

RESUMO

Bortoletti EM. Método Pilates e ações educativas na qualidade de vida de gestantes atendidas pela Atenção Primária à Saúde [dissertação]. Marília (SP): Faculdade de Medicina de Marília; 2022.

Introdução: ações educativas em saúde, mais especificamente para gestantes, são processos cujo intuito é construir conhecimento, a fim de aumentar a autonomia em relação ao autocuidado. As Práticas Integrativas e Complementares (PICS), que podem ser realizadas durante a gestação, incluem terapias alternativas, pensadas como meio de melhorar a qualidade de vida e oferecer um cuidado integral, pelo SUS. Um exemplo dessas Práticas é o Método Pilates, uma vez que contribui para a melhora de dores e de distúrbios posturais, além de auxiliar no fortalecimento do assoalho pélvico — no parto e pós-parto. Com base nessas reflexões se investiga: Qual a percepção das gestantes sobre a sua qualidade de vida (QV) ao utilizar o Método Pilates e participar de ações educativas na Unidade de Saúde da Família (USF)?” Objetivo: analisar a percepção das gestantes sobre os significados do Método Pilates e das ações educativas para a sua qualidade de vida. Método: pesquisa qualitativa, de campo e de intervenção, que foi realizada por meio de entrevistas semiestruturadas com gestantes, de duas USF de uma cidade do interior do estado de São Paulo, antes e após a aplicação do Método Pilates e ações educativas. As sessões tiveram duração de uma hora, duas vezes por semana, no período compreendido entre maio e setembro de 2021, e os exercícios propostos respeitaram a especificidade de cada trimestre. As ações educativas aconteciam toda semana, no segundo encontro também com duração de uma hora. Para a análise dos dados, foi utilizada a Análise de Conteúdo, modalidade temática. Resultados: foram definidas cinco categorias temáticas: 1) Conhecimento sobre o Método Pilates; 2) Alterações fisiológicas, sentimentos e emoções na gestação, parto e pós-parto no cenário da Covid-19; 3) Dúvidas na gestação, parto e pós-parto; 4) Contribuições e dificuldades na realização do Método Pilates e das ações educativas para a QV das gestantes; 5) Escolha do tipo do parto. Os resultados mostram que houve contribuição do Método Pilates e das ações educativas no período gestacional e para a melhora da QV das participantes, uma vez que desvelou mitos, fomentou a educação em saúde e o cuidado integral. Considerações Finais: Constatou-se que o Método Pilates auxiliou na melhora do bem-estar físico e emocional das gestantes durante o Pré-Natal, parto

e pós-parto, contribuiu para humanizar esse momento único e, as ações educativas beneficiaram as gestantes com informações pertinentes sobre o período vivenciado. Para enriquecer os trabalhos, foi desenvolvido um aplicativo denominado TerAPPêutico, o qual, deve contribuir com informações e exercícios para que as gestantes continuem com informação de boa qualidade, para preservar a saúde e QV do binômio mãe-bebê.

Palavras-chave: cuidado pré-natal; técnicas de exercício e de movimento; educação em saúde; pesquisa qualitativa.

ABSTRACT

Bortoletti EM. Pilates method and educational actions in the quality of life of pregnant women served by primary health care [dissertação]. Marília (SP): Faculdade de Medicina de Marília; 2022.

Introduction: educational health actions, more specifically for pregnant women, are processes whose purpose is to build knowledge in order to increase autonomy in relation to self-care. Integrative and Complementary Practices (ICP), which can be performed during pregnancy, include alternative therapies, designed as a means of improving quality of life and offering comprehensive care, by SUS. An example of these Practices is the Pilates Method, as it contributes to the improvement of pain and postural disorders, in addition to helping to strengthen the pelvic floor - during childbirth and postpartum. Based on these reflections, we investigate: What is the perception of pregnant women about their quality of life (QL) when using the Pilates Method and participating in educational activities at the Family Health Unit (FHU)?” Objective: to analyze the perception of pregnant women about the meanings of the Pilates Method and educational actions for their quality of life. Method: qualitative, field and intervention research, which was carried out through semi-structured interviews with pregnant women from two FHU in a city in the interior of the state of São Paulo, before and after the application of the Pilates Method and educational activities. The sessions lasted one hour, twice a week, between May and September 2021, and the proposed exercises respected the specificity of each quarter. The educational actions took place every week, in the second meeting also lasting one hour. For data analysis, Content Analysis, thematic modality, was used. Results: five thematic categories were defined: 1) Knowledge about the Pilates Method; 2) Physiological changes, feelings and emotions during pregnancy, childbirth and postpartum in the Covid-19 scenario; 3) Doubts during pregnancy, childbirth and postpartum; 4) Contributions and difficulties in carrying out the Pilates Method and educational actions for the QL of pregnant women; 5) Choosing the type of delivery. The results show that there was a contribution of the Pilates Method and educational actions in the gestational period and for the improvement of the QL of the participants, since it unveiled myths, fostered health education and comprehensive care. Final considerations: It was found that the Pilates Method helped to improve the physical and emotional well-being of pregnant

women during prenatal care, childbirth and postpartum, contributed to humanizing this unique moment and educational actions benefited pregnant women with relevant information about the experienced period. To enrich the work, an application called TerAPPêutico was developed, which should contribute with information and exercises for pregnant women to continue with good quality information, to preserve the health and QL of the mother-baby binomial.

Keywords: prenatal care; exercise and movement techniques; Health education; qualitative research.