



## **BENEFÍCIOS DO PILATES NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DE ALUNOS PARTICIPANTES DO PROGRAMA DE EXTENSÃO EA**

DANIELA DELEVATI MINUZZI<sup>1</sup>  
LETÍCIA MOTTA DE MENEZES<sup>2</sup>  
TATIANA VALÉRIA TREVISAN<sup>3</sup>

**Grupo de Trabalho: Interdisciplinar**

### **Resumo**

É notória a melhoria da qualidade de vida em indivíduos que adotam o Método Pilates, usufruindo dos seus benefícios. Ações que utilizam este método tem notável sucesso quando se trabalham com adultos, muitas vezes pessoas acometidas pelos males da rotina cada vez mais sociedade enfrenta atualmente. Na Escola de Adultos, programa destinado a adultos desenvolvido pela FAMES na cidade de Santa Maria /RS, existe esta preocupação com a melhoria da qualidade de vida dos participantes, aliada com a oportunidade de renovar os conhecimentos, buscando a sua integração com a comunidade. Neste contexto, o Método Pilates torna-se uma ferramenta eficaz na busca de uma melhor postura corporal, alongamento e equilíbrio, respiração e concentração, integrando os benefícios do método com a melhoria da qualidade de vida dos participantes da EA. O Pilates participa do programa por meio de um trabalho interdisciplinar, baseado em diferentes disciplinas, com aulas teóricas, práticas, oficinas vivências e viagens, que propiciam aprendizagem tanto para os alunos quanto para os professores.

**Palavras-chave:** Método Pilates; Qualidade de Vida; Escola para Adultos.

### **1 INTRODUÇÃO**

É sabido que com a idade, devido a degeneração progressiva de todos os sistemas corporais, e esta acaba por afetar a capacidade de funcionamento do corpo, o que acaba impossibilitando os indivíduos de realizar as suas atividades diárias de maneira satisfatória, diminuindo assim a sua qualidade de vida.

Neste contexto, a utilização do Método Pilates como ferramenta de melhoria da qualidade de vida se torna importante. O Método Pilates é uma técnica dinâmica que trabalha alongamento, força e flexibilidade, através de exercícios realizados em solo, bola e aparelhos, podendo ser utilizada como uma das formas de se promover uma melhor qualidade de vida nessa

---

<sup>1</sup> Extensionista do Programa Educação para Adultos – Faculdade Metodista Centenário – Santa Maria – RS.

<sup>2</sup> Apoio Extensionista do Programa Educação para Adultos – Faculdade Metodista Centenário – Santa Maria – RS.

<sup>3</sup> Professora do curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. Coordenadora do Programa Escola para Adultos.



# 3ª SEMANA ACADÊMICA E JORNADA DE PESQUISA E EXTENSÃO DOS CURSOS DE ADMINISTRAÇÃO E CIÊNCIAS CONTÁBEIS COMPORTAMENTO E GESTÃO - 2019



faixa etária. Quando chega nesta idade, o indivíduo precisa ser desafiado constantemente a enfrentar novos aprendizagens e interesses, combatendo a ociosidade.

Esta é a proposta do Programa de Extensão EA, quando objetiva desenvolver um programa educativo multidisciplinar voltado ao processo de valorização e atualização, promovendo, por meio de uma atividade extensionista, a inclusão de pessoas adultas em suas ações educativas.

Propostas como essa, que envolvem a educação de adultos, abrem espaço para uma troca de experiências e vivências entre professores e alunos, possibilitando um ambiente para ouvir e aprender, além de saber quais são os seus interesses e quais as suas projeções para o futuro.

O Pilates pode ser visto como uma alternativa para uma melhoria significativa da qualidade de vida, trabalhando alongamento, força, e flexibilidade, melhorando assim a perspectiva de visão multifatorial relacionada à autoestima e ao bem estar pessoal e está sujeito a múltiplos pontos de vista, de acordo com variáveis, tais como cultura, nível socioeconômico, estado emocional.

## 2 METODOLOGIA

A EA as disciplinas são desenvolvida com profissionais multidisciplinares, sendo a carga horária complementada por outras atividades temporárias, como as oficinas.

