



A prática do Método Pilates como estratégia para a prevenção de doenças ocupacionais e promoção do bem estar no trabalho : um estudo de caso

Autor(res)

Lucas Alves Marinetto De Freitas
Ronaldo Do Vale Pereira
Amanda Silva Oliveira
Thays Fernanda Cristal Vilanova
Leonardo Luiz De Souza
Gessica Sampaio Santos
Viviane Machado Tabosa Santos
Miguel Dialmi De Oliveira Nascimento

Categoria do Trabalho

4

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE GUARULHOS

Resumo

Este estudo investigou os efeitos de um programa de Pilates na saúde física e mental de funcionários administrativos. Através de um caso único, avaliamos as mudanças em diferentes domínios da qualidade de vida após a intervenção. Os resultados indicaram uma melhora significativa na maioria dos indicadores, como redução da dor, aumento da flexibilidade e bem-estar emocional, demonstrando o potencial do Pilates como ferramenta para promover a saúde e o bem-estar no ambiente de trabalho. A prática regular contribuiu para uma melhor qualidade de vida da participante, evidenciando seu papel na prevenção e no tratamento de distúrbios musculoesqueléticos e no manejo do estresse laboral. No entanto, a generalização dos resultados é limitada pelo tamanho da amostra e pela ausência de um grupo controle. Estudos futuros com amostras maiores e delineamentos experimentais mais robustos são necessários para confirmar os achados e explorar os mecanismos neurofisiológicos subjacentes aos benefícios do Pilates.