



CONDUÇÃO DE UM GRUPO DE PILATES COMO PROPOSTA TERAPÊUTICA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

NATALIA JACINTO DE ALMEIDA LEAL; THAYS LEMOS DA SILVA

RESUMO

Este trabalho relata a implementação de um grupo terapêutico de Pilates na Atenção Primária à Saúde (APS) de Quixeramobim, no estado do Ceará, visando atender a demanda fisioterapêutica e cumprir requisitos do programa de Residência em Saúde da Família e Comunidade. O grupo, realizado na Unidade Básica de Saúde, foi composto majoritariamente por mulheres de meia-idade e idosas e utilizou o Pilates Solo como ferramenta terapêutica de baixo custo e alto impacto. As sessões, conduzidas semanalmente, envolveram exercícios de alongamento, fortalecimento e mobilidade, além de abordagens educativas em saúde. O método Pilates mostrou-se eficaz na redução de dores musculoesqueléticas, no fortalecimento muscular, no realinhamento postural, e no aumento da flexibilidade, promovendo, assim, melhoria na qualidade de vida das participantes. Além dos benefícios físicos, o ambiente grupal contribuiu para a melhora da autoestima, redução de sintomas ansiosos e depressivos e fortalecimento de vínculos comunitários. A interação entre os membros também favoreceu o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais, com destaque para a promoção de resiliência emocional. Os resultados indicam que o Pilates Solo é uma abordagem promissora para a APS, podendo ser implementado com recursos limitados, favorecendo maior acesso ao tratamento e superando barreiras na atenção primária à saúde. Ademais propõe-se a realização de pesquisas de campo para validar o método Pilates como uma prática terapêutica replicável em outras unidades de saúde, fortalecendo a integração de práticas corporais no SUS.

Palavras-chave: Atenção Primária; Fisioterapia; Integralidade; Método Pilates; Pilates Solo.

1 INTRODUÇÃO

Em 2004 o Ministério da Saúde criou a Política Nacional de Educação Permanente (PNEP), ao observar a necessidade de formação profissional após a graduação. As residências multiprofissionais em saúde surgiram em 2005, a partir da necessidade de formação no campo prático. Nas Residências buscam-se além da formação cotidiana no serviço, também incluir processos formativos teóricos, pois estas também se classificam como especializações, contendo assim carga horária prática e dentro do serviço em que o profissional irá se especializar (JUNGLES; MARTINS; MACHADO, 2021).

De acordo com Carvalho e Gutiérrez (2021) as equipes de Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade são compostas por núcleos profissionais que vão além da composição mínima da ESF, exigida pelo Ministério da Saúde. Profissionais como educadores físicos, psicólogos, assistentes sociais e fisioterapeutas também complementam as equipes. Sabemos que as demandas por esses serviços cresceram,

então não há mais como fazer atenção básica de qualidade apenas com médico, enfermeiro e dentista.

A dor crônica vem mudando o perfil dos atendimentos nas Unidades Básicas de Saúde, apesar de serem escassas as pesquisas nessa temática. Observamos que essas são incapacitantes em sua maioria e que acomete prioritariamente as mulheres. De acordo com Kanematsu *et al.* (2022), a dor também interfere nas relações pessoais e familiares.

Os exercícios musculoesqueléticos, sejam eles resistidos, aeróbicos ou de flexibilidade, trazem alterações químicas e liberam neurotransmissores responsáveis por promover sensações de bem-estar e, conseqüentemente, alívio de dores (JESUS; PACHECO; REZENDE, 2022). O método Pilates é uma modalidade de exercício físico, capaz de promover fortalecimento e flexibilidade, relacionado também ao trabalho respiratório (MACHADO *et al.*, 2021).

O Pilates é um método que também possui alto potencial de implementação como tratamento no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS) por possuir a modalidade solo, sendo esta de baixo custo. Para conduzir os exercícios, é necessário apenas um profissional com formação no método Pilates e colchonetes ou tatames. Além de possibilitar o tratamento em grupo, viabilizando o atendimento de mais usuários em uma mesma sessão, o fator grupal proporciona interações entre os participantes, auxiliando assim também na promoção da saúde mental. Desse modo, os pacientes são capazes de observar melhoras clínicas pessoais e dos colegas do grupo, criando-se um ambiente de validação e incentivo mútuo.

