

BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES ASSOCIADOS A DOR,
FUNCIONALIDADE E FADIGA EM MULHERES COLABORADORAS DE
UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR

A. A. Dos Passos, A. Rodrigues, L. C. Lunkes

O objetivo desse estudo foi analisar os efeitos de um programa de exercícios baseado no do método pilates relacionados à dor, funcionalidade e fadiga em mulheres colaboradoras de uma instituição de ensino superior. A amostra final foi composta por 8 voluntárias, selecionadas com base nos critérios de inclusão (gênero feminino; aptidão para realizar os testes e os exercícios propostos; ausência de déficits auditivos e/ou visuais) e exclusão (contraindicações médicas para realização do método pilates; mínimo de 90% de participação; desistência a qualquer momento). Para a avaliação inicial e final foi utilizado um instrumento com questões associadas a idade, demanda (intensidade de exposição, frequência, local, uso de equipamentos e uso de calçados), escala visual analógica da dor e restrição da atividade e participação social; avaliação funcional envolvendo agachamento bipodal, flexão de quadril em pé, ritmo lombopélvico, ponte com extensão de joelho unilateral, goniometria de rotação de tronco e ombros, quadrúpede, straight leg raise, roll up, swan, mermaid, leg pull front e side lift; testes isométricos (prancha lateral, flexão anterior e extensão de tronco); flexibilidade anterior, posterior e lateral; e um questionário bipolar de fadiga associado ao início e ao fim da jornada de trabalho. Os exercícios baseados no método pilates foram realizados 2 vezes por semana, com duração de 45 minutos, durante 12 semanas. Após a intervenção e análise dos dados (Shapiro-wilk seguido por teste t student, com p significativo < 0,05), foi observada uma diferença significativa em todas as variáveis analisadas (p < 0,001), demonstrando que as participantes apresentaram melhoras na dor, funcionalidade e fadiga muscular.