


## Promoção à saúde do trabalhador hospitalar através da ginástica laboral a partir do método pilates

 <https://doi.org/10.56238/sevened2024.001-017>

**Aureni Cicera de Araujo**

Mestre em Gestão e Saúde na Amazônia

**Lindinalva Brasil Monte**

Mestre em Gestão e Saúde na Amazônia

---

### RESUMO

O crescimento dos agravos relacionados ao trabalho vem despertando o interesse dos pesquisadores em qualidade de vida no trabalho, havendo uma forte relação entre trabalhador – ambiente de trabalho e trabalho – adoecimento, neste contexto, a Ginástica Laboral (GL) tem sido uma alternativa na redução e/ou prevenção do adoecimento e o método pilates surge como uma ferramenta eficaz com possibilidades da prática de exercícios com uma abordagem e valorização de integração da mente e do corpo, melhorando o bem estar e a qualidade de vida. Considerando o estudo realizado com os integrantes das equipes multiprofissionais em um hospital público de ensino no Estado do Pará, com resultados favoráveis a construção de um programa de atenção ao servidor com atividades físicas relacionadas com a práticas orientadas, subsidiou a elaboração de uma ferramenta educativa através de um guia de ginástica laboral com exercícios orientados com base no método pilates, objetivando a redução do estresse diário, sedentarismo e melhorar a funcionalidade geral e integração da equipe de trabalho.

**Palavras-chave:** Ginástica laboral, Pilates, Saúde do trabalhador.



## 1 INTRODUÇÃO

O crescimento dos agravos relacionados ao trabalho vem despertando o interesse dos pesquisadores em qualidade de vida no trabalho, havendo uma forte relação entre trabalhador – ambiente de trabalho e trabalho – adoecimento, neste contexto, a Ginástica Laboral (GL) tem sido uma alternativa na redução e/ou prevenção do adoecimento e o método pilates surge como uma ferramenta eficaz com possibilidades da prática de exercícios com uma abordagem e valorização de integração da mente e do corpo, melhorando o bem estar e a qualidade de vida.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o índice de Qualidade de Vida (QDV) descreve como o ser humano se demonstra em relação aos objetivos e padrões e valores culturais, além da questão saúde com boas condições e capacidade de viver confortavelmente e não ter doenças, manter a vitalidade integrando corpo e mente e conviver com bem estar social, físico e emocional. A de praticar atividades físicas tem mostrado resultados positivos para melhora do bem estar, ocasionando alterações biomecânicas e fisiológicas que estão diretamente ligadas a saúde física e mental (BERTOLDI, 2016; COUTO, 2017; CORRÊA, 2017).

Atualmente a busca por atividades físicas que possam reduzir fatores de adoecimento vem despertando o interesse cada vez mais de trabalhadores, O pilates é um método de condicionamento físico, mental e emocional que tem sido um importante aliado na redução de dores musculoesqueléticas e vem ganhando adeptos em todo o mundo.

Em 2018 os estudos de Neves et al contextualizados em uma revisão panorâmica sobre a GL laboral no Brasil de 2006 a 2016, nos remete a um universo de pesquisas sobre a importância da ginástica laboral. Em 2019 Ferreira et al, nos traz um estudo mostrando a importância da ginástica laboral associada ao método pilates, apontando a eficácia de um protocolo fisioterapêutico alinhando os princípios da GL com o Método Pilates. Em 2020 Cordeiro et al em sua revisão integrativa nos mostra a influência do método pilates na melhora na QDV.

Considerando o estudo realizado com os integrantes das equipes multiprofissionais da unidade de cuidados intermediários neonatais convencional e canguru no setor de neonatologia de um hospital público de ensino no Estado do Pará, com resultados favoráveis a construção de um programa de atenção ao servidor com atividades físicas relacionadas com a práticas orientadas, subsidiou a elaboração de uma ferramenta educativa através de um protocolo de ginástica laboral com exercícios orientados com base no método pilates.

## 2 OBJETIVOS

- Reduzir o sedentarismo;
- Melhorar a consciência corporal;

- Prevenir lesões e doenças por traumas cumulativos, como as LER (Lesões por Esforços Repetitivos) e os DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho);
- Reduzir a fadiga visual, corporal e mental por meio das pausas para os exercícios;
- Aliviar o estresse;
- Aumentam a disposição para o trabalho;
- Melhorar o desempenho profissional;
- Aumentar a integração social.