Há na literatura nacional poucos trabalhos voltados à proposta da utilização das práticas corporais e, em especial, do Pilates como terapia complementar na APS. O público dos estudos encontrados varia desde pacientes acometidos por Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC) a idosos com condições variadas de saúde (ORTIZ, 2015; DELGADO *et al.*, 2014).

Um estudo conduzido por Leal, Oliveira e Barbosa (2021), apresentou resultados promissores do método Pilates como estratégia terapêutica na Atenção Primária à Saúde (APS). Na ocasião, os autores observaram redução dos escores de dor relativos à coluna vertebral e aos membros superiores e inferiores, bem como dos escores indicativos de depressão, tendo melhora do humor deprimido, insônia, ansiedade, agitação e sintomas somáticos diversos.

O interesse em escrever esse relato surgiu do desejo de apresentar a profissionais, uma possibilidade de realizar atividades terapêuticas e fisioterapêuticas, com baixo investimento, neste caso, sendo necessário apenas um profissional fisioterapeuta ou educador físico com formação no método pilates e os colchonetes. Diante disso, esta produção tem o objetivo de apresentar as vivências de profissionais residentes, em seu trabalho com a implementação de um grupo terapêutico que tem como principal ferramenta o método pilates.

2 RELATO DE EXPERIÊNCIA

O presente relato compreende o período de julho de 2023 até novembro de 2024, contemplando desde a implantação do grupo até o momento atual. O grupo terapêutico de

pilates tem como cenário de realização uma Unidade Básica de Saúde (UBS) da cidade de Quixeramobim, no Sertão Central cearense.

A ideia de se ofertar um grupo de pilates para os usuários do serviço surgiu a partir da alta demanda da fisioterapia, impossível de se abranger apenas com os atendimentos individuais, e da necessidade de se cumprir a carga horária estipulada para o terceiro turno do programa de Residência em Saúde da Família e da Comunidade.

Os primeiros impasses para a materialização da ideia surgiram com a dificuldade de se encontrar um espaço adequado para a condução dos grupos. De início, foram cogitados lugares como a escola do bairro e sua quadra anexa. No entanto, pensando na autonomia dos profissionais responsáveis pela condução do grupo, bem como no deslocamento dos usuários, o local mais acertado foi a Unidade Básica de Saúde.

Não foram estabelecidas restrições quanto à gênero e idade para participação no grupo. Contudo, seguindo o perfil do público da APS, o grupo, em sua totalidade, foi organicamente composto por mulheres de meia-idade e idosas. Considerando as limitações espaciais do ambiente disponível para a condução dos encontros, foi necessário estabelecer um quantitativo máximo de nove (9) vagas, ficando os demais interessados em lista de espera. Visando a eficiência na troca de informações e o fornecimento de instruções sobre as sessões, foi criado um grupo em um dado aplicativo de mensagens com a equipe de residentes e os usuários do serviço. Às participantes, foi recomendado o uso de roupas leves e adequadas à prática de exercícios, bem como foi incentivado o cuidado com a hidratação, sugerindo que cada uma levasse consigo uma garrafa de água.

Por não contar com espaço apropriado para ações coletivas, foram necessárias algumas adaptações para que o grupo pudesse funcionar. Para receber adequadamente os participantes do grupo, são afastadas as cadeiras da recepção da unidade e posicionados os colchonetes obtidos através de doações. Visando melhorar a ambiência, os profissionais dispõem de um ventilador, amenizando o desconforto provocado pelas altas temperaturas na região e que se intensifica durante a prática de exercícios. Ficou acordado entre equipe de residentes e membros do grupo que os encontros seriam conduzidos semanalmente, às terças-feiras, após o expediente da unidade, que encerra às 17h, tendo duração de aproximadamente uma hora.

