



**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*

## **PILATES NO SUS, UMA PROPOSTA PARA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DOS USUÁRIOS DA CIDADE DE NOVA EUROPA - SP**

Nathalia Denardi Casotti, Lilian Daniela Carmignolli Sampaio

1 Prefeitura Municipal de Nova Europa - Prefeitura Municipal de Nova Europa

Nova Europa

### **INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA**

O sedentarismo e a incapacidade funcional são importantes causas de morbidade e mortalidade entre adultos e idosos, além disso, geram um círculo vicioso, visto que as doenças reduzem o nível de atividade física que por sua vez predispõe o indivíduo a maior risco de doenças e a incapacidade funcional. O método Pilates é um programa de condicionamento físico e mental que trabalha força, alongamento, flexibilidade e equilíbrio, tendo o abdome como centro de força, trabalhado constantemente em todos os exercícios da técnica. São descritas como vantagens do Pilates o estímulo à circulação cardiovascular, a flexibilidade e o alinhamento postural. Também é relatado que o método melhora os níveis de consciência corporal, coordenação motora, bem estar e qualidade de vida, benefícios que ajudam a prevenir lesões e proporcionam um alívio de dores crônicas, além de melhorarem a saúde de uma forma geral. Estando a melhora da condição neuromotora e musculoesquelética (benefícios provenientes do Pilates), diretamente relacionadas à prevenção e ao retardo da incapacidade funcional da população, a prática do método ajuda a retardar e prevenir a incapacidade funcional, quebrando o círculo vicioso sedentarismo-dor-sedentarismo.

### **OBJETIVOS**

Promover melhora da qualidade de vida, redução das dores, prevenir lesões osteomusculares e proporcionar uma atividade física diferenciada à população em geral da cidade de Nova Europa – SP.

### **METODOLOGIA**

O grupo é realizado duas vezes por semana, com orientação da fisioterapeuta do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) de Nova Europa – SP, com duração de 50 minutos, em espaço adequado fornecido pela prefeitura, podendo participar usuários das três Unidades de Saúde da Família da cidade. As aulas são constituídas de aquecimento, exercícios de aplicação do método Pilates e fase final de relaxamento. Para a realização dos exercícios são utilizados colchonetes, bolas suíças, bolas dente de leite, faixas elásticas e halteres. Todos os participantes foram submetidos a uma ficha de avaliação inicial, com avaliação dos antecedentes pessoais e cirúrgicos, escala analógica visual da dor (EVA) e análise de exames de imagem quando necessários.



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

O grupo se iniciou com dezoito participantes que realizaram a avaliação inicial em setembro de 2017, atualmente o grupo conta com trinta e três pessoas, sendo que serão consideradas para o trabalho apenas os treze participantes que realizaram a avaliação inicial e tiveram uma frequência acima de 80% desde a criação do grupo. Os outros vinte participantes também foram avaliados conforme começavam a participar do grupo, mas serão desconsiderados por não realizarem a atividade há pelo menos seis meses. Entre os treze participantes que estão sendo considerados nesse trabalho, três negaram ter dor na avaliação inicial e continuaram sem dor após os seis meses de Pilates, quatro participantes tinham dor de algum nível e negaram dor na avaliação final, três participantes que tinham dor na avaliação inicial diminuíram o nível de dor na escala EVA na avaliação final e três participantes mantiveram o mesmo nível de dor durante todo o período estudado. O número de pacientes sem dor subiu de três participantes para sete na avaliação final, mostrando a eficácia do método na diminuição da dor. Analisando os graus de dor da escala EVA apenas um participante relatou dor baixa (EVA entre 1 e 3) na avaliação inicial, já na avaliação final três participantes classificaram sua dor dentro desse nível na EVA. O aumento desse número está relacionado diretamente com a diminuição das dores relatadas entre o nível médio e alto como mostrado a seguir nos resultados. No nível médio de dor, escala EVA entre 4 e 7 pontos, sete pessoas tinham dor na avaliação inicial e três na avaliação final, esse número também caiu no nível de dor alta, escala EVA de 8 a 10, passando de duas pessoas na avaliação inicial para nenhum relato de dor nesse nível na avaliação final. Ou seja, pessoas que antes sentiam dor de 7 a 10 na EVA, relataram que ficaram sem dor ou com dor de 1 a 3 na avaliação final. Importante ressaltar que durante a avaliação inicial todos os participantes negaram realizar tratamento medicamentoso contínuo para dor. Além da diminuição das dores de forma geral observou-se uma diminuição na ansiedade dos participantes do grupo, que antes se mostravam agitados no início das aulas e hoje conseguem se organizar de forma calma para a realização das atividades, além disso, os participantes mostram mais controle da respiração durante os exercícios, refletindo assim numa melhora na qualidade de vida desses indivíduos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O grupo de Pilates cresceu nos últimos meses, mantendo a qualidade do serviço ofertado que se evidencia na redução do nível de dor do grupo. O Pilates é um Método diferenciado de condicionamento, que por vezes não é acessível à população, mas que a partir da criação do grupo em Nova Europa pôde trazer inúmeros benefícios aos usuários.