

TOTAL WELLNESS: SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA POR MEIO DO PILATES SOLO E EQUIPAMENTOS

Resultados de práticas corporais supervisionadas no projeto de extensão

Área Temática: Saúde

Érika Luana PEDROSO[1]; Hayane Caroline Cardozo de LARA[2]; Erick Alves PEPE[3]; Greice WESTPHAL-NARDO[4]; Rosimeide Francisco LEGNANI[5]

Projeto de extensão Total Wellness – 4ªedição

Resumo: O projeto Total Wellness foi desenvolvido como ação extensionista voltada à promoção da saúde e qualidade de vida por meio da integração de Pilates Solo, Pilates em Equipamentos e Yoga, associados a avaliações físico-funcionais periódicas. O objetivo foi oferecer práticas corporais supervisionadas e monitorar indicadores de peso corporal, altura, índice de massa corporal, flexibilidade, resistência muscular e pressão arterial. A metodologia teve caráter descritivo-analítico, com práticas regulares e avaliações padronizadas. Para análise estatística, aplicaram-se o teste de Shapiro-Wilk, estatística descritiva e teste t de Student para grupos independentes, considerando $p < 0,05$. A amostra contou com 27 participantes, distribuídos entre Pilates Solo (n=15) e Pilates em Equipamentos (n=12). Os resultados não mostraram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, indicando homogeneidade dos perfis. Conclui-se que a iniciativa proporcionou benefícios aos participantes e contribuiu para a formação acadêmica dos estudantes, reforçando a integração entre ensino, pesquisa e extensão universitária.

Palavras-chave: Pilates. Exercício físico. Saúde. Bem-estar.

[1]Apresentadora. Discente do Curso Bacharelado em Educação Física da UEPG
[2]Discente do Curso Bacharelado em Educação Física da UEPG
[3]Discente do Curso Bacharelado em Educação Física da UEPG
[4]Docente do Curso Bacharelado em Educação Física da UEPG
[5]Docente do Curso Bacharelado em Educação Física da UEPG



INTRODUÇÃO

O equilíbrio entre corpo e mente tornou-se uma meta central para indivíduos que buscam estilos de vida mais saudáveis (MIZUNO et al., 2018). Práticas integrativas como Pilates e Yoga, associadas a avaliações físico-funcionais, vão além do exercício tradicional ao aliarem benefícios fisiológicos, funcionais e psicossociais (LIMA et al., 2011; SINZATO et al., 2013; WELLS; KOLT; BIALOCERKOWSKI, 2012). Nesse sentido, iniciativas que unem essas modalidades configuram importantes estratégias de promoção da saúde e qualidade de vida em diferentes populações (ROSSI; EHRENBERG, 2023; SOBRAL et al., 2024).

O Pilates integra concentração, força, controle respiratório e alinhamento postural, favorecendo estabilidade do tronco, mobilidade articular e consciência corporal. É indicado para promoção da saúde, prevenção e reabilitação de disfunções musculoesqueléticas (WELLS; KOLT; BIALOCERKOWSKI, 2012), com benefícios consistentes na redução de dores, aumento da resistência muscular e melhora da qualidade de vida (OKTAVIANI, 2018; SONMEZER; ÖZKÖSLÜ; YOSMAOĞLU, 2021).

As avaliações físico-funcionais fornecem parâmetros objetivos sobre peso corporal, estatura, IMC, flexibilidade, resistência muscular e pressão arterial (MERLI et al., 2016; WIECZOREK et al., 2020). Esse acompanhamento permite intervenções personalizadas, previne complicações relacionadas ao sedentarismo e monitora o impacto das práticas (ACSM, 2021).

O projeto *Total Wellness 4ª edição* possui a finalidade de integrar práticas de Pilates Solo e em Equipamentos, voltadas à promoção da saúde e da qualidade de vida. As atividades são ofertadas semanalmente, às terças e quartas-feiras, em quatro turmas distribuídas nos períodos da tarde e da noite.