### 3 METODOLOGIA

O programa de exercícios componentes de ginástica laboral não precisa ser restrito ao modelo tradicional podendo associar inúmeras técnicas, entre elas o Pilates, também chamado de Pilates Laboral. Os exercícios propostos possuem base no método Pilates, o qual foi delineado de modo a promover a conscientização corporal, a liberação miofascial, o alongamento, o fortalecimento e ampliação do arco de movimentos articulares, finalizando com uma série de relaxamentos para melhora da mobilidade do corpo. Os exercícios de solo são realizados através do uso da força do próprio corpo conectando os dois centros de movimentos: o abdômen (Power House) e a coluna vertebral.

Para o desenvolvimento dos exercícios com o pilates levaremos em consideração uma abordagem fisiológica e biomecânica dos movimentos a serem realizados, bem como a respiração, sendo assim é de extrema importância a observação dos fatores relacionados abaixo:

- O controle neuromuscular onde uma Power House deficiente poderá resultar em lesões e fadiga de músculos abdominais e que pode resultar em alterações da postura corporal;
- O cuidado articular evitando forças excessivas que possam gerar resultantes vetoriais de forças compressivas articulares;
- Foco na estabilização segmentar possibilitando estabilização dinâmica da coluna vertebral, reprogramando o controle motor muscular;
- Os movimentos são realizados de modo global obedecendo os princípios do método e a associação da respiração.

#### 3.1 PRINCÍPIOS BÁSICOS: CONTROLE, MOVIMENTO FLUIDO, PRECISÃO, CONCENTRAÇÃO, CENTRO DO MOVIMENTO E RESPIRAÇÃO

- Controle: diz respeito ao domínio sobre os movimentos executados, quanto mais se praticar maior será o desempenho e controle,
- Movimento fluido – se refere a continuidade dos movimentos, Joseph considerava o início, meio e fim do movimento integrando mente e corpo.

- Precisão é o que difere o pilates de outras modalidades de exercícios se referindo ao modo exato com que se realiza um movimento, observando os grupos musculares que estão em ação e levando em consideração todo o aprendizado do movimento a ser executado.
- Concentração – é o foco no objetivo a ser alcançado, é o que se deseja aprender para melhorar o desempenho durante as atividades com o pilates,
- Centro – também descrito como POWER HOUSE ou CORE, se localiza entre a caixa torácica e a pelve, composto pelos músculos: transverso do abdômen, oblíquos internos e externos, multífidos, diafragma, glúteos e músculos do assoalho pélvico.
- Respiração – os movimentos devem estar conectados com a respiração para favorecer a oxigenação adequada e funcionando como combustível para o centro dos movimentos. A respiração segundo Joseph é o fio condutor que perpassa todos os princípios do método.

Figura 1: Princípios básicos do método pilates



Fonte : Google (2022)

- Durante o primeiro contato com o método pilates se faz necessário que o instrutor faça uma abordagem sobre os princípios e objetivos do método, promova o ensinamento sobre o controle respiratório e a ativação da Power House.
- Os movimentos serão descritos e aplicados de acordo com a necessidade do público abordado.
- Os exercícios são realizados em diferentes posições (supino, prono, decúbito lateral, quadrúpede, sentado, ajoelhado ou em pé), para este protocolo faz-se necessário algumas adaptações.

- Orientação sobre a importância da sincronia dos movimentos com a respiração e o crescimento axial;
- Os acessórios utilizados na prática do Pilates Laboral permitem simular movimentos funcionais.
- O número de repetições para cada movimento não ultrapassará a 10 repetições com o tempo máximo de 10 a 15 minutos para finalizar a série de exercícios propostos.
- Possibilidade de participação no máximo 04 alunos no grupo de pilates laboral.
- Aplicação em ambiente de trabalho de duas a três vezes na semana nos turnos de trabalho de cada equipe com orientação para desenvolvimento seguro da técnica em seus domicílios.
- A construção dos exercícios apresentados neste protocolo, foi organizada nos baseando nos movimentos mais abordados e a partir destes foram feitas imagens e ilustrações para melhor visualização e aprendizado.

Figura 2: Orientações respiratórias e ativação da Power house.



