

PROMOÇÃO EM SAÚDE DA MULHER COM A PRÁTICA DE PILATES, YOGA E AVALIAÇÕES FÍSICO-FUNCIONAIS: PROJETO TOTAL WELLNESS

Perfil físico-funcional e contribuições do projeto de extensão à saúde de mulheres

Área Temática: Saúde

Coordenador(a) da atividade: Rosimeide Francisco LEGNANI

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

Projeto de extensão Total Wellness – 4ªedição

Resumo: O projeto de extensão Total Wellness foi desenvolvido como ação extensionista com o objetivo de integrar as atividades de Pilates, Yoga e avaliações físico-funcionais, visando à promoção da saúde feminina. O objetivo foi descrever o perfil físico-funcional das mulheres, a partir de variáveis antropométricas, funcionais e hemodinâmicas e identificar possíveis relações entre esses indicadores. Pesquisa com delineamento transversal, composta por 29 mulheres distribuídas em três grupos de acordo com o índice de massa corporal (IMC). Foram coletadas medidas de peso corporal, altura, circunferências da cintura e quadril, IMC, razão cintura-quadril, flexibilidade, resistência muscular abdominal e pressão arterial. A análise estatística incluiu teste de normalidade e *ANOVA One-Way* com correção de *Bonferroni*. Os resultados demonstraram diferenças significativas entre os grupos nas variáveis antropométricas e na razão cintura-quadril, enquanto os parâmetros funcionais e hemodinâmicos não apresentaram diferenças estatisticamente significativas, ainda que as eutróficas tenham obtido médias mais favoráveis. Conclui-se que o estado nutricional exerce influência direta sobre os indicadores corporais, ressaltando a importância da manutenção de práticas corporais supervisionadas e do monitoramento físico regular. A ação promoveu benefícios às participantes e contribuiu à formação acadêmica dos estudantes, fortalecendo o vínculo entre ensino, pesquisa e extensão.
Palavras-chave: Pilates. Yoga. Avaliação físico-funcional.

[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

A promoção da saúde feminina constitui um dos maiores desafios contemporâneos no campo da Saúde Coletiva e da Educação Física, sobretudo, diante do envelhecimento populacional e do aumento das doenças crônicas (BONIFÁCIO *et al.*, 2023). Nesse contexto, as práticas corporais como o Pilates e o Yoga vêm sendo incorporadas tanto na clínica quanto em programas de saúde pública por sua capacidade de estimular padrões físico-funcionais essenciais à manutenção da autonomia, da mobilidade e da qualidade de vida (QV) em diferentes faixas etárias (AMARAL; PÁSSARO; CASAROTTO, 2023 WANG, 2023).

Os padrões físico-funcionais compreendem variáveis como força, flexibilidade, equilíbrio, coordenação e resistência, elementos fundamentais para a realização das atividades de vida diária e à prevenção de incapacidades. Nas mulheres, os padrões físico-funcionais representam aspectos fundamentais não apenas à manutenção da saúde física, mas também à regulação emocional, a construção da autoestima e a percepção global de QV (AMARAL; PÁSSARO; CASAROTTO, 2023).

O Método Pilates, por meio de princípios como centralização, concentração e controle, é amplamente reconhecido por sua eficácia no fortalecimento muscular, na melhora da flexibilidade e na promoção do alinhamento postural (BONIFÁCIO *et al.*, 2023). O Yoga, prática milenar, evoluiu de tradições filosófico-espirituais para uma abordagem integrativa no Ocidente, apresenta evidências científicas quanto à sua capacidade de reduzir estresse, melhorar a função cardiovascular e a consciência corporal (ROSSI; EHRENBERG, 2023; WANG, 2023). Essas práticas, quando aplicadas em conjunto com avaliações físico-funcionais sistemáticas, são estratégias promissoras à promoção da saúde feminina, não apenas no tratamento, mas na prevenção de agravos à saúde (AMARAL; PÁSSARO; CASAROTTO, 2023).

O Projeto Total Wellness integra Pilates, Yoga e avaliações físico-funcionais como estratégia de cuidado à saúde feminina. Este estudo objetiva descrever o perfil físico-funcional

das participantes e identificar relações entre variáveis antropométricas e de desempenho físico.

OBJETIVOS

O objetivo consistiu em descrever o perfil físico-funcional das mulheres participantes do projeto, ao considerar as variáveis antropométricas e de desempenho físico, além de identificar possíveis relações entre esses indicadores.

