

AVALIAÇÃO DE CRISES ASMÁTICAS EM ALUNOS PRATICANTES DO MÉTODO PILATES

Jéssica dos Santos Bitencourt¹ Rodrigo de Azambuja Guterres¹ Willian Brocessiwisk¹

O propósito dessa pesquisa é conscientizar as pessoas da importância de praticar atividades físicas quando se tem distúrbios respiratórios. Optou-se pelo método Pilates por ser uma atividade pouco conhecida, onde o método além de trabalhar a reeducação postural também fortalece o sistema respiratório. A asma é uma doença inflamatória crônica das vias aéreas, as causas ainda não são totalmente compreendidas. Acredita-se que a asma comece a ser definida ainda na fase intra-uterina, em grande parte, determinada durante o desenvolvimento do feto até os primeiros três a cinco anos de vida. Os benefícios do exercício físico para condicionamento físico e função pulmonar, tem como finalidade auxiliar no tratamento amenizando a frequência das crises de asma. Quando a obstrução brônquica está aliviada o mecanismo de condicionamento muscular não é diferente das pessoas que não sofrem de asma. O Método Pilates prima pela qualidade e não pela quantidade de repetições, usando a região abdominal para a realização dos exercícios, sincronizando a respiração com o movimento. Fazendo a respiração apropriada durante o exercício, a musculatura evita tensões desnecessárias, principalmente na região do pescoço e ombros. O Método Pilates embora largamente praticado pela população, a literatura é escassa quanto aos seus benefícios relacionados ao sistema respiratório. Joseph Pilates identificava a respiração errada nas pessoas onde elas usam apenas uma fração da capacidade do pulmão. Esse método organiza o tronco pelo alinhamento dos músculos estabilizadores profundos favorecendo o relaxamento dos músculos inspiratórios. Com a proposta de iniciar sempre um ciclo antes da realização dos exercícios unindo o tempo da ação muscular e da respiração, favorecendo a ventilação pulmonar, melhor oxigenação e captação metabólica. Identificar os benefícios físicos e psicológicos do método pilates em pessoas portadoras de doenças respiratórias. Trata-se de um estudo de pesquisa de cunho objetivo e descritivo, quanto aos procedimentos é uma pesquisa de campo e quanto a forma de abordagem é pesquisa qualitativa. A amostra foi constituída por 02 indivíduos do sexo feminino, uma de 52 anos de idade e a outra com 54 anos de idade, ambas responderam ao TCLE – Termos de Consentimento Livre e Esclarecido, a fim de cuidar a participação dos indivíduos no estudo. Logo após assinatura do TCLE, foi aplicado um questionário, elaborado pelo próprio autor, com pontos importantes antes do processo de dados fisiológicos. Após questionário, foram coletadas amostras de pressão arterial, batimentos cardíacos e saturação de oxigênio. Após 06 minutos, houve novas coletas, sendo assim, o acompanhamento se deu por um período de 08 semanas. Obtiveram um ganho maior de resistência comparando com o primeiro teste realizado antes das oito semanas das aulas de Pilates. Tiveram uma redução

¹ Discente do Curso de Fisioterapia da URCAMP

de extrema significância da Frequência Cardíaca (FC), e redução da PA das avaliadas desta pesquisa. Após realização de análises sobre o projeto desenvolvido, chegamos à conclusão que a modalidade de Pilates no tratamento a pacientes que sofrem de asma, tem uma relevância, pois reduz índices de Pressão Arterial e frequência cardíaca e auxilia no condicionamento físico. Melhorando assim, performances cardiorrespiratórias dos pacientes submetidos aos testes. Além de melhoras em termos de flexibilidade e soltura corporal.

Palavras chave: pressão arterial. batimentos cardíacos. pilates.