

**PROJETO DE PILATES: UMA INICIATIVA DE PROMOÇÃO À ATIVIDADE FÍSICA  
NO CONTEXTO DA ATENÇÃO BÁSICA**

Giovana Ramos<sup>a</sup>, Gabriele Cassânego Valim<sup>a</sup>, Lucas Luís Lotti<sup>a</sup> e William Dhein<sup>a\*</sup>

a) Curso de Fisioterapia, Centro Universitário da Serra Gaúcha, Caxias do Sul, RS.

**\*William Dhein (Orientador)**

Endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366.  
Caxias do Sul – RS. CEP: 95020-472.  
E-mail: giovana\_ramos23@hotmail.com.

**Palavras-chave:**

Atenção Básica. Pilates. Promoção em  
saúde. Atividade física.

**INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA:** A Atenção Básica (AB) é o conjunto de ações de saúde que envolvem promoção, prevenção, proteção, diagnóstico, tratamento, reabilitação, redução de danos, cuidados paliativos e vigilância em saúde (BRASIL, 2017). Neste sentido, as ações de cuidado integrado da AB são desenvolvidas a partir das Unidades Básicas de Saúde (UBS), que são incumbidas do primeiro contato da população ao Sistema Único de Saúde (SUS) (SANTOS, et al. 2021; BRASIL, 2017). Com a Política Brasileira de Promoção a Saúde em colaboração com o SUS, o incentivo à prática de atividade física na AB é considerado uma importante estratégia para prevenção de agravos em saúde e promoção de qualidade de vida (FLORINDO, et al. 2018; FLORINDO, et al. 2013; BRASIL, 2010). Dentre as premissas desta política, estão ações na rede básica de saúde e na comunidade, como ofertar práticas corporais/atividade física como caminhadas, prescrição de exercícios, práticas lúdicas, esportivas e de lazer (BRASIL, 2010). Estas intervenções na AB podem variar de exercícios em grupo (ORROW et al. 2012) até métodos como Tai-Chi, Yoga e Pilates (BARASUOL et al. 2021). Este último, refere-se a um método de condicionamento físico que integra o corpo e a mente, buscando melhorar os movimentos, aumentando o controle, a força, o equilíbrio muscular e a consciência corporal (HACKBART et al. 2017). Norteados por exercícios que preconizam a ativação da musculatura profunda de abdômen e estabilizadores de quadril e tronco, o Pilates pode ser realizado em aparelhos específicos ou em solo “*Mat Pilates*” (SACCO et al. 2005). Atualmente, o Método é utilizado tanto para fins de reabilitação, quanto para atividade física (MUSCOLINO e CIPRIANI, 2004). Sendo assim, o objetivo do presente estudo é descrever o Projeto de Pilates: uma iniciativa de promoção à atividade física no contexto da Atenção Básica.

**MATERIAL E MÉTODOS:** Integrado ao Estágio Curricular Comunitário do curso de Fisioterapia do Centro Universitário da Serra Gaúcha, o Projeto de Pilates é uma iniciativa que visa a promoção e prevenção em saúde como um instrumento de incentivo à atividade física, no contexto da Atenção Básica. Junto a UBS do Bairro Mariani em Caxias do Sul/RS, o docente e demais estagiários administraram aulas de *Mat Pilates* para um grupo de cinco mulheres residentes da região. Semanalmente, as participantes eram designadas a uma sala dentro da própria Unidade, onde os exercícios do método eram realizados no solo. Administradas no período da tarde, as sessões consistiram em alongamentos ativos, exercícios respiratórios e de contração da musculatura profunda abdominal, técnicas de relaxamento e massoterapia, com duração total de 40 minutos.

**RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Restabelecido no primeiro semestre de 2023, a oferta do Projeto Pilates na rede básica de saúde atendeu às premissas da Política Brasileira de Promoção a Saúde e aos critérios estabelecidos para atributos essenciais da Atenção Primária (OLIVEIRA, et al. 2013; BRASIL, 2010). A citar, o Projeto propiciou a atenção no primeiro contato, ao passo que concedeu disponibilidade às usuárias na porta de entrada aos serviços de saúde de forma acessível (OLIVEIRA, et al. 2013). Em sequência, proveu o acompanhamento das participantes de forma longitudinal, independente da condição de saúde e dos processos saúde-adoecimento (OLIVEIRA, et al. 2013). Similarmente, promoveu a integralidade, tendo em vista que o Pilates é um método que proporciona coordenação, flexibilidade, força muscular e a melhora na postura (COSTA, et al. 2012). Os benefícios supracitados são pertinentes tanto à promoção, manutenção e prevenção de condições musculoesqueléticas, quanto para reabilitação de diferentes condições de saúde (OLIVEIRA, et al. 2013). A revisão sistemática de Orrow et al. (2012) concluiu que a promoção de atividade física na atenção primária pode ser benéfica para aumento dos níveis de atividade dos usuários (ORROW et al., 2012). Haja vista que a atenção primária é um dos níveis mais solicitados pela população, a oferta de práticas corporais neste contexto potencializa a atenção integral à saúde do usuário, além de promover autonomia e sensação de pertencimento.

**CONCLUSÃO:** O projeto de Pilates, integrado ao Estágio Curricular Comunitário é uma iniciativa proposta para a promoção de saúde a partir do incentivo à atividade física. O projeto atende às demandas da Política Brasileira de Promoção à saúde e Atributos Essenciais da Atenção Primária, potencializando a assistência em saúde.

---

**REFERÊNCIAS**

- BRASIL. Aprova a Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). **Diário Oficial da União**. Portaria nº 2.436, de 21 de set. 2017.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. 3. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2010
- BRASUOL, A. M.; GUOMARÃES, S. C.; PONTES-SILVA, A. QUARESMA, F. R. P.; MACIEL, E. S. Intervention with a Pilates program in the primary health care of leprosy patients: an experimental study. **Rev. Assoc. Med. Bras.** 2021
- COSTA, L.M.R; ROTH, A; DE NORONHA, M. O método Pilates no Brasil: uma revisão de literatura. **Arquivos Catarinenses de Medicina** 41(3):87-92, 2012.
- FLORINDO, A. A.; ANDRADE, D.R.; GUERRA, P.H.; MOTA, J. CRONE, D.; MAFRA, A.C.C.N; BRACCO, M.M.; Physical activity promotion by health practitioners: a distance-learning training component to improve knowledge and counseling. **Prim Health Care Res Dev.** 19(2): 140–150, 2018.
- FLORINDO, A. A.; MIELKE, G. I.; DE OLIVEIRA GOMES, G.A.; RAMOS, L.R. BRACO, M.M. PARRA, D.C.; SIMÕES, E.J.; LOBELO, F. HALLAL, P.C. Physical activity counseling in primary health care in Brazil: a national study on prevalence and associated factors. **BMC Public Health**, 13; 794, 2013.
- HACKBART, CR. Método de Pilates: Um fenômeno Processual? **The Journal of the Latin American Socio-cultural Studies of Sport** (ALESDE) 5(2):44-54, 2017.
- MUSCOLINO JE, CIPRIANI S. **Pilates and the “powerhouse”**—I. Journal of bodywork and movement therapies. 8(1):15-24, 2004
- OLIVEIRA, M.A.C; PEREIRA, I.C. Atributos essenciais da Atenção Primária e a Estratégia Saúde da Família. **Rev Bras Enferm.** 66(esp):158-64, 2013.
- ORROW, G.; KINMONTH, A.L.; SANDERSON, S.; SUTTON, S. Effectiveness of physical activity promotion based in primary care: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. **BMJ** 344:e1389, 2012.
- SACCO ICN et al. Método Pilates em revista: aspectos biomecânicos de movimento específico para reestruturação postural – estudo de caso, **RevBrasCi e Mov.** 13(4):65-78, 2005.
- SANTOS, L. P.; SILVA, A.T.; RECH, C. R.; FERMINO, R. C. Physical Activity Counseling among Adults in Primary Health Care Centers in Brazil. **Int J Environ Res Public Health**, 18(10): 5079, 2021.