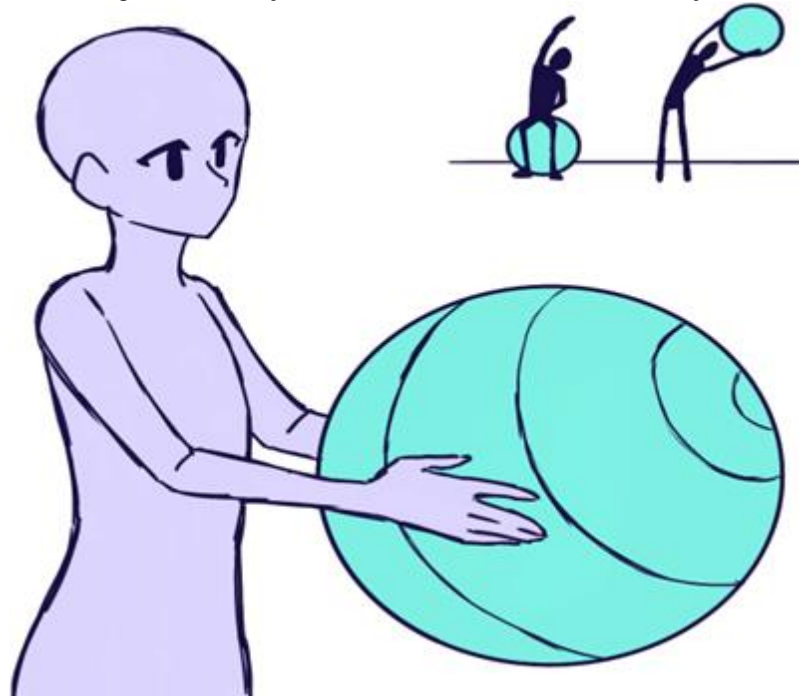
Fonte: Imagens produzidas pela autora (2022)

### 3.2 ASSESSÓRIOS

Para realização dos exercícios podemos utilizar alguns assessórios com objetivo de torná-los mais agradáveis, reduzir o grau de dificuldade com adaptações para facilitar a execução dos movimentos tornando-os mais variados. Para auxiliar na aplicação do pilates laboral selecionamos algumas possibilidades de assessórios.

- Bola suíça: seu uso se iniciou por volta dos anos 70 como instrumento de estabilidade para exercícios de reabilitação de problemas posturais e neurológicas. Sendo muito utilizada no campo fitness e pelo método pilates.

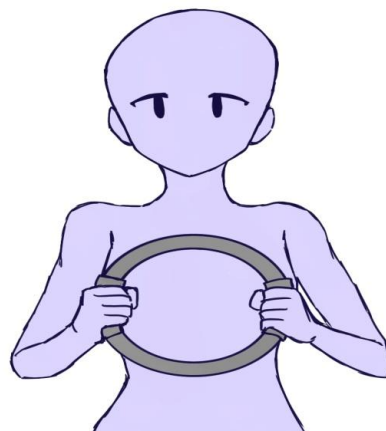
Figura 3: Ilustrações de exercícios utilizando a bola suíça.



Fonte: Ilustrações e Arte; Maria Eduarda A. M. Batista (2022).

- Magic Circle: usado para promover ativação de diferentes grupos musculares com feedback proprioceptivo auxiliando a busca pela conscientização corporal. Para uso em pilates laboral precisaremos fazer algumas adaptações.

Figura 4: Ilustrações de exercícios com o Magic Circle



Fonte: Ilustrações e Arte; Maria Eduarda A. M. Batista (2022).

- ✓ Para realização dos exercícios laborais utilizamos os princípios do uso do Magic circle com adaptações.

