

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. Acesso em 09 outubro 2016.

DATASUS 2016. **População Residente:** Disponível em: 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.