**6CCSDFPX23-O**

**PERFIL EPIDEMIOLÓGICO DOS PARTICIPANTES DO PROGRAMA DE PILATES SOLO**

Auriceli Silva Araújo(1); Emanuelle Francine DetogniSchmith(2); Vandressa

Dias Figueiredo(2); Danielle Brito Farias(2); Jerônimo Farias de Alencar(3); Marluce Nobre de Mariz Maia(4).

Centro de Ciências da Saúde/ Departamento de Fisioterapia

**Resumo**

O Programa de Pilates Solo é um projeto de extensão da UFPB que surgiu em 2005 devido à grande demanda de pessoas que procuravam a Clinica Escola de Fisioterapia. O mesmo tem como objetivo proporcionar melhora no bem-estar e na saúde dos participantes epermitir aos discentes uma nova experiência a partirda integração Ensino-Pesquisa-Extensão. Este estudo pretendeu verificar o perfil epidemiológico das pessoas atendidas e envolvidos na procura para o projeto de extensão Programa de Pilates Solo,e relatar sobre o funcionamento e os benefícios do mesmo. **Descrição Metodológica:** Trata-se de um estudo descritivo, de coorte transversal e abordagem quanti-qualitativa. Foi realizada a coleta de dados através das fichas de avaliação padrão dos participantes no período de março a setembro de 2011, as quais continham informações sobre dados demográficos, queixa principal, diagnóstico clinico, pratica deatividade física e caracterização da dor. Os dados foram coletados e processado em planilhas do programa Microsoft Excel 2007.**Resultados:** Observou-se que 60 pessoas chegaram ao programa no período de março a setembro de 2011.Onde 96,6% eram do sexo feminino e 3,4 % do sexo masculino, com média de idade de 48,7(+ sendo a idade mínima de 16 anos e máxima de 74 anos. Destes 88,3%(+ tinha queixa principal de processos álgicos no sistema apendicular e coluna vertebralou alguns processos patológicos nos sistemas ósteo-mio-articular. Apenas 11,7 % não tinham nenhuma queixa. A maioria 61,6% praticava alguma atividade física antes de ingressar no programa e o restante 38,3 % eram sedentários. Apenas 41,6 % continuam participando das atividades os outros 58,4% se desvincularam do projetosem relatar o motivo.**Conclusão**: O Método Pilatesse apresenta como uma forma auxiliar da prática de exercícios físicos dirigidos e específicos namelhora da qualidade de vida na população.O método é um importante aliado na promoção da saúde e tratamento de disfunções do movimento. Ressalta também, a grande contribuição social, já que este método é aplicado em clínicas particulares com valor elevado nas sessões desenvolvidas egrande parte da população não tem acesso.

Palavras-Chave: Pilates. Fisioterapia. Perfil.

**Introdução**

Atualmente, a população busca diferentes formas para melhora da qualidade de vida. Com o intuito de trabalhar o corpo de uma forma global e de experimentar novas modalidades terapêuticas, cada individuo possui suas preferências e procuram atividades que proporcionem o bem-estar geral ao individuo com ganho de flexibilidade, força, boa postura, controle motor e percepção corporal. Devido à grande demanda de pessoas que se dirigiam a Clinica Escola de Fisioterapia na Universidade Federal da Paraíba (UFPB) buscando novos métodos de tratamento iniciou-se o Programa de Pilates Solo.

O Programa de Pilates Solo é um projeto de extensão da UFPB, oferecido pelo curso de Fisioterapia, que teve inicio em 2005, o qual atende pessoas da comunidade em geral de ambos os sexos e de diversas faixas etárias. O projeto foi inscrito no PROBEX em 2011 com a perspectiva de integração Ensino-Pesquisa-Extensão permitindo aos discentes terem experiências de aprendizado contextualizado como atividade acadêmica, em espaços não formais, ocorrendo uma efetiva interação entre teoria e prática prestando serviço de qualidade a comunidade em geral.

O Método Pilates é um programa completo de movimentos corporais e treinamento mental numa vasta órbita de exercícios potenciais (Camarão,2004).

O Pilates configura-se numa tentativa do controle consciente dos músculos envolvidos nos movimentos onde se dá o nome de contrologia( Muscolino e Cipriani, 2004).A prática do Pilates visa o relaxamento, respiração, concentração, controle e flexibilidade somados a ênfase no movimento com força que tonifica os músculos (Craig, 2005). È uma forma segura de tratamento com mínimo ou nenhum risco de lesões.