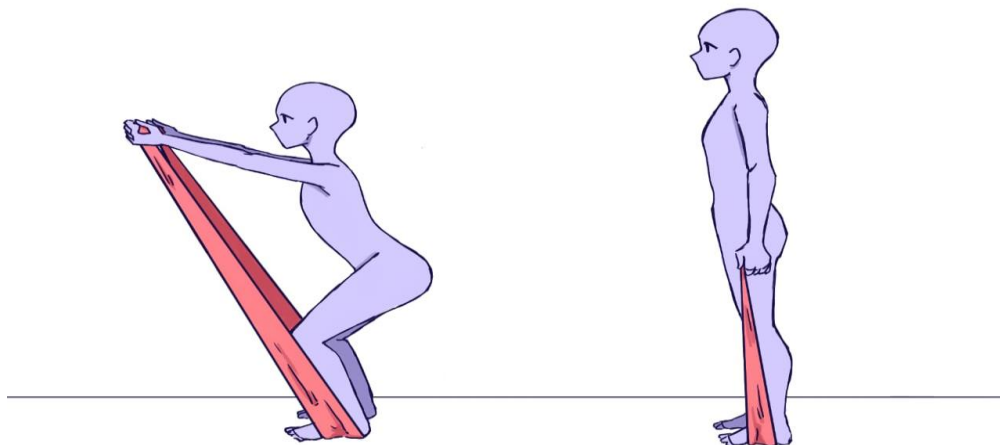
Figura 5: Demonstração de exercícios com princípios do Magic circle.



Fonte: Imagens produzidas pela autora.

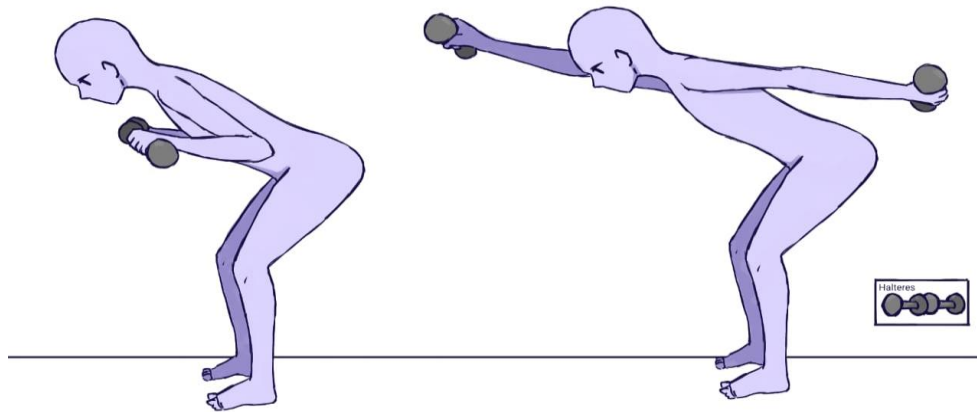
- Therabands ou faixas de resistência: confeccionados em uma variedade de cores foram inicialmente utilizados somente em reabilitação, atualmente ganhou espaço no mundo fitness. Tem como objetivo promover alongamento e ganho de força muscular, podendo auxiliar nos exercícios de pilates laboral.

Figura 6: Ilustrações de exercícios com o uso do Theraband



Fonte: Ilustrações e Arte; Maria Eduarda A. M. Batista (2022).

Figura 7: Ilustrações com exercício utilizando halteres.



Fonte: Ilustrações e Arte; Maria Eduarda A. M. Batista (2022).

### 3.3 MODALIDADE DE EXERCÍCIOS COM PILATES

- Os exercícios de pilates podem ser realizados utilizando aparelhos ou sem o uso destes. Demonstraremos uma sequência com exercícios com e sem uso de acessórios e com adaptações necessárias. Vale ressaltar que a nomenclatura dos movimentos de pilates são em sua maioria em inglês.
- Série de alongamentos e mobilizações.
- SPINE STRETCH FOWARD (alongamento da coluna para frente)

Figura 8: Alongamento e mobilização da coluna para frente e fortalecimento abdominal.



Fonte: Ilustrações e Arte; Maria Eduarda A.M. Batista (2022).

Adaptação com o aluno sentado em uma cadeira.

Descrição: Aluno sentado sobre os ísquios, alinhar coluna, ombros a 90°, seguir com a inclinação da coluna sobre o tronco e retornar a posição inicial, favorecendo o alongamento da cadeia muscular posterior e mobilização da coluna vertebral.



Figura 9: alongamento e mobilização da coluna vertebral com adaptações.



Fonte: Imagens produzidas pela autora (2022)

- SITE ARM SIT- alongamento da cadeia de musculatura lateral vertebral

Adaptação: aluno sentado em uma cadeira.

