates en el embarazo y en el proceso del parto*. *Enferm Clin*. 2017;27(5):271-277. doi: <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2017.05.008>
8. Aktan B, Kayıkçıoğlu F, Akbayrak T. *The comparison of the effects of clinical Pilates exercises with and without childbirth training on pregnancy and birth results*. *Int J Clin Pract*. 2021;75(10):e14516. doi: <https://doi.org/10.1111/ijcp.14516>
9. Feria-Ramirez C, Gonzalez-Sanz JD, Molina-Luque R, Molina-Recio G. *Influence of the Practice of the Pilates Method on Pain Perception During Pregnancy: A Quasiexperimental Study*. *J Midwifery Womens Health*. 2025 May-Jun;70(3):404-413. doi: <https://doi.org/10.1111/jmwh.13748>

10. Xie J, Jin M, Wang B. *Optimizing exercise for perinatal depressive symptoms: A network meta-analysis of effective modalities and doses.* Psychol Sport Exerc. 2026;82:102980. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102980>