 Assim, o método Pilates se baseia em fundamentos anatômicos, fisiológicos e cinesiológicos garantindo eficiência aos exercícios que trabalham alongamento, flexibilidade e aumento da mobilidade das articulações (APARICIO; PEREZ, 2005), corrigindo a postura, aumentando o tônus muscular com movimentos de baixo impacto protegendo a coluna e é compreendido em cinco princípios que garantemaprofundamento nacompreensão e melhora na percepção corporal.

A concentração é a atenção voltada para cada segmento corporal durante a realização do exercício para que o movimento seja realizado com maior eficiência possível.é a “consciência sinestésica que permite a concentração da mente naquilo que o corpo está fazendo. A concentração traz o controle e coordenação neuromuscular, que garantem movimentos seguros” (CRAIG, 2005). O controle que é o discernimento na atividade motora numa ação especifica é de suma importância para que o movimento seja realizado com qualidade e eficiência. A precisão que é indispensável ao realinhamento postural do corpo é o refinamento no controle e equilíbrio dos diferentes segmentos corporais envolvidos. Centralização é o centro de força que gera uma estrutura de suporte responsável pela sustentação da coluna e prevenção de lesões da mesma, e compreendem o grupo muscular responsável pela origem de todos os movimentos (os grupos musculares do abdômen, da coluna lombar e os glúteos). A respiração que favorecem a melhora da capacidade cardiovascular devido ao trabalho de respiração profunda,permitindo maior oxigenação do sangue. Assim, o trabalho focalizado na respiração faz com que se aprenda a respirar melhor, sendo um dos grandes benefícios do método (Herdaman e Selby 2000).

O Pilates proporciona aos participantes uma melhora na percepção corporal.Desse modo todos poderão usá-lo de forma eficiente aprimorando sua performance nas atividades de vida diária e profissional. O método visa à melhoria da qualidade de vida nos praticantes. Tem demonstrado eficiência na prevenção e no tratamento de várias patologias como diversas disfunções álgicas e posturais (Blum, 2002).

Através dos benefícios proporcionados pelos exercícios do Método Pilates o Projeto de Extensão tem como objetivo atender a comunidade de forma a contribuir para queos participantes adquirissem uma melhor consciência corporal evitando automatismos de posturais incorretas, favorecendo a prevenção de lesões potenciais posteriores, aliviando dores crônicas e acrescentaro conhecimento do funcionamento do movimento corporal melhorando assim, o bem-estar diário dos participantes. Para os discentes envolvidos no projeto acrescenta uma vivencia teórico - pratica com o Método Pilates incluindo conhecimentos necessários para uma boa atuação profissional e futura especialização no método.

Tendo em vista o aumento crescente do interesse da população na melhora do bem-estar biopsicossocial torna-se valido saber qual o perfil da população que procurou o Programa de Pilates Solo nos meses de março a setembro de 2011.

Portanto o objetivo do artigo é verificar o perfil epidemiológico dos participantes, como por exemplo,idade, sexo, queixa principal ou processos patológicos envolvidos, quando da procura do projeto de extensão Programa de Pilates Solo, além de relatar o funcionamento do projeto.

**Descrição Metodológica**

O artigo apresenta caráter descritivo, corte transversal e abordagem quanti-qualitativa. Foram incluídas na pesquisa todas as fichas de avaliação dos indivíduos que procuraram o serviço do Programa de Pilates Solo nos períodos de março a setembro de 2011. Nestas tinham informações a respeito do sexo, idade, queixa principal, diagnóstico clinico, pratica de atividade física, caracterização da dor,e como obteve indicação para participar do programa.As informações eram obtidas em caráter descritivo. O material foi agrupado e processado em planilhas do programa Microsoft Excel 2007.

As atividades ocorrem duas vezes na semana com duração de 1 hora. Os participantes foram distribuídos em três turmas aleatoriamente. Após a avaliação semiológica/semiotécnica os participantes são incluídos no programa onde primeiramente eles tomam consciência de suas condutas e padrões posturais antes adotados e começam a colocar em pratica as correções posturais aprendidas de forma gradual. Também são ministradas aulas informativas referente à anatomia e fisiologia do sistema musculoesquelético e como se prevenir das lesões que acometem esse sistema.

As sessões são ministradas pela fisioterapeuta responsável.Os discentes extensionistas auxiliam nas avaliações semiológicas dos participantes, orientam-os para pratica correta dos movimentos e preparam as aulas informativas. Os mesmos também recebem aulas práticas a fim de tomarem consciência corporal melhorando a postura individual e o entendimento do método Pilates.

