A INFLUÊNCIA DO PILATES SOLO NO DESPERTAR DA CONSCIÊNCIA CORPORAL E MELHORA NA QUALIDADE DE VIDA

Maryéla N. Mourão, discente de graduação de Fisioterapia, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiana
Marrara Ortiz Azambuja, discente de graduação de Fisioterapia, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiana
Marilene da Silva Dora, discente de graduação de Fisioterapia, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiana
Niuci Alfaro Coelho, discente de graduação de Fisioterapia, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiana
Silvia Luci de Almeida Dias, docente, Universidade Federal do Pampa

e-mail primeiro autor- maryelamourao.aluno@unipampa.edu.br

O método Pilates tem como base o controle consciente de todos os movimentos do corpo, isto é, procura trabalhar o corpo de forma global, buscando a harmonia entre o corpo e a mente. O trabalho corporal consciente, implica que o indivíduo tenha participação ativa sobre todo processo, entenda como seu corpo funciona e reconheça quando está em uma postura incorreta para corrigi-la acertadamente. Isto se relaciona diretamente com os seis princípios do método, sendo eles: centro (power house), controle, concentração, precisão, respiração e fluidez. Todos esses princípios são necessários para o Pilates Solo, pois em se tratando de um exercício físico que favorece o condicionamento físico, alinhamento postural e melhora da coordenação motora, por isso tem sido frequentemente buscado como prática de exercício físico. Diferentemente de outras formas de treinamento físico resistido, o Pilates não privilegia a hipertrofia muscular e sim o equilíbrio muscular, de forma que os grupos musculares interajam com força e flexibilidade, sendo necessário aquisição de consciência corporal para executá-los com segurança, respeitando a capacidade e as limitações de cada praticante. Para praticar o método Pilates é necessário além dos princípios já mencionados envolver-se em movimentos corporais corretos, aonde se procura explorar posições e movimentos que desenvolvam um despertar para a conscientização postural no intuito de automatizar movimentos adequados em substituição a movimentos inadequados, se existirem e, manter os movimentos adequados existentes. A postura corporal correta depende da consciência postural que se tem do próprio corpo. Nesse sentido, nosso objetivo com o projeto de extensão “Pilates no Campus” é estimular a consciência corporal e melhora na qualidade de vida dos servidores da Unipampa praticantes do método Pilates Solo no campus Uruguaiana. Trata-se de uma Intervenção qualitativa de observação participativa, uma vez que as atividades são planejadas e executadas por alunos da graduação da Fisioterapia com frequência de duas vezes por semana, com duração de uma hora cada aula, realizadas ao longo de todo período letivo. Os candidatos interessados em participar das aulas realizam a inscrição no início de cada semestre e são formados por no máximo doze participantes entre homens e mulheres, funcionários na Unipampa campus Uruguaiana. Os exercícios utilizados são os do método Pilates Solo tais como; Hundred, One leg stretch, One leg circles, Saw, Neck pull, Single leg

lifiting,Roll-up,Scissors, Swan, Side twist,Breast stroke, Double leg stretc, Scissors em pé, Standing série flexão e extensão de joelho, Slices, entre outros. São executados de modo progressivo e com a evolução dos exercícios de menor dificuldade para os de maior. Objetivando o alongamento e fortalecimento, equilíbrio e flexibilidade e a coordenação. Os exercícios podem variar com a frequência entre séries: 5 x 2 repetições ou series de 5 x 3 repetições, intervalo variando também entre um e dois minutos entre os exercícios. A cada semana as aulas são executadas com recursos diversos, havendo a predominância de um recurso sobre os outros conforme a semana, exemplificando; na primeira semana do mês aula é individual com bola suíça, segunda semana individual com uso de bastão e overball, terceira semana individual e uso de faixa elástica, já na quarta semana a aula acontece em dupla e se usa diversos recursos. As compensações mais comuns são envolvendo a coluna lombar, retroversão pélvica e encurtamento do tríceps sural. As aulas são elaboradas conforme a sequência ordinal da semana, podendo ser individual ou dupla, com faixas e/ou bolas, bastão e/ou outros recursos variados. Os exercícios são elaborados buscando-se nas diferentes fontes como; livros, artigos e redes sociais diversas, priorizando sempre a qualidade dos mesmos. Como resultado se tem percebido como desfecho clínico a melhora na consciência corporal e qualidade de vida, embora não se tenha registros quali e quantitativos do antes da intervenção com o Método Pilates para a turma atual. Porém se tem constantemente os relatos durante as aulas sobre a importância do Pilates Solo na vida dos participantes, hoje com mais consciência corporal, as mudanças sentidas quanto à força, flexibilidade, coordenação, alinhamento e o equilíbrio. Conclui-se que a prática do Pilates Solo bem orientada vem estimulando a consciência corporal e tem contribuído para a promoção de uma vida mais saudável dos servidores praticantes do método Pilates Solo no campus Uruguaiana. Tem sido uma rica experiência relatada pelos mesmos, pois sentem no Pilates Solo um estímulo, sendo que a atuação direta desse estímulo no organismo promove resposta de desenvolvimento físico e psicossocial e assim repercutindo na melhora na qualidade de vida.

Agradecimentos: UNIPAMPA- Campus Uruguaiana
Palavras-chave: Consciência corporal; Pilates solo; Postura corporal.