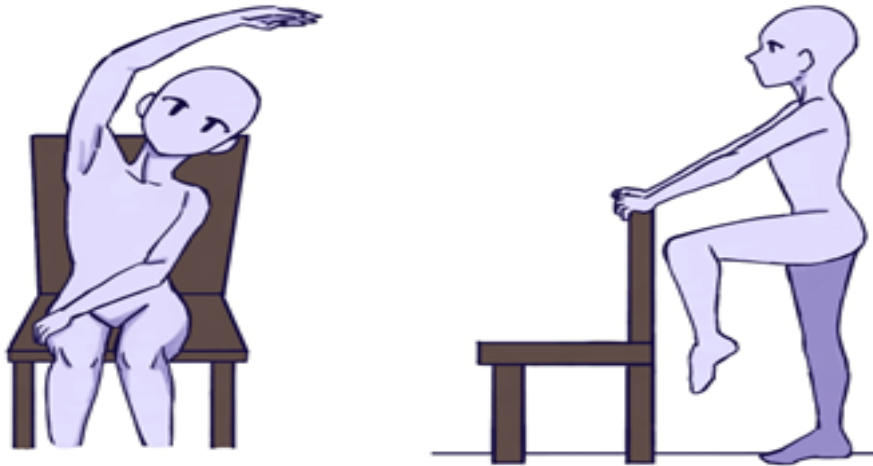
Descrição: Aluno sentado sobre os ísquios. Coluna alinhada, membros superiores abduzidos a 90°, realizar o movimento de rotação com inclinação lateral do tronco para o mesmo lado. Pode se adaptado com uso de therabands, Magic circle ou com a bola suíça.

Figura 10: Alongamento da cadeia de musculatura lateral vertebral.



Fonte: Imagens produzidas pela autora (2022).  
Obs.: repetir o movimento para o lado oposto.

Figura 11: ilustrações com exercícios para membros inferiores e alongamento lateral da musculatura da coluna vertebral.



Fonte: ilustrações e arte de Maria Eduarda de A.M Batista (2022).

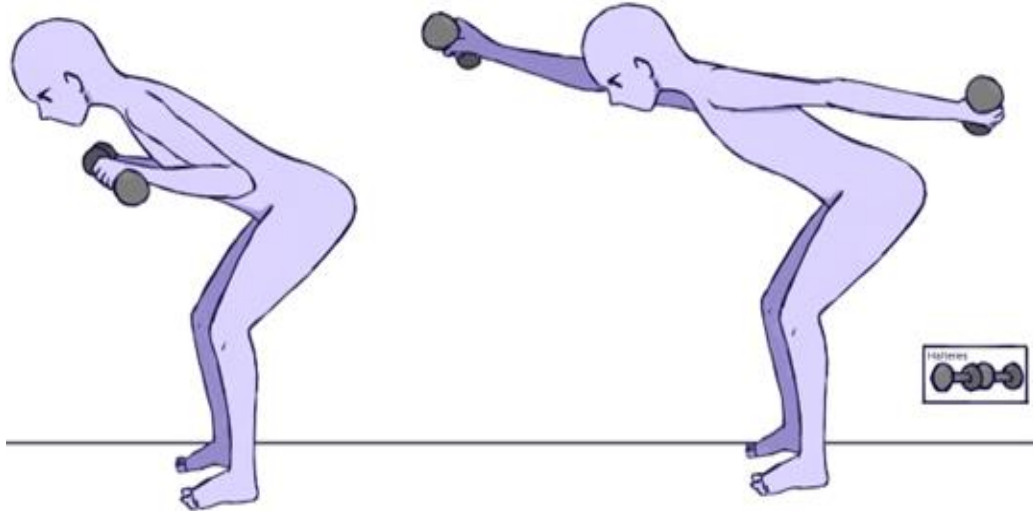
Figura 12: Fortalecer membros inferiores.



Fonte: Imagens produzidas pela autora (2022).

Movimento realizado com a aluno em pé, segurando o encosto superior de uma cadeira (adaptação de fortalecimento de panturrilha realizado na Chair), disponível em âmbito do trabalho, mantendo musculatura abdominal em contração e associando a respiração aos movimentos, realiza elevação do corpo sobre a perna de apoio com o pé em flexão plantar.

Figura 13: Exercícios de fortalecimento e alongamento para membros superiores e lateral da coluna vertebral com halteres.



Fonte: ilustrações e arte de Maria Eduarda de A.M. Batista (2022).

Figura 14: Momento de integração e relaxamento.



Fonte: imagens produzidas pela autora (2022).

Obs.: realizar os movimentos alternando os braços e lateralizando o corpo para um e para o outro lado, todos ao mesmo tempo.

