

GRUPOS OPERATIVOS COMO ESTRATÉGIA PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Método Pilates; Saúde da Mulher; Atenção Primária à Saúde

Introdução

A prática de atividades físicas é reconhecida como estratégia fundamental para a promoção da saúde, prevenção de agravos e melhoria da qualidade de vida, especialmente diante do avanço do sedentarismo, que contribui para o surgimento de doenças crônicas e para a redução das capacidades físicas, motoras e do bem-estar físico e mental. Nesse cenário, a adoção de práticas corporais regulares torna-se essencial, pois atua como fator de proteção à saúde, favorecendo a funcionalidade, a autonomia e a redução de riscos clínico-funcionais, além de promover benefícios psicológicos, como a melhora da autoestima e a diminuição de sintomas depressivos. Entre essas práticas, destaca-se o Método Pilates, desenvolvido por Joseph Pilates no início do século XX, baseado em princípios como concentração, consciência corporal, coordenação, estabilidade e fortalecimento muscular, podendo ser realizado no solo ou com aparelhos. O método está associado à melhora da postura, ao alívio de dores, ao fortalecimento muscular e ao aumento da qualidade de vida, além de contribuir para o bem-estar físico, mental e social. Diante disso, este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de um grupo operativo de Pilates desenvolvido em uma Unidade Básica de Saúde (UBS).

Métodos

Trata-se de um estudo descritivo-exploratório, do tipo relato de experiência, com abordagem qualitativa, referente às atividades de um grupo operativo de Pilates com mulheres de diferentes faixas etárias, desenvolvido entre abril e junho de 2026 em uma UBS. Os encontros ocorreram semanalmente e foram conduzidos por uma equipe multiprofissional composta por residentes das áreas de Fisioterapia, Educação Física e Serviço Social. As atividades foram baseadas no método Pilates, associadas a alongamentos, exercícios respiratórios e práticas de consciência corporal, com o intuito de favorecer o cuidado integral. Além disso, foram realizadas rodas de conversa e atividades educativas voltadas à promoção da saúde, ao fortalecimento da autoestima, ao empoderamento feminino, integração entre as participantes e ao estímulo ao autocuidado.

Resultados / Discussão

A experiência evidenciou o grupo como um espaço de cuidado coletivo, acolhimento e fortalecimento de vínculos entre as participantes e a equipe de saúde. A atuação multiprofissional possibilitou a integração entre práticas corporais e ações educativas, favorecendo uma abordagem integral do cuidado. Ao longo dos encontros, observou-se maior adesão e participação das usuárias, fortalecimento da interação social e compartilhamento de experiências relacionadas à saúde e ao cotidiano; além de relatos espontâneos de melhora do bem-estar e da disposição para atividades diárias, o que reforça o potencial dos grupos operativos como estratégia de promoção da saúde na Atenção Primária à Saúde (APS).

Considerações Finais

O desenvolvimento do grupo de Pilates demonstrou a relevância das práticas corporais coletivas como ferramenta de promoção da saúde na APS, a experiência reforça a importância da atuação multiprofissional na construção de espaços que favoreçam o autocuidado, o fortalecimento de vínculos e a participação social, evidenciando o potencial dos grupos operativos para qualificar as ações desenvolvidas nos serviços de saúde.

Referência Bibliográfica

ARRUDA, D. T. de et al. Atuação da fisioterapia na aplicação do pilates solo como estratégia de prevenção de alterações posturais em escolares da rede pública. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 24, n. 6, p. 1-7, 2024. BONIFÁCIO, S. R.; NOHARA, S. S. B.; LANUEZ, F. V.; RIBEIRO, K. T.; LEMOS, L. C. O método Pilates como opção terapêutica para as queixas de dores musculoesqueléticas em mulheres idosas. Cadernos Saúde Coletiva, v. 31, n. 3, 2023.