OBJETIVOS

Oferecer práticas corporais de Pilates Solo e em Equipamentos, aliadas à realização de avaliações funcionais periódicas (IMC, flexibilidade de ombros e pressão arterial) para acompanhar a evolução das participantes.

METODOLOGIA

A metodologia baseou-se realização de práticas de Pilates Solo e equipamentos, com foco educativo e preventivo à saúde, associadas as avaliações físicas-funcionais periódicas. Foram coletadas (Figura 1), medidas como peso corporal, estatura, índice de massa corporal (IMC), resistência muscular e pressão arterial.



Figura 1 – Coleta de dados no Projeto Total Wellness (4ª edição, Departamento de Educação Física/UEPG).
Fonte: Dados do Projeto de Extensão Total Wellness (2024/2025)

Para a análise dos dados, a normalidade foi verificada por meio do teste de *Shapiro-Wilk***.** As estatísticas descritivas foram apresentadas como média ($\bar{x}$) e desvio padrão (DP). A comparação das variáveis entre os grupos, definidos de acordo como solo ou equipamento, foi realizada por meio do teste *t* de *Student* para grupos independentes. As análises estatísticas foram conduzidas no *software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS®)*, versão 20.0, adotando-se nível de significância de $p < 0,05$ para todas as análises.

RESULTADOS

A amostra contou com 27 participantes: Pilates Solo (n=15) e Pilates em Equipamentos (n=12). Não houve diferenças estatisticamente significativas em nenhuma das variáveis analisadas ($p > 0,05$).

Nas variáveis hemodinâmicas, a pressão arterial sistólica foi semelhante entre os grupos (108,3 ± 11,2 mmHg no Solo; 105,8 ± 10,8 mmHg no Equipamentos; p = 0,566), assim como a diastólica (74,0 ± 9,6 mmHg vs. 68,3 ± 8,3 mmHg; p = 0,121). A frequência cardíaca de repouso também não diferiu significativamente, embora os valores tenham sido ligeiramente menores no grupo de Equipamentos (69,5 ± 8,3 bpm) em relação ao Solo (74,2 ± 7,0 bpm; p = 0,119).

Nas variáveis antropométricas, peso corporal (p = 0,930), altura (p = 0,174) e IMC (p = 0,904) mostraram equivalência entre os grupos. Quanto à flexibilidade, não houve diferenças nos testes de alcance anterior dos braços (p = 0,481 e p = 0,288) e no teste de sentar e alcançar (p = 0,500). A idade média também não diferiu (p = 0,469).

A **Tabela 1** demonstra que tanto os indicadores antropométricos quanto os funcionais e hemodinâmicos apresentaram médias semelhantes, confirmando homogeneidade da amostra e sugerindo equivalência dos perfis entre Pilates Solo e em Equipamentos.

Tabela 1- Perfil físico-funcional dos participantes *de Pilates Solo e equipamentos (n=27).*

	Pilates Solo (n=15)	Equipamentos (n=12)	Total (n=27)	Valor de p
Pressão Arterial Sistólica	108,33±11,28	105,83±10,83	107,22±10,94	0,566
Pressão Arterial Diastólica	74,00±9,67	68,33±8,34	71,48±9,38	0,121
Frequência Cardíaca	74,27±7,04	69,50±8,31	72,14±7,,86	0,119
Peso corporal	74,20±12,38	74,75±19,63	74,44±15,64	0,930
Altura	1,61±0,07	1,63±0,08	1,61±0,07	0,174
Índice de Massa Corporal	28,73±4,92	28,41±8,66	28,59±6,69	0,904
***F.O.D**	-5,67±8,32	-3,17±8,64	-4,53±9,00	0,481
****F.O.E**	-11,40±1054	-7,08±9,88	-9,48±10,33	0,288
Sentar e Alcançar	26,83±10,62	23,83±12,12	25.50±11,19	0,500
Idade	46,00±10,99	42,42±14,34	44,40±12,46	0,469

*Flexão de ombro direito
**Flexão de ombro esquerdo
Fonte: Dados do projeto de Extensão Total Wellness (2024/2025)



CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto **Total Wellness** em sua 4ª edição demonstrou que a integração entre Pilates Solo e Pilates em Equipamentos, associada a avaliações físico-funcionais periódicas, constitui uma proposta viável de promoção da saúde e da qualidade de vida. A análise dos dados revelou homogeneidade entre os grupos, sem diferenças estatisticamente significativas nas variáveis antropométricas, funcionais e hemodinâmicas, o que indica que ambos os formatos de prática contemplam participantes com características físicas semelhantes.

Esses achados reforçam a importância de práticas corporais supervisionadas como recursos acessíveis e eficazes na manutenção da saúde e do bem-estar, independentemente do tipo de modalidade escolhida. Além disso, o caráter extensionista da iniciativa contribuiu não apenas aos ganhos dos participantes, mas também à formação acadêmica dos discentes envolvidos, fortalecendo a articulação entre ensino, pesquisa e extensão.

APOIO

O projeto de extensão *Total Wellness* contou com o apoio da Universidade Estadual de Ponta Grossa, do Departamento de Educação Física e da Pró-Reitoria de Extensão (PROEX), e com o financiamento de bolsas concedidas pelo Programa Fundação Araucária.

REFERÊNCIAS

ACSM. *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 11. ed. 2021.

RIKLI, Roberta E.; JONES, C. Jessie. *Senior Fitness Test Manual*. 2. ed. Champaign: Human Kinetics, 2013.

FLEMING, Karl M.; HERRING, Matthew P. The effects of pilates on mental health outcomes: A meta-analysis of controlled trials. *Complementary Therapies in Medicine*, v. 37, p. 80–95, abr. 2018.

LIMA, Karise Andrade *et al.* EFEITOS DA PRÁTICA DOS MÉTODOS PILATES® E MUSCULAÇÃO SOBRE A APTIDÃO FÍSICA E COMPOSIÇÃO CORPORAL EM MULHERES. *Biológicas & Saúde*, v. 1, n. 1, 24 jun. 2011.

MERLI, Myriam Fernanda *et al.* Densidade mineral óssea de idosas independentes com diferentes perfis físico-funcionais e polimorfismos do gene do receptor da vitamina D. *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance*, 49v. 18, n. 1, p. 20, 16 mar. 2016.

MIZUNO, Julio *et al.* CONTRIBUIÇÕES DA PRÁTICA DO IOGA NA CONDIÇÃO DE SAÚDE, ATITUDES E COMPORTAMENTOS DE MULHERES ADULTAS E IDOSAS. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, v. 24, n. 3, p. 947, 30 set. 2018.

OKTAVIANI, Ika. Pilates workouts can reduce pain in pregnant women. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, v. 31, p. 349–351, maio 2018.

SINZATO, Camila Régis *et al.* Efeitos de 20 sessões do método Pilates no alinhamento postural e flexibilidade de mulheres jovens: estudo piloto. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 20, n. 2, p. 143–150, jun. 2013.

SOBRAL, Bárbara Angélica Bispo Fernandes de Nascimento *et al.* Benefícios das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde na qualidade de vida e nos sintomas de mulheres no climatério: uma revisão sistemática. *Saúde em Debate*, v. 48, n. spe2, 2024.

SONMEZER, Emel; ÖZKÖSLÜ, Manolya Acar; YOSMAOĞLU, Hayri Baran. The effects of clinical pilates exercises on functional disability, pain, quality of life and lumbopelvic stabilization in pregnant women with low back pain: A randomized controlled study. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, v. 34, n. 1, p. 69–76, 13 jan. 2021.

WANG, Zhigui. SPORTS YOGA BASED ON THE PREVENTION OF JOINT INJURIES. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 29, 2023.

WELLS, Cherie; KOLT, Gregory S.; BIALOCERKOWSKI, Andrea. Defining Pilates exercise: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, v. 20, n. 4, p. 253–262, ago. 2012.

WIECZOREK, Mariana Edinger *et al.* Análise da associação entre força de preensão manual e funcionalidade em pessoas idosas da comunidade. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 23, n. 3, 2020.