

**Título:** Benefícios do Método Pilates na melhora postural de pessoas idosas acompanhadas na Estratégia da Saúde da Família em uma Unidade Básica de Saúde no município de São Caetano do Sul

**Nome do aluno:** Regiane Gomes Limão

**Nome do orientador:** Luis Fernando Nogueira Tofani

### **Introdução:**

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial. Segundo IBGE (2012), na cidade de São Caetano do Sul, há 19% da população com idade acima de 60 anos. Segundo Carvalho Filho, Pappaléo Netto (2004), o envelhecimento pode ser conceituado como processo dinâmico e progressivo onde há modificações morfológicas que determinam progressiva perda da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio. A alteração postural é uma característica dessas modificações encontradas nos idosos

Kapanji (1990) diz que a amplitude dos movimentos da coluna dorsal em indivíduos jovens são muito amplos, e quando envelhece as cartilagens costais se ossificam e diminui a elasticidade condrocostal, o tórax forma um bloco quase rígido, diminuindo suas amplitudes de movimento.

O Método Pilates trata-se de uma filosofia de treinamento do corpo e mente que realiza o trabalho muscular em baixa velocidade e tem como objetivo conseguir um controle preciso do corpo através de uma variedade de exercícios executados, utilizando os seis princípios: concentração, controle, precisão, fluidez do movimento, respiração e contração do centro de força (G.R. Siqueira. et al (2015).

E dentre os benefícios deste método, podem ser destacados a melhora da flexibilidade e aumento da força muscular principalmente dos músculos paravertebrais lombares que são responsáveis pela estabilização estática e dinâmica do corpo, garantindo a manutenção da postura correta.

Portanto, o objetivo desse projeto de intervenção é melhorar a postura dos idosos acima de 60 anos acompanhados pela ESF (equipe de saúde da família) com a prática de exercícios do método de Pilates

### **Objetivos:**

**Objetivo Geral:** O objetivo do presente estudo será promover a melhora da postura dos idosos acompanhados pela ESF, através da aplicação dos exercícios do Método de Pilates.

### **Objetivos específicos:**

1. Aplicar exercícios de flexibilidade e força muscular específicos do método Pilates.
2. Promover a melhora da postura dos idosos.
3. Implantar e avaliar o projeto do método de Pilates na ESF.

### **Método:**

Local: Unidade Básica de Saúde Dr. Ivanhoé Espósito. Município de São Caetano do Sul.

Público Alvo: Idosos acima de 60 anos ativos e saudáveis. Serão excluídos os idosos portadores de doenças neurológicas, articulares e musculoesqueléticas que pudessem dificultar a execução dos exercícios do método Pilates.

Participantes: Equipe de Saúde da Família.

### **Ações:**

1. A coleta de dados será através da avaliação postural por um posturógrafo tipo "banner", onde são observados possíveis desvios posturais.
2. Será aplicado os exercícios do método: respiração, o cem, rolamento para frente, rolamento para trás, serrote, sereia, cisne, e alongamento dos músculos isquiotibiais, alongamento dos quadris,
3. No período de 2x/semana durante 6 meses.

Avaliação / Monitoramento: Para a avaliação, será novamente usado o posturógrafo para pontuar resultados.

### **Resultados esperados:**

Em relação aos resultados esperados, através dos exercícios aplicados, os músculos estabilizadores da coluna: músculos abdominais, m. paravertebrais, m. do assoalho pélvico, m. diafragma, serão fortalecidos e alinhados, promovendo melhora postural e aprimoramento da saúde e qualidade de vida, evitando lesões e doenças articulares e

musculoesqueléticas.

### **Referências:**

CARVALHO FILHO, E.T.; PAPALÉO NETTO, M. **Geriatría:** fundamentos clínica e terapêutica. São Paulo: Atheneu, 2004. 447p.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Estimativas de População:**

Disponível em: [http://ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/estimativa2012/estimativa\\_tcu.shtm](http://ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/estimativa2012/estimativa_tcu.shtm). Acesso em 09 outubro 2016.

DATASUS 2016. **População Residente:** Disponível em: [tabanet.datasus.gov.br/cgi/tabcgi.exe?ibge/cnv/popSP.def](http://tabnet.datasus.gov.br/cgi/tabcgi.exe?ibge/cnv/popSP.def).

KAPANJI, I. A. **Fisiologia Articular**, São Paulo: Manole, 1990. 255 p.

SIQUEIRA, G. R. et al. Efeito do Pilates sobre a flexibilidade do tronco e as medidas ultrassonográficas dos músculos abdominais, **Rev. Bras. Med. Esporte**

vol. 21, nº.2, São Paulo Mar./Abr. 2015.