

V SEMANA DO CONHECIMENTO

**CONSTRUINDO CONHECIMENTOS
PARA A REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES**

1 A 5 DE OUTUBRO DE 2018



Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:

() Resumo

(x) Relato de Caso

Impacto do Método Pilates para a promoção da qualidade de vida nas pessoas que frequentam regularmente a Academia Proforma-Studio Pilates do município de Passo Fundo.

AUTOR PRINCIPAL: Matheus Orsolin.

CO-AUTORES:

ORIENTADOR: Lorita Maria Weschenfelder.

UNIVERSIDADE: Universidade de Passo Fundo.

INTRODUÇÃO

A qualidade de vida é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), como a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.

O método Pilates, tema central do estudo, tem demonstrado grande evolução sendo composto por um sistema completo de exercícios, onde este método tem proporcionado inúmeros benefícios para as pessoas que tem praticado ou desejam praticar esta modalidade, na qual possui como maior destaque o desenvolvimento da musculatura abdominal, paravertebral e pélvica, chamado também de Powerhouse. Portanto, este estudo tem como característica principal em analisar os aspectos relacionados ao uso da modalidade do Pilates na promoção da qualidade de vida dos clientes que frequentam a Academia Proforma do município de Passo Fundo, verificando as indicações e benefícios do método, as contra-indicações e riscos do uso do mesmo.

DESENVOLVIMENTO:

A prática docente do presente estudo foi realizado na Academia Proforma-Studio Pilates no município de Passo Fundo, onde foi elaborado determinados planejamentos de acordo com as necessidades dos clientes e dos objetivos que desejassem alcançar ao praticar o Pilates, visando assim em melhorar as capacidades físicas essenciais seja

V SEMANA DO CONHECIMENTO

**CONSTRUINDO CONHECIMENTOS
PARA A REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES**

1 A 5 DE OUTUBRO DE 2018



força, resistência muscular, coordenação motora ampla e equilíbrio por meio de exercícios específicos de Pilates nos diferentes aparelhos para poder compreender em como o aluno está se sentindo, ou seja, se a carga das molas está muito pesada ou não, o avaliado sente-se seguro com os exercícios que está realizando, se tem confiança no profissional que os aplica e o mais importante com o decorrer da prática se o aluno está apresentando boa consciência corporal nos diversos movimentos realizados.

A população presente na Academia Próforma-Studio de Pilates é desde adulto até a 3ª Idade, onde apresentavam diferentes patologias seja encurtamento muscular, desvios posturais (cifose, escoliose e lordose), uso de próteses nos joelhos, inatividade física e entre outros aspectos, na qual buscam a manutenção da independência física, psíquica e social, frequentemente impactadas por causa da sua faixa etária, sendo importante para estas pessoas na prevenção da autonomia funcional, qualidade de vida, manutenção de habilidades motoras e prevenção de quedas neste grupo de pessoas que frequentam a Academia Próforma durante o período de realização do estudo.

O público alvo do estudo foi constituído por 15 adultos e idosos de ambos os gêneros, com idade de 40 a 80 anos, praticantes de exercícios de Pilates na Academia Proforma, que mantém regularidade semanal 3 vezes por semana, sendo pessoas com alto poder aquisitivo, onde boa parte dessas pessoas são médicos em virtude do alto preço das aulas de Pilates. O presente estabelecimento assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para a realização do estágio, na qual as pessoas faziam exercícios de Pilates das 08:00 às 12:00 na segunda, terça e quinta-feira.

O método Pilates é simples, sem maiores riscos à saúde de quem o pratica e com poucas contra indicações, em que a maioria dos clientes que são proibidos de participar de programas de exercícios convencionais pode realizar os exercícios de Pilates, pois os mesmos podem ser feitos no ritmo do cliente e com progressão proporcional ao desempenho apresentado (MALERY et al, 2003). Este método possui como foco no treinamento no que chamamos centro de energia Powerhouse ou Core, isto é, no trabalho de músculos específicos que melhoram o centro de energia promovendo assim a estabilização (GLADWELL, 2006).

Em base disso, reflete-se que o Pilates está em crescente ascensão, onde deve-se usá-lo visando em melhorar a qualidade de vida das pessoas, pois é isso que trata a área da saúde, utilizando recursos para ter domínio dos treinos que prescrever, sendo que o dialogo é essencial para se ter sucesso na hora que prescrever os exercícios.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Ao realizar o Estágio na Academia Proforma-Studio Pilates de Passo Fundo, pude vivenciar de que maneira planejar sessões de treinamento para clientes que desejam apurar a sua qualidade de vida, onde deve-se saber fazer exercícios que englobam as capacidades físicas básicas seja força, resistência muscular, equilíbrio, flexibilidade e alongamento, contribuindo também para o estágio com as dicas da profissional de Educação Física, podendo entender o que é promoção para a qualidade de vida.

V SEMANA DO CONHECIMENTO

**CONSTRUINDO CONHECIMENTOS
PARA A REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES**

1 A 5 DE OUTUBRO DE 2018



REFERÊNCIAS

GLADWELL, V. Does a program of Pilates improve chronic no-specific low back pain. *Journal Sport Rehabilitation*, p. 338-350, 2006.

MALERY et al. The feasibility of performing resistance exercise with acutely ill hospitalized older adults. *BMC Geriatrics*, 2003.

NÚMERO DA APROVAÇÃO CEP OU CEUA (para trabalhos de pesquisa):

ANEXOS