Além dos exercícios próprios do método pilates, as ocasiões também são voltadas à educação em saúde. Desse modo, as atividades físicas geralmente são precedidas pela apresentação de alguma temática pertinente. Os membros do grupo são sempre participativos, demonstrando interesse e compartilhando seus conhecimentos sobre os temas abordados.

Conforme apontam Cury e Vieira (2016), considerando o baixo custo e o alto potencial benéfico, a modalidade de pilates solo (também chamada de Mat Pilates) foi a que melhor se adaptou à realidade da proposta. Dessa forma, não foram necessários outros equipamentos além dos colchonetes para dar-se início ao grupo. A depender do propósito da sessão, os profissionais se utilizam também dos seus próprios aparelhos celulares para reproduzir músicas instrumentais com potencial de relaxamento.

As sessões geralmente começam com exercícios de alongamento e mobilidade, que aumentam gradualmente em complexidade conforme as participantes demonstram avanços na flexibilidade e coordenação. Entre os exercícios realizados, estão: The Hundred, Roll Up, Leg Circle, Spine Stretch, Saw, Single e Double Leg Kick, Neck Pull, Scissors, Spine Twist, Swimming, Rocking, entre outros. Para as participantes que, devido a alguma condição de saúde, não conseguem acompanhar os movimentos do instrutor (fisioterapeuta ou educador físico), são oferecidas alternativas adaptadas para substituir os exercícios contraindicados. A prática é sempre conduzida com foco no conforto e bem-estar, considerando as condições previstas pela atividade, pois embora o desconforto possa surgir, ele nem sempre deve ser um impeditivo para a prática.

Como registro dos momentos, utilizamo-nos de observação assistemática e em equipe. Conforme pontuam Marconi e Lakatos (2003) esse método de observação é mais casual, não requerendo nenhum instrumento específico de registro. Optou-se por essa modalidade por se entender que deveríamos priorizar a condução do grupo por excelência, buscando-se a promoção de saúde, estando secundários, nesse contexto, os fins acadêmicos.

Após os encontros, as participantes compartilham livremente seus pensamentos e emoções, além de fazerem registros fotográficos que são posteriormente compartilhados no grupo, como forma de incentivo e conexão entre elas, fornecendo apoio e configurando-se como importantes fontes de reforço social.

A utilização do Método Pilates em grupo promoveu uma série de benefícios à saúde física e mental dos usuários da APS, reduzindo as queixas algícas, melhorando o alinhamento postural, aumentando a flexibilidade e o fortalecimento percebidos pelas participantes. Vale destacar que a atividade grupal foi crucial para um melhor alcance das práticas e, portanto, para aumentar a resolutividade dos casos atendidos na APS, reduzindo, assim, filas de espera em serviços especializados e prevenindo agravos decorrentes da demora a qual ficam submetidos os pacientes com o perfil apresentado. Outro aspecto importante da experiência grupal é a formação de um espaço coletivo onde se compartilham saberes, histórias, afetos e se produzem reflexões acerca dos processos de saúde e doença em suas singularidades. Além disso, o grupo traz vantagens ao processo de monitoramento do quadro dos pacientes, uma vez que se atendem as demandas de maneira simultânea.

Experiência similar à aqui apresentada foi conduzida em Sobral, também no Ceará, entre os anos de 2017 e 2018, por Sousa e Ponte Neto (2021). Analogamente, os autores também faziam parte de um programa de residência multiprofissional em Saúde, sendo o principal fator que impulsionou a iniciativa aqui correlato, vide a alta demanda por atendimentos fisioterapêuticos. Os autores conduziram o projeto de maneira substancialmente semelhante à idealizada neste estudo, promovendo práticas corporais através do método Pilates Solo, além de buscar integrar saberes de outras áreas através de momentos de educação em saúde. Desse modo, os resultados obtidos foram bastante próximos aos aqui apresentados.

