



32º CONGRESSO  
DE SECRETÁRIOS  
MUNICIPAIS DE  
SAÚDE DO  
ESTADO DE  
SÃO PAULO

15ª Mostra de  
Experiências  
Exitosas dos  
Municípios

8º Prêmio  
David  
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde  
Aumento do financiamento federal e estadual!"

## *Promoção em Saúde e Práticas Integrativas*

### **MÉTODO PILATES – BENEFÍCIOS EM PRATICANTES ACIMA DE 40 ANOS**

Aline Tano Hernandez Moraes, Diego Henrique Singolani Costa

1 Prefeitura Municipal De Santa Cruz Do Rio Pardo - Prefeitura Municipal De Santa Cruz Do Rio Pardo

Santa Cruz do Rio Pardo

#### **INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA**

A população idosa vem crescendo consideravelmente a nível mundial. O envelhecimento é um processo multifatorial responsável por distintas alterações de ordem morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas. As mudanças no sistema musculoesquelético relatadas com o envelhecimento são inevitáveis. Perda de massa muscular (sarcopenia), disfunções posturais, redução no ciclo da marcha, e perda do controle do equilíbrio estático são consequências das mudanças musculoesqueléticas que ocorrem durante o processo natural de envelhecimento. Segundo Camarão, o Método Pilates "é um sistema de exercícios que possibilita maior integração do indivíduo no seu dia-a-dia. Trabalha com o corpo como um todo, corrige a postura e realinha a musculatura, desenvolvendo a estabilidade corporal necessária para uma vida mais saudável e longa". Smith e Smith sugerem que exercícios baseados no Método Pilates, que é um método popular de melhora da força do torso, oferecem outros benefícios incluindo mobilidade na coluna vertebral e nas articulações, e ainda propriocepção, equilíbrio e treinamento de coordenação. Idosos que incluírem exercícios baseados no Método Pilates terão benefícios ao integrarem nos seus programas tradicionais de treinamento de força e equilíbrio.

#### **OBJETIVOS**

Oferecer a um grupo de pessoas com idade entre 40 e 82 anos, residentes na cidade de Santa Cruz do Rio Pardo - SP, um programa de exercícios fundamentado e adaptado no Método Pilates, que amplie os níveis de saúde e qualidade de vida da população. Além dos benefícios físicos, o projeto tem o objetivo de resgatar e valorizar o papel social do idoso.

#### **METODOLOGIA**

O projeto teve início em março de 2013 com a orientação de uma professora de Educação Física e o auxílio de uma Agente Comunitária de Saúde. Visando a qualidade e segurança do trabalho foi formada uma turma com 14 pessoas sendo a grande maioria mulheres. Atualmente há uma lista de espera com 20 pessoas. A frequência dos encontros é de duas vezes por semana, as terças-feiras e as sextas-feiras, com duração de uma hora e meia a duas horas. As aulas acontecem na UBS Abelardo Pinheiro Guimarães. O critério para a escolha dos exercícios consistiu na individualidade biológica dos participantes.



32º CONGRESSO  
DE SECRETÁRIOS  
MUNICIPAIS DE  
SAÚDE DO  
ESTADO DE  
SÃO PAULO

15ª Mostra de  
Experiências  
Exitosas dos  
Municípios

8º Prêmio  
David  
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde  
Aumento do financiamento federal e estadual!"

## RESULTADOS

Ao longo de seus cinco anos de atividade o projeto vem apresentando resultados positivos. Os pacientes relatam vários benefícios, dentre eles: - Alívio da dor; - Alívio do estresse; - Prevenção de lesões; - Melhora da atenção; - Melhora dos reflexos; - Melhora da mobilidade e da flexibilidade; - Maior percepção dos movimentos e melhora da consciência corporal; - Melhora do equilíbrio e da velocidade de andar; - Melhora da auto-estima e das relações interpessoais; - Diminuição da depressão; - Manutenção do peso corporal; - Fortalecimento muscular; - Ajuda no controle do Diabetes e doenças cardiovasculares.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Pilates auxilia na manutenção do bem estar, contribuindo para o envelhecimento saudável, levando os participantes desse projeto a uma situação de maior disposição e menos dor, e conseqüentemente, melhora no equilíbrio e independência funcional, aumentando assim a qualidade de vida, além de influenciar positivamente nos aspectos psicossociais. Os pacientes destacaram a importância da prática do método Pilates como um caminho para manutenção das potencialidades que tornam a pessoa idosa ativa, autônoma e independente, com equilíbrio emocional suficiente para interagir e ampliar os laços sociais, e enfrentar novas realidades do seu cotidiano.