

A INFLUÊNCIA DO MÉTODO PILATES NA CAPACIDADE FÍSICA DE FLEXIBILIDADE PARA MULHERES SEDENTÁRIAS ACIMA DE 50 ANOS

SILVA, Bruna Fernandes (Ed. Física Bacharelado / UniBrasil)

MINIKOSKI, Fabieli (Ed. Física Bacharelado / UniBrasil)

TAGATA, Bárbara Chinaglia (Ed. Física Bacharelado / UFPR)

O artigo propõe a ideia de analisar a flexibilidade em um grupo de 15 mulheres sedentárias a partir de 50 anos e propor 20 aulas do método Pilates durante 10 semanas para verificar se há melhoria na flexibilidade das mesmas visando melhoria de qualidade de vida. Primeiramente será aplicado um questionário e realizado o flexi teste, após isso acontecerão as aulas. As avaliações feitas no início se repetirão na 5^o semana e ao final do projeto, que acontecerá na Instituição UniBrasil, com mães de alunos com deficiência que participam de um projeto de natação oferecido pela universidade. Há poucos estudos científicos encontrados sobre o tema e ainda não contemplam a questão do sedentarismo. A flexibilidade é a capacidade de realizar movimentos em determinadas articulações com certa amplitude de movimento. Com o passar dos anos existe a perda de flexibilidade, não apenas ocasionado pela idade, mas também pelo fator sedentarismo, ou seja, a falta de atividade física, isto porque para tornar a vida moderna mais confortável é utilizada muita tecnologia, o que reduz a necessidade de nos movimentarmos. Para tanto, esta pesquisa foi idealizada e planejada por acreditar-se nos benefícios que a prática do Método Pilates poderá proporcionar para a população sedentária. O método proporciona o alongamento e a fortificação do corpo de forma global, melhora da respiração, desenvolve consciência e equilíbrio corporal, melhora a coordenação motora e a mobilidade articular e proporciona relaxamento. Pelo fato do artigo estar em andamento, não há resultados nem conclusões objetivas da pesquisa de campo sobre o assunto proposto, e as melhorias que as atividades do método Pilates podem oferecer ao grupo de voluntárias.

Palavra chave: Sedentarismo, Pilates, Qualidade de Vida, Flexibilidade, Mulheres.