



VII Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG
V Salão de Extensão

<http://ojs.fsg.br/index.php/pesquisaextensao>

ISSN 2318-8014



PROJETO DE EXTENSÃO EM PILATES

Marina Bueno Zancanaro^a, Mariane Mello Piccoli^a, Vitória Zimmer^a, Dulce Danieli^a, Juliana Bordin^a, Vanessa Sangali^a, Amanda Lizot^a, Lidiane Barazetti^{a*}, William Dhein^{a*} e Alexandra Renosto^{a*}.

^a) Centro Universitário da Serra Gaúcha - FSG

*Autor correspondente (Orientador)

Lidiane Barazetti,

Endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 - Caxias do Sul - RS -

CEP: 95020-472

Palavras-chave:

Pilates. Terapia por movimento. Postura

INTRODUÇÃO: O projeto de extensão em Pilates é desenvolvido pelos acadêmicos do curso de fisioterapia do Centro Universitário da Serra Gaúcha, supervisionados por dois docentes com formação no Método Pilates. As aulas são realizadas semanalmente nas quartas (vespertino) e quintas-feiras (tarde). O projeto está em vigor desde o ano de 2018 e continua até o presente momento. Inicialmente o projeto era realizado apenas uma vez por semana, contudo, a partir do ano de 2019 passou a ser realizado duas vezes por semana, entretanto, por diversos motivos, o número de participantes varia a cada semestre de realização do projeto. Os participantes de cada um dos dias são distintos, tendo atualmente (agosto de 2019) oito participantes que realizam Pilates na quarta, enquanto que seis participantes na quinta feira. O projeto continua com a mesma estrutura de prescrição dos exercícios do Mat Pilates: (a) alongamentos ativos; (b) Exercícios para o *Powerhouse*; (c) Exercícios de movimentação apendiculares associados à respiração do Pilates com contração do *Powerhouse* (d) e técnicas de relaxamento associados à massoterapia. Desenvolvido por Joseph Hubertus Pilates (1880-1967), o método consiste na melhora da força, alongamento, flexibilidade e equilíbrio estimulando a circulação, melhorando o condicionamento físico e habilidades motoras além de prevenir lesões e aliviar algias. (MORAES, GARLET e LIPOSCKI, 2015). O Pilates Solo tem como um de seus princípios o controle do corpo e da mente, uma vez que os exercícios são baseados na resistência conferida pelo peso do corpo e pela gravidade recrutando também os músculos sinérgicos que são imprescindíveis para desenvolver a coordenação e o equilíbrio durante o movimento. (ELLSWORT, 2015). Além disso, nosso tem como visa à melhora da qualidade de vida e minimizar algias relatadas pelos participantes mantendo sempre o enfoque na

contração da musculatura do centro do corpo conhecido como *PowerHouse* (constituído dos músculos abdominais). Por fim, o objetivo deste estudo é analisar e descrever as características dos praticantes do projeto de Pilates Solo do ano de 2019. **MATERIAS E MÉTODOS:** Todos os participantes foram submetidos a uma avaliação inicial contendo uma anamnese composta por avaliação de: (a) idade; (b) sexo; (c) presença de dor e (d) local da dor. Foram realizadas avaliações posturais, através de uma avaliação desenvolvida por SANTOS (2005) contendo avaliações no plano sagital e coronal das variáveis: (a) Altura e posição dos ombros/Escápula; (b) Posição da Pelve; (c) Hiperlordose ou Retificação de Cervical/Lombar; (d) Hipercifose ou Retificação de Torácica e (e) Posição dos joelhos. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Participaram 14 pacientes no projeto de pilates ao longo do ano de 2019 com média de idade de $40,9 \pm 13,3$ anos, sendo 92,9% do sexo feminino e 7,1% do sexo masculino. Relacionado à dor, 100% apresentaram quadro algico, identificado principalmente na região cervical 42,9%, lombar e torácica 21,4%, lombar e ombro 7,1%, lombar 7,1%, cervical e lombar 7,1%, ombro 7,1% e joelho 7,1%. Na avaliação postural no plano frontal foram observados que 35,7% apresentam assimetria na elevação de ombros, 42,9% apresentam os joelhos valgos, 21,4% a escápula alada e 35,7% assimetria na elevação pélvica. Tratando-se do plano sagital, 14,3% hiperlordose torácica, 14,3% retroversão de pelve, 14,3% retificação torácica, 14,3% hiperlordose lombar, 14,3% cifose torácica e hiperlordose lombar, 7,1% hiperlordose cervical e retificação lombar, 14,3% retificação torácica e hiperlordose lombar, 14,3% apresentam hiperextensão de joelhos. Tendo em vista a reeducação postural dos indivíduos analisados preza-se que os mesmos realizem os movimentos visando baixo impacto, ou seja, mantendo a posição neutra da coluna vertebral, fortalecendo o core em isometria e alongamentos globais. (SILVA, SILVA, *et al.*, 2018). O método aumenta a consciência e percepção corporal, controle motor, aumento da mobilidade e auxilia na diminuição de patologias da coluna como: escoliose, retificações, aumento da lordose e cifose normal, entre outras. (VIEIRA E FLECK, 2013). Segundo Joseph: “A Contrologia desenvolve o corpo de maneira uniforme, corrige postura, estimula a vitalidade física, revigora a mente, e eleva o espírito”. **CONCLUSÃO:** Com base nas avaliações dos participantes, os exercícios são trabalhados de forma coletiva cuidando para que contemplem a capacidade de todos os participantes e visando corrigir as alterações apresentadas em conjunto, uma vez que o método se demonstra sem contraindicações. Além disso, o projeto fornece aos acadêmicos outra visão sobre uma das áreas da Fisioterapia, agregando experiência, conhecimento prático e humanização.

REFERÊNCIAS

ELLSWORTH, Abby. **Pilates: Anatomia Ilustrada**. 1ª ed. São Paulo, Editora Manole, 2015.

KISNER, Carolyn; COLBY, Lynn Allen. **Exercícios Terapêuticos: Fundamentos e Técnicas**. 5ª Edição, São Paulo, Editora Manole, 2009.

VIEIRA, T. M. C.; FLECK, C. S. The influence of the pilates method in chronic back pain: na integrative review. **Ciência da saúde**, Santa Maria, v. 14, n. 2, p. 285-292, Junho 2013.

MAGEE, D. J. **Avaliação musculoesquelética**. Manole, 2010.

MUSCOLINO JE, CIPRIANI S. **Pilates and the “powerhouse”**—I. Journal of bodywork and movement therapies. 2004; 8(1): 15-24.

SANTOS, A. **Postura corporal: um guia para todos**. Summus editorial, 2005.

SACCO ICN et al. Método Pilates em revista: aspectos biomecânicos de movimento específico para reestruturação postural – estudo de caso, *RevBrasCi e Mov*. 2005; 13(4): 65-78.

MORAES, N. T.; GARLET, T. C.; LIPOSCKI, D. B. A Eficácia do método pilates no tratamento da lombalgia. **Fiep Bulltin**, v. 85, n. edição especial, 2015.

SILVA, P. H. B. et al. The effect of the Pilates method on the treatment of chronic low back. **Br J Pain**, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 8-21, Janeiro/ março 2018.