A cada semestre as oficinas são reelaboradas, partindo da opinião colhida entre professores e alunos, bem como da disponibilidade de professores na instituição mantenedora.

Uma das oficinas ofertadas é o Mat Pilates, que possibilita aos alunos exercício físico que utiliza recursos como as bola e elásticos, assim como a trabalhos de equilíbrio, a força utilizando sustentação do próprio corpo, e exercícios de resistência, e favorecendo benefícios conscientização postural e promovendo fortalecimento e alongamento de toda a musculatura, sem sobrecargas nas articulações e sem gerar fadiga

Portanto, realizou-se uma pesquisa exploratória com uma abordagem qualitativa através de uma pesquisa bibliográfica, tendo como objetivo conferir os efeitos do método Pilates na qualidade dos alunos da Escola para Adultos.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo Civita (2004), o Pilates trata-se de uma filosofia de treinamento do corpo e da



### **3ª SEMANA ACADÊMICA E JORNADA DE PESQUISA E EXTENSÃO DOS CURSOS DE ADMINISTRAÇÃO E CIÊNCIAS CONTÁBEIS COMPORTAMENTO E GESTÃO - 2019**



mente com o objetivo de conseguir um controle preciso do corpo. De acordo com Dillman (2004), o Pilates é um método de exercício físico programado para condicionar e relacionar o corpo e a mente, corrigir desequilíbrios musculares, melhorar a postura e tonificar o corpo.

Camarão (2002 apud Silva, 2002) diz que o método é o único método de alongamento e fortalecimento muscular sem risco de lesões a quem pratica a sua ideia era trabalhar a resistência de músculos específicos. O método Pilates enfatiza o quanto é importante estar atento à execução dos movimentos durante a realização dos exercícios. Conforme Civita (2004), é importante unir a mente a cada um deles e visualizar o passo seguinte, para que o sistema nervoso central escolha a melhor combinação de músculos na hora de realizá-los.

O Método Pilates oferece um programa de exercícios que reequilibra o corpo, melhora a postura, acaba com as dores musculares previne lesões, aumenta disposição e fortalece os músculos, além de proporcionar bem-estar físico e mental. Um corpo em harmonia tem melhor postura, respiração, flexibilidade, coordenação. A pessoa ganha maior disposição, aumenta seu poder de concentração, fica mais relaxado e tranquilo. (CAMARÃO, 2002 apud Silva, 2002).

O principal objetivo do Pilates é restaurar o funcionamento ideal do corpo. Pode ser usado como um exercício de condicionamento e como parte de um programa terapêutico. Praticado regularmente, e da forma correta, o Pilates pode ajudar você a alcançar muitos benefícios físicos e emocionais (DILLMAN, 2004, p.25).

Outro benefício que o método oferece é na correção da postura, onde as atividades são feitas levando a um alinhamento da coluna e o desenvolvimento de cada músculo da região, e evitando uma série de problemas decorrentes do mau posicionamento da coluna e dos ombros.

Os exercícios trabalham alongamento, flexibilidade e aumento da mobilidade das articulações (APARICIO e PEREZ, 2005).

É dada ênfase no fortalecimento uniformemente do centro do corpo priorizando os músculos centrais para que assim, eles ofereçam apoio e equilíbrio que a coluna necessita, melhorando assim a manutenção da postura. Tem-se como objetivo o fortalecimento do centro do corpo para que ocorra uma integração de força nuclear e membros flexíveis, fazendo com que haja um equilíbrio no corpo todo (APARICIO e PEREZ, 2005).

O Método Pilates é uma modalidade que ensina e exige muita consciência corporal e técnicas de respiração. Feito em grupo, proporciona além de condicionamento, diversão e interatividade. Os exercícios podem ser para a promoção de força, resistência, coordenação,



# 3ª SEMANA ACADÊMICA E JORNADA DE PESQUISA E EXTENSÃO DOS CURSOS DE ADMINISTRAÇÃO E CIÊNCIAS CONTÁBEIS COMPORTAMENTO E GESTÃO - 2019



flexibilidade, mobilidade, equilíbrio ou uma combinação entre estas valências físicas.

