



EMPREENDE
**EXPO
ULBRA