Os encontros semanais têm potencializado não somente questões concernentes ao condicionamento físico, mas também têm viabilizado o fortalecimento de vínculos no território. Outro aspecto importante para o sucesso dessas intervenções está no fator grupal, pois as trocas e a identificação mútua presentes na dinâmica de grupo se tornam ferramentas eficazes na promoção de melhora da autoestima, reduzindo significativamente sintomas ansiosos e depressivos (TEIXEIRA *et al.*, 2016).

De maneira análoga, o estudo proposto por Roh (2016) observou os efeitos de um programa de exercícios com duração de 16 semanas, baseado no método pilates em mulheres com idade entre 60 e 81 anos, que apresentavam sintomas depressivos. Ao final do programa, as participantes apresentaram melhorias não apenas físicas, mas em questões relativas à autoconfiança, habilidades sociais e controle da raiva. Tais mudanças puderam ser creditadas à prática do pilates que, além dos benefícios físicos, tem potencial de promover melhorias a nível emocional, fortalecendo componentes de resiliência do ego.

Torna-se evidente que o espaço construído no grupo vai além do cuidado com a saúde física, promovendo também o desenvolvimento de competências sociais por meio do convívio em grupo. A interação entre os membros estimula a comunicação, fortalece a autoestima e a autoconfiança, além de contribuir para o aprimoramento da inteligência emocional. Observou-se uma redução significativa na intensidade e duração de diversos sintomas relacionados à saúde mental das participantes, como anedonia, isolamento social, baixa autoestima, entre outros.

Apesar de se terem encontrado algumas produções abordando a utilização do Método Pilates no contexto da APS, a literatura sobre o assunto ainda é escassa, carecendo de estudos que avaliem quantitativa e qualitativamente a eficácia e aplicabilidade dessa metodologia no âmbito da saúde pública. Considerando o déficit de recursos com que os profissionais da APS se deparam ao chegarem nos seus cenários de prática, é preciso repensar estratégias cada vez mais sustentáveis de se produzir saúde. Com isso não se intenciona afirmar que devemos nos habituar com a falta de recursos, mas nos apropriar das ferramentas disponíveis e conhecermos os limites de nossa atuação, para que sejamos capazes de problematizar com maior propriedade os principais gargalos da atenção à saúde, sobretudo quando se tenta efetivar a integralidade do cuidado.

3 CONCLUSÃO

A implementação do grupo de pilates não apenas solucionou a demanda pela carga horária noturna, um requisito do programa de residência, como também permitiu atender de maneira mais eficiente a população com necessidades fisioterapêuticas. Essa iniciativa tem fortalecido não apenas a saúde física, mas também a saúde mental e os vínculos comunitários. Durante os atendimentos, as participantes frequentemente relatam melhorias perceptíveis desde o início das atividades, com destaque para o alívio das dores nos dias subsequentes à prática. Além disso, mencionam o desenvolvimento de maior autonomia para realizar atividades básicas, como sentar no chão e agachar-se, o que impacta positivamente na qualidade de vida.

Outro ponto relevante é o potencial de abrangência da atividade, já que os encontros noturnos favorecem usuários que não dispõem de tempo durante o dia. Isso amplia o acolhimento da população, contribuindo para superar barreiras frequentemente presentes na atenção primária à saúde.

Para aumentar a eficácia do grupo e mensurar os resultados obtidos, recomenda-se a ampliação dos atendimentos para dois dias por semana. Essa medida visa intensificar os benefícios e tratar de forma mais efetiva as condições musculoesqueléticas apresentadas pelas participantes. Além disso, sugere-se a realização de uma pesquisa de campo com aplicação de questionários e métodos validados, com o objetivo de formular propostas terapêuticas replicáveis em nível municipal, que possam ser disseminadas por meio da gestão nas unidades de saúde.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, M. A. P.; GUTIÉRREZ, A. C. Quinze anos da Residência Multiprofissional em Saúde da Família na Atenção Primária à Saúde: contribuições da Fiocruz. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 26, n. 6, 02 jul. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/rcVRhMTdQZyNKR6k6KbQS8B/>. Acesso em: 14 set. 2024.

