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

Categoria do Trabalho

4

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE GUARULHOS

Introdução

A saúde ocupacional tem sido objeto de crescente preocupação nas últimas décadas, em virtude dos altos custos associados a doenças relacionadas ao trabalho e à perda de produtividade. Dentre as diversas estratégias para promoção da saúde no ambiente laboral, a prática de atividades físicas tem se destacado como uma ferramenta eficaz. O método Pilates, com seus princípios de centralização, concentração e controle, apresenta um grande potencial para melhorar a saúde física e mental dos trabalhadores. No entanto, são escassas as pesquisas que investigam os efeitos do Pilates na saúde de funcionários administrativos. Diante dessa lacuna, este estudo teve como objetivo avaliar o impacto de um programa de Pilates na qualidade de vida, no desempenho funcional e na saúde mental de funcionários administrativos, contribuindo para o desenvolvimento de programas de promoção da saúde mais eficazes no ambiente de trabalho.

Objetivo

Investigar os impactos da prática do método Pilates na qualidade de vida, saúde física e mental, e no desempenho profissional de uma colaboradora
administrativa, com o objetivo de identificar seus benefícios para a saúde e o bem-estar no ambiente de trabalho.

Material e Métodos

A fim de avaliar os efeitos da intervenção, a participante respondeu ao questionário de Qualidade de Vida (SF-36) antes e após um programa de 12
sessões de exercícios de Pilates. Cada sessão de 50 minutos de duração, realizada duas vezes por semana, seguiu uma progressão estruturada: iniciando com preparação de movimentos para mobilidade e equilíbrio, evoluindo para exercícios de fortalecimento muscular de estabilizadores de tronco e quadril, e
finalizando com alongamentos e relaxamento. Os princípios do Pilates – respiração, centralização e concentração – foram enfatizados em todas as
atividades.

Resultados e Discussão

Este estudo de caso avaliou os efeitos de um programa de Pilates na qualidade de vida de uma funcionária

administrativa em um ambiente de alta demanda tecnológica. Através da aplicação do questionário SF-36, observou-se uma melhora significativa na maioria dos domínios de qualidade de vida, com exceção do funcionamento físico. Os resultados corroboram a literatura que aponta para os benefícios do Pilates na redução do estresse e na promoção do bem-estar físico e mental. A implementação de programas como este demonstra ser uma estratégia promissora para as empresas, uma vez que contribui para a melhoria da saúde dos colaboradores, aumentando o engajamento e a produtividade. No entanto, a pesquisa ressalta a necessidade de uma abordagem multifacetada para o manejo do estresse, combinando intervenções individuais com mudanças organizacionais. Limitações do estudo incluem o pequeno tamanho da amostra e a ausência de um grupo controle. Sugere-se a realização de estudos futuros com amostras

Conclusão

A discussão sobre a aplicação do método Pilates na saúde do trabalhador administrativo é relevante e atual, pois as LER/DORT representam um grande problema de saúde pública. A realização de estudos científicos de qualidade pode contribuir para a disseminação do Pilates como uma ferramenta eficaz na prevenção e tratamento dessas doenças, além de gerar evidências para a implementação de políticas públicas e programas de saúde ocupacional.

Referências

Ahmadi, S. et al. (2019)
Araújo, A. C. et al. (2022)
Brasil (2022)
Cassity, J. (2004)
da Fonseca Neves, R. et al. (2018)
Ferreira, P. L. (1998; 2003)
Framework IC (1992)
Karatrantou, K. et al. (2023)
Liekens, B. (1997)
Lim, E-J & Hyun, E-J (2021)
Muscolino, J. E. & Cipriani, S. (2004)
Strydom, L. (2008)
Ware, J. (1993)
Wells, C. et al. (2012)