**Resultados e Discussões**

 Verificou-se que 60 pessoas chegaramao Programa de Pilates Solo, dos quais(96,6%)eram do sexo feminino e (3,4 %)do sexo masculino, com média de idade de 48,7sendo a idade mínima de 16 anos e máxima de 74 anos.

 Com relação à indicação para participação das atividades relacionadas ao Método Pilates, (31,6%) relataram que obtiveram orientação médica; (28,3%) indicado por outra pessoa e 40% não informaram.

 Dos 60 participantes (88,3%) tinha comoqueixa principal a dor. Destacam-se,(73,4%)oriundos de processos patológicos do sistema ósteo-mio-articular, destes (48,3%, 29 pessoas) eram portadores de algias da coluna vertebral, com maior incidência na coluna lombar (16 pessoas). Outras patologias relatadas foram: (1,6%) síndrome do desfiladeiro torácico;(3,3%) Osteoporose;(5% Hérnia de disco);(5%) Fibromialgia;(1,6%) Neuropatias degenerativa;(1,6%)doença de Parkison;apenas (11,7 %) não apresentaram nenhuma queixa dolorosa.

 A maioria (61,6%) praticava, antes de ingressar no programa, alguma atividade física como natação, hidroginástica, caminhada e musculação e o restante (38,3 %) eram sedentários.

 Das 60 pessoas que procuraram se incluir no projeto apenas (41,6%, 25 pessoas)continua participando das atividades, os outros (58,4%, 35 pessoas) se desvincularam do projeto sem relatar o motivo.

 No presente estudo, procuramos apenas traçar o perfil epidemiológico dos indivíduos participantes das atividades pelo método Pilates. Portanto, não foi nossa pretensão no momento apresentar os dados referentes aos efeitos, na melhoria das queixas.

 O plano de trabalho do Método Pilates Solo atualmente encontra-se em uma nova fase de reestruturação dos procedimentos de avaliação com associação com o projeto de escola de postura, que avalia o padrão postural dos indivíduos dentro de uma metodologia específica, bem como, dos processos de avaliação para pesquisar outros fatores de inclusão para participação do programa.

Devido à demanda de pessoas com queixas e diagnósticos diferenciados, pretendem-se adequar os grupos de acordocom a intensidade e o local dos processos álgicos relatados e as disfunções mecânicas ou desvios posturais apresentados, processo este que até o momento não foi possível adequá-lo.

 De acordo com o número da amostra, a procura e o interesse de participar do programa pelo método Pilates oferecido pela Clínica Escola de Fisioterapia da UFPB tornou-se conhecido na comunidade em geral e acadêmica, sendo considerado um recurso de tratamento eficaz nas disfunções álgicas e do movimento.

 **Conclusão**

A fisioterapia oferece várias alternativas de tratamento, dentre elas o MétodoPilates que vem sendo utilizado de forma crescente, e apresenta-se comouma forma de auxiliar a prática de exercícios físicos e também como uma terapia alternativa de melhora da qualidade de vida na população de um modo geral. A prática do método se apresenta como um importante aliado na promoção da saúde e promove melhoras ao bem-estar dos praticantes.

 Destacamos o grande papel da Universidade com instituição pública, possibilitando que a comunidade acadêmica ofereça estas atividades como uma contribuição social importante, já que, este método é aplicado em clínicas particulares e grande parte da população não tem acesso devidoao valor elevado das sessões desenvolvidas.

**Referências**

APARICIO, E.; PÉREZ, J. O Autentico Método Pilates: A arte do controle: Tradução: MagdaLopes. São Paulo: Planeta do Brasil, 2005.

BLUM, C. L. (2002) Chiropractic and Pilates therapy for the treatment of adult scoliosis. ManipulativePhysiolTher. 25(4): E3.

CAMARÃO, T. Pilates no Brasil: corpo e movimento. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.

CRAIG, C. Pilates com a bola. 2 ed. São Paulo: Phorte, 2005.

CURI, V.S. A influência do método Pilatesnas atividades de vida diáriade idosas. Dissertação de mestrado. Pontifícia Universidade Católica doRio Grande do Sul. Porto Alegre. 2009.

HERDMAN, A; SELBY, A. Pilates®: como criar o corpo que você deseja. Tradução: ÉdiGonçalves, de Oliveira. São Paulo: Manole, 2000.

KOPITZKE, R. Pilates: a fitness tool thattranscendsthe ages. RehabManag. 20(6):28-31. 2007.

MUSCOLINO, J.; Cipriani, S. Pilates and “Powerhouse” I. Journal of Bodywork Movement Therapies. 8: 15-24, 2004a