



A INFLUÊNCIA DO PILATES SOLO NO COTIDIANO DOS PRATICANTES

Resumo

ZONATTO, Luiz Fernando Camargo
OLIVEIRA, Flavia Graciano de

Criado por Joseph Pilates durante a Primeira Guerra Mundial na Alemanha, o método Pilates tem como base o conceito da contrologia, ou seja, o controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo, principalmente músculos abdominais e pélvicos. Os seis princípios do método são: centro (*powerhouse*), controle, concentração, precisão, respiração e fluidez, e diferentemente de outras formas de treinamento físico resistido, o Pilates não privilegia a hipertrofia muscular, mas o equilíbrio muscular, de forma que os grupos musculares interajam com força e flexibilidade, podendo interferir na prevenção de lesões e proporcionar um alívio de dores crônicas. A prática de uma atividade física bem orientada, respeitando a capacidade e as limitações do indivíduo, promove uma vida saudável, tornando-se rica em estímulos, sendo que a atuação direta destes estímulos no organismo promove resposta de desenvolvimento físico e psicossocial. Por isso esse estudo tem como objetivo identificar a influência do método Pilates na vida dos praticantes, não só na esfera corporal, mas emocional, e a influência no desenvolvimento das atividades do cotidiano. Esta pesquisa será de âmbito quantitativo e qualitativo, que tem como base de seu desenvolvimento questões ou problemas específicos, adota a utilização de um questionário como instrumento de coleta de informações, o que garante que a mesma pergunta seja feita da mesma forma a todos os alunos que forem questionados. O estudo será composto por 20 questionários, onde serão incluídos alunos de ambos os sexos, matriculados e que frequentem regularmente uma academia de médio porte da cidade de Curitiba PR, com idade mínima de 18 anos e que estejam praticando o Pilates Solo há no mínimo três meses. O questionário terá doze questões sobre a prática do Pilates Solo na vida dos alunos, e a tabulação de dados acontecerá a partir das respostas. O resultado busca identificar se há benefícios oriundos da prática do Pilates, e influências físicas e psicológicas, e ainda o que motivou os praticantes a iniciar a sua prática. A pesquisa encontra-se em andamento, não existindo ainda resultados ou conclusão.

Palavras-chave: Pilates solo, contrologia; treinamento resistido; flexibilidade;