CURY, A.; VIEIRA, W. H. DE B. Efeitos do Método Pilates na fibromialgia. **Fisioterapia Brasil**, v. 17, n. 3, p. 256–260, 20 out. 2016. Disponível em: <https://convergenceseditorial.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/485>. Acesso em: 06 out. 2024.

DELGADO, Márcia de Oliveira. GERONTOPIILATES: UMA ÊNFASE NA PROMOÇÃO DA SAÚDE EM UM GRUPO DE IDOSOS. **Cadernos de Educação, Saúde e Fisioterapia**, v. 1 n. 1: Supl. - Anais do XXIV Fórum Nacional de Ensino em Fisioterapia e I Congresso Brasileiro de Educação em Fisioterapia, 2014. Disponível em:

<http://revista.redeunida.org.br/ojs/index.php/cadernos-educacao-saude-fisioter/article/view/170>. Acesso em: 15 set. 2024.

JUNGLES, R. P.; MARTINS, B. L.; MACHADO, P. F. Reflexões acerca das percepções dos profissionais residentes sobre um programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família. **Saúde Meio Ambient.**, v. 10, p. 193-209, 2021. Disponível em: <https://www.periodicos.unc.br/index.php/sma/article/view/3553>. Acesso em: 14 set. 2024.

KANEMATSU, J.S. *et al.* Impacto da dor na qualidade de vida do paciente com dor crônica. **Rev Med.**, v. 101, n. 3. São Paulo, maio-jun. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1392285>. Acesso em 13 set. 2024.

JESUS, D. X. G.; PACHECO, C. R.; REZENDE, R. M. O método Pilates no controle da dor em pacientes com fibromialgia. **Fisioter. Mov.**, v. 35, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/5kpRtXnWMz3fDym5mSx8jcP/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 13 set. 2024.

MACHADO, E. M. *et al.* A efetividade do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica inespecífica: ensaio clínico randomizado. **Acta Fiatr.**, v. 28, n. 4, 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1352397>. Acesso em: 25 set. 2024.

LEAL, M. C. C.; OLIVEIRA, B. D. R.; BARBOSA, S. S. A. REPERCUSSÕES BIOPSISSOCIAIS DA INSERÇÃO DE UM GRUPO DE PRÁTICAS CORPORAIS NA ATENÇÃO BÁSICA. **Revista Interdisciplinar.**, v. 14 n. 1. Mestrado Profissional em Saúde da Família. Centro Universitário Uninovafapi. Caruaru, 2021. Disponível em: <https://uninovafapi.emnuvens.com.br/revinter/article/view/1832>. Acesso em: 15 set. 2024.

ORTIZ, G. P. **Implementação do pilates na atenção básica para usuários com doença pulmonar obstrutiva crônica.** Trabalho de Conclusão de Curso (Pós-graduação em Gestão de Organização Pública de Saúde). Universidade Federal de Santa Maria. Cachoeira do Sul, p. 16, 2015. Disponível em: <https://repositorio.ufsm.br/handle/1/3071>. Acesso em: 15 set. 2024.

ROH, S.Y. Effect of a 16-week Pilates exercise program on the ego resiliency and depression in elderly women. **J Exerc Rehabil.**, v. 12, n. 5, 31 out. 2016. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5091068/>. Acesso em: 21 out. 2024.

SOUSA, M. T. R.; PONTE NETO, O. A. UTILIZAÇÃO DO MÉTODO PILATES EM GRUPO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE: EXPERIÊNCIA, REFLEXÕES E APONTAMENTOS. **Cad. Edu Saúde e Fis**, v. 8, n. 16, 2021. Disponível em: <http://revista.redeunida.org.br/ojs/index.php/cadernos-educacao-saude-fisioter/article/view/2389>. Acesso em: 19 set. 2024.

TEIXEIRA, C. M. *et al.* Atividade física, autoestima e depressão em idosos. **CPD**, v. 16, n. 3, Murcia, set. 2016. p. 55-66. Disponível em: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232016000300006&lng=es&nrm=iso. Acesso em: 22 set. 2024.