METODOLOGIA

Este estudo, vinculado ao Projeto de Extensão Total Wellness – 4ª edição (Departamento de Educação Física/UEPG), seguiu delineamento transversal com amostra de mulheres adultas (n=29) – **Figura 1**.

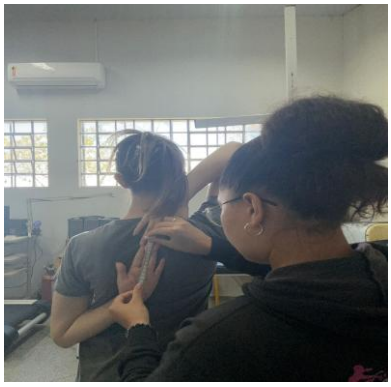


Figura 1 – Coleta de dados no Projeto Total Wellness (4ª edição, Departamento de Educação Física/UEPG).
Fonte: Dados do Projeto de Extensão Total Wellness (2024/2025)

Foram avaliadas variáveis antropométricas (peso, estatura, IMC circunferências e razão cintura-quadril), indicadores de desempenho físico-funcional (flexibilidade e resistência muscular localizada) e pressão arterial. Os dados foram analisados no software SPSS® (v.20.0), com estatística descritiva (média e desvio padrão) e comparações entre grupos por meio de ANOVA One-Way, adotando nível de significância de $p<0,05$.

RESULTADOS

A amostra foi composta por 29 mulheres adultas, distribuídas em três grupos de acordo com o estado nutricional pelo IMC: eutróficas (n = 13), com sobrepeso (n = 11) e obesidade (n

= 5). A análise revelou diferenças consistentes entre os grupos em variáveis antropométricas ($p < 0,001$) e na RCQ ($p = 0,020$), enquanto as variáveis funcionais e hemodinâmicas não apresentaram diferenças estatisticamente significativas.

As participantes classificadas como eutróficas apresentaram IMC médio de 22,9 kg/m², associado a menores valores de peso corporal (59,3 ± 5,9 kg; $p < 0,001$) e circunferência da cintura (75,4 ± 6,4 cm; $p < 0,001$). Nesse grupo, também foram observados os melhores resultados em parâmetros funcionais, como flexibilidade (30,9 ± 7,8 cm; $p = 0,471$) e RML abdominal (17,5 ± 9,2 repetições; $p = 0,064$), embora sem significância estatística. Os valores médios de pressão arterial sistólica (102 ± 8,3 mmHg; $p = 0,532$) e diastólica (66,9 ± 10,1 mmHg; $p = 0,345$) permaneceram dentro dos limites recomendados para a saúde cardiovascular.

O grupo com sobrepeso apresentou IMC médio de 27,2 ± 1,5 kg/m² ($p < 0,001$), peso corporal médio de 69,1 ± 10,5 kg ($p < 0,001$) e circunferência da cintura de 83,7 ± 8,8 cm ($p < 0,001$), todos significativamente maiores em relação às eutróficas. Esses valores refletem um acúmulo adiposo mais pronunciado. No desempenho funcional, houve redução em relação ao grupo eutrófico, com média de flexibilidade de 26,5 ± 9,9 cm ($p = 0,471$) e RML de 13,5 ± 5,8 repetições ($p = 0,064$), embora sem significância estatística. A pressão arterial sistólica e diastólica apresentou médias de 107 ± 14,9 mmHg ($p = 0,532$) e 73,2 ± 11,5 mmHg ($p = 0,345$), próximas ao limite de normalidade.

As mulheres com obesidade exibiram IMC médio de 34,6 ± 2,5 kg/m² ($p < 0,001$), peso corporal de 84,4 ± 8,2 kg ($p < 0,001$), além de maiores valores de circunferência da cintura (102,3 ± 6,6 cm; $p < 0,001$) e quadril (116,5 ± 5,9 cm; $p < 0,001$). O acúmulo de gordura central foi reforçado pela RCQ (0,87 ± 0,05; $p = 0,020$), indicativa de risco aumentado para doenças cardiometabólicas. O desempenho funcional foi o mais comprometido, com médias de flexibilidade de 27,8 ± 9,5 cm ($p = 0,471$) e RML de apenas 7,4 ± 7,6 repetições ($p = 0,064$). Os valores médios de pressão arterial sistólica (108 ± 14,8 mmHg; $p = 0,532$) e diastólica (70

± 7,1 mmHg; p = 0,345) também não apresentaram diferenças significativas, embora sugiram predisposição a alterações cardiovasculares.