No Programa EA, a turma é muito diversificada em questões como: nível de atividade física, nível de mobilidade e flexibilidade. Levando este fato em consideração, deve-se priorizar a correção dos movimentos, sem deixar de ter em mente o Princípio da Individualidade Biológica, que segundo Tubino (1979), é o que explica a variedade biológica entre as pessoas, à medida que cada ser humano possui estrutura física e formação psíquica próprias, o que determinará que se exija de cada um, no que se refere a exercícios físicos, obedecendo às características físicas e psíquicas individuais.

Ou seja, algumas vezes elas entendem errado o movimento ou não conseguem executá-lo por limitações intrínsecas. No primeiro caso é importante corrigir para que não seja um potencial causador de lesão, e no segundo caso é interessante oferecer uma segunda opção que tenha a mesma função, ou ao menos que se aproxime da mesma.

O que é evidenciado pelo Método Pilates de solo, mas deve ser aplicado em toda aula em grupo. Que o profissional esteja sempre atento aos alunos para que sua saúde e integridade sejam sempre mantidas, ao menos enquanto estiverem sob suas orientações durante a aula. O que deixa esta tarefa mais fácil é a proximidade com os alunos. Quando se transparece confiança e carisma, é mais fácil aproximar-se interpessoalmente da turma. Principalmente com adultos médios e idosos, que são o público do Programa Escola para Adultos, esta proximidade é importante para que as correções são soem como desafeto e sim como cuidado necessário.

## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observa-se nas oficinas do Programa de EA que o Mat Pilates realiza um trabalho corporal direcionado às pessoas com limitações físicas de acordo com a idade. O método vem sofrendo aperfeiçoamentos no mundo, mas envolvendo sempre os princípios de controle, precisão, concentração e respiração. Para Mat Pilates, o método permitiria a autonomia dos movimentos corporais, correção da postura e o revigorar da mente.

Portanto, os benefícios para a melhoria da qualidade de vida do Método Pilates são muitos e variados, contribuindo para a promoção de saúde de diferentes populações e disfunções, considerando os princípios do método e as condições individuais. Proporciona, entre outros benefícios, o alívio da dor, principalmente as lombares, maior percepção dos movimentos, fortalecimento muscular, maior equilíbrio, aumento da flexibilidade com musculatura mais



# 3ª SEMANA ACADÊMICA E JORNADA DE PESQUISA E EXTENSÃO DOS CURSOS DE ADMINISTRAÇÃO E CIÊNCIAS CONTÁBEIS COMPORTAMENTO E GESTÃO - 2019



alongada, alívio do estresse, entre outros.

Outra grande vantagem está na melhora da autoestima do praticante, uma vez que ele consegue realizar uma série de exercícios físicos que até então não se julgava capaz. Mais força, maior controle muscular, melhor capacidade respiratória e melhor circulação, maior flexibilidade, musculatura mais alongada, tonificada e definida, postura mais correta, mais consciência corporal, maiores equilíbrio e coordenação, alívio do estresse, da fadiga e de dores musculares e melhor saúde das articulações são alguns dos ganhos enumerados.

## REFERÊNCIAS

- APARICIO, E.; PÉREZ, J. **O Autêntico Método Pilates**: A arte do controle: Tradução: Magda Lopes. São Paulo: Planeta do Brasil, 2005.
- CIVITA, V. **Mexa-se com o Método Pilates**. São Paulo: Nova Cultura, 2004.
- DILLMAN, E. **O pequeno livro de Pilates**: guia prático que dispensa professores e equipamentos. Tradução: Alice Xavier. Rio de Janeiro: Record, 2004.
- HERDMAN, A; SELBY, A. **Pilates®**: como criar o corpo que você deseja. Tradução: Édi Gonçalves de Oliveira. São Paulo: Manole, 2000.
- SILVA, V. A. Pilates: a receita de longevidade de Tereza Camarão. **Fisio & terapia**. ano VI, n. 34, p.14-15, ago./set.2002.
- TUBINO, M. J. G. **Biblioteca de educação física**. São Paulo: Lisa S.A., 1979.