

PROJETO DE PILATES NO AUXÍLIO DA MANUTENÇÃO À SAÚDE E ENVELHECIMENTO DA MULHER NA MENOPAUSA

Juliana Diana ROSINI*
Mariana Caroline GUERRA**
Taila Roberta de Andrade e SILVA***
Claudia Aparecida Mencaroni LOPES****
Elisa Aparecida OLIANI*****

RESUMO

Introdução: A menopausa marca o processo de envelhecimento da mulher em torno dos 48 aos 50 anos, sendo importante nesta fase a prática de atividade física para melhoria da qualidade de vida da mulher. O primeiro sinal do início da menopausa é a ausência de menstruação ou irregularização menstrual, seguido por ondas de calor, oscilação de humor, alteração do sono, dores locais (articulares), alteração de peso, redução do desejo sexual e menos comum como depressão. O Pilates é um dos meios utilizado para proporcionar a melhoras dos sintomas através da melhora do condicionamento físico com flexibilidade, alongamentos e alinhamento postural. **Objetivo:** Discorrer como o Pilates auxilia no processo de envelhecimento e nas alterações fisiológicas da mulher, juntamente com a coleta de dados das participantes do projeto Pilates. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de campo, com métodos qualitativos nominal e ordinal, quantitativos discreto e contínuo através da aplicação de um questionário aplicados nos dias 18 e 20 de outubro de 2021 nas pacientes participantes do projeto Pilates no Campus III do Unifunec, de forma individual e indireta com um censo de população de 17 mulheres, em que 16 foram entrevistadas e apenas uma dessas não quis se pronunciar. **Resultados:** Observam-se 50% das mulheres relataram o alívio da dor na prática do Pilates, 44% das mulheres relatam sentirem artralgia/mialgia, sendo que 19% não apresenta nenhuns sintomas específicos da menopausa e que 63% das mulheres estão muito satisfeitas com o projeto Pilates do Campus III do Unifunec, ou seja, mais da metade das participantes. **Conclusão:** A fisioterapia por meio do Pilates tem papel fundamental manutenção da saúde feminina durante o envelhecimento e período de menopausa, pelo auxílio na melhoria dos sintomas e prevenção dos mesmo por meio dos exercícios realizados como também na sua qualidade de vida.

Palavras-chave: Pilates. Menopausa. Envelhecimento.

*Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. julianadianarosini@outlook.com

**Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. marianacarolineguerra2018@hotmail.com

***Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. taila.roberta.andrade@gmail.com

****Docente. Coordenadora do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. mencaronilopes@gmail.com

*****Orientadora. Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul – Unifunec. elisa_oliani@hotmail.com