Os resultados, apresentados na **Tabela 1**, demonstram que o estado nutricional exerce influência direta e significativa sobre os indicadores antropométricos, incluindo peso corporal, IMC, circunferência da cintura e quadril e RCQ. Esses achados indicam que a progressão do estado nutricional de eutrofia para obesidade está associada ao aumento expressivo dessas medidas, o que reflete maior acúmulo de gordura corporal e risco cardiometabólico.

Nesse grupo, foram identificados valores médios mais adequados de composição corporal, pressão arterial e desempenho físico, com melhores resultados em flexibilidade e RML. Essa constatação reforça a relação entre o estado nutricional equilibrado e a manutenção de parâmetros funcionais satisfatórios, ainda que as diferenças não tenham atingido significância estatística.

Tabela 1– Perfil físico-funcional de mulheres participantes do Projeto Total Wellness (n = 29), categorizadas por estado nutricional segundo o índice de massa corporal.

Variáveis	Eutróficas (n=13)	Sobrepreso (n=11)	Obesidade (n=5)	Total (n=29)	Valor de p
Idade	44,48±10,61	44,70±15,05	44,19±18,66	44,52±13,38	0,998
Peso	59,31±5,99[a,b]	69,09±10,51[a,c]	84,40±8,20[b,c]	67,34±12,14	**<0,001***
Altura	1,61±0,05	1,57±0,10	1,59±0,09	1,59±0,08	0,474
Circunferência da Cintura	75,38±6,44[a,b]	83,68±8,80[a,c]	102,30±6,55[b,c]	83,68±12,04	**<0,001***
Circunferência do Quadril	96,76±4,62[a,b]	105,45±4,86[a,c]	116,50±5,93[b,c]	103,46±8,68	**<0,001***
índice de Massa Corporal	22,97±1,35[a,b]	27,20±1,51[a,c]	34,57±2,46[b,c]	26,58±4,47	**<0,001***
Razão Cintura/Quadril	0,77±0,05[b]	0,79±0,07[c]	0,87±0,05[b,c]	0,80±0,07	**0,020***
Sentar e Alcançar (flexibilidade)	30,92±7,82	26,45±9,90	27,80±9,49	28,69±8,86	0,471
Resistência Muscular Localizada - Abdômen	17,46±9,22	13,45±5,83	7,40±7,63	14,21±8,39	0,064
Pressão Arterial Sistólica	102,31±8,32	107,27±14,89	108±14,83	105,17±12,13	0,532
Pressão Arterial Diastólica	66,92±10,11	73,18±11,46	70,00±7,07	69,83±10,30	0,345

[a]Eutróficas vs. Sobrepeso; [b]Eutróficas vs. Obesidade; [c]Sobrepeso vs. Obesidade; One-Way Anova test and Bonferroni post hoc were used for differences.
Fonte: Dados do Projeto de Extensão Total Wellness (2024/2025)

Os achados apresentados reforçam a importância do Projeto *Total Wellness* ao integrar práticas corporais supervisionadas, como Pilates e Yoga, com avaliações físico-funcionais periódicas. Essa proposta possibilita o monitoramento contínuo de variáveis de saúde, favorece a identificação de riscos e apoia intervenções preventivas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As variáveis funcionais e hemodinâmicas não apresentaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, embora tenha sido observada tendência mais favorável nas mulheres eutróficas. A extensão universitária reafirma-se como instrumento de intervenção e de formação profissional, ao integrar ensino, pesquisa e extensão em benefício da comunidade. Para estudos futuros, recomenda-se ampliar o número de participantes, diversificar as modalidades de intervenção e manter a realização periódica das avaliações, a fim de potencializar os efeitos positivos do projeto e consolidar sua relevância social no fortalecimento da saúde feminina.

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 Institucional Fundação Araucária de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico do Estado do Paraná (FA).

REFERÊNCIAS

AMARAL, S.; PÁSSARO, A.C.; CASAROTTO, R.A. Effect of the association of continuous shortwave diathermy and Pilates-based exercises on pain, depression, and anxiety in chronic non-specific low back pain: a randomized clinical trial. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, v. 56, 2023.

BONIFÁCIO, Sandra Regina *et al.* O método Pilates como opção terapêutica para as queixas de dores musculoesqueléticas em mulheres idosas. *Cadernos Saúde Coletiva*, v. 31, n. 3, 2023.

ROSSI, Fernanda; EHRENBERG, Mônica Caldas. Corpo, Yoga e Formação Continuada de Professoras: experiências e sensibilizações. *Educação & Realidade*, v. 48, 2023.

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