Após uma serie de exercícios é muito importante que terminemos com um momento de relaxamento.



Nota: As imagens utilizadas na construção deste protocolo foram realizadas em âmbito do trabalho com o público alvo envolvido na pesquisa. Para tanto procuramos obedecer os protocolos de segurança contra a Covid -19, especificamente com o uso de máscaras e higienização das mãos com álcool a 70%.

#### **4 MONITORAÇÃO**

Se dará através do uso da pesquisa de satisfação com público alvo a ser realizado a cada três meses, para tanto utilizaremos os formulários disponíveis do Google Forms e os resultados obtidos possibilitarão a extensão da pesquisa.

#### **5 RESPONSÁVEIS**

Fisioterapeuta - para acompanhar a evolução do protocolo em ação.

Assessoria de qualidade para viabilizar a validação e institucionalização do protocolo.

#### **6 FLUXO DE VALIDAÇÃO**

O protocolo percorrerá o fluxo de validação da FSCMP ( Anexo 1).

#### **7 CONCLUSÃO**

Um protocolo de pilates laboral pode ser composto por uma variedade de exercícios de pilates, podendo ser adaptados, utilizamos aqui algumas possibilidades. Com o protocolo em ação, a criatividade fará parte do nosso contexto, na expectativa de obtermos um alto índice de adesão que possa favorecer a aplicabilidade e extensão desse protocolo



## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, L. M. de et al. Diminuição da dor em mulheres com dismenorreia primária, tratadas pelo método Pilates. *Revista Dor*, v. 13, n. 2, p. 119-123, 2012.

BERTOLDI, J. T.; TESSER, R.; DOS SANTOS DAMACENO, M. Impacto do Método Pilates na qualidade de vida dos praticantes. *Cinergis*, v. 17, n. 1, 2016.

BORGES, C. F.; CEZÁRIO, N. de F.; LACERDA, E. M. Efeitos de um programa de Mat Pilates sobre indicadores de saúde em servidores de um hospital. *Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo*, v. 30, n. 3, 2019.

CORRÊA, T. R.M. et al. Avaliação da qualidade de vida de praticantes de ginástica laboral. *Medicina (Ribeirão Preto)*, 2017.

COUTO, P. R., PASCHOAL, T. Relação entre ações de qualidade de vida no trabalho e bem-estar laboral. *Psicologia Argumento*, v. 30, n. 70, 2017.

DE ARAUJO, A. C et al. Proposta de ginástica laboral baseada no Método Pilates: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 1, 2022.

FERREIRA, M. B et al. Influência da ginástica laboral com base em exercícios de pilates na dor osteo muscular e qualidade do sono: estudo controlado, aleatório e randomizado. *RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 13, n. 87, p. 1131-1140, 2019.

JUNGES, S.; JACONDINO, C. B.; GOTTLIEB, M.G. V. Efeito do método Pilates em fatores de risco para doenças cardiometabólicas: uma revisão sistemática. *Scientia Medica*, v. 25, n. 1, p. 3-8, 2015.

LARA, S. Efeito do método Pilates sobre a escoliose idiopática: estudo de caso. *Scientia Medica*, v. 24, n. 4, 2014.

NEVES, R. F. et al. A ginástica laboral no Brasil entre os anos de 2006 e 2016: uma scopingreview. *Rev. Bras. Med. Trab*, 2018.

OLIVEIRA, A,C et al. Desenvolvimento de instrumento de avaliação para o método pilates baseado na classificação internacional de funcionalidade, incapacidade e saúde. *Revista Actafisiátrica*,v 28,n.3, 2021.

RUDOLPHO, S. M. S et al.Efeitos de um programa de exercícios físicos baseado no método Pilates solo sobre a atividade física, capacidade locomotora e qualidade de vida em homens com amputação de membro inferior. *Acta fisiátrica*, v.28, n.3, p.133-141, 2021.

SCHIMIDT, A. C et al. Influence of Pilates Method on Nonspecific Lumbar Pain.*Arq. bras. Neurocir*, v.39, n.4, p. 300-305, 2020.

SCHERF, B. G et al. Efeito de um protocolo em duplas baseado no método Mat Pilates sobre o risco de quedas em idosas.*Rev. andal. med. deporte*, v.12, n.4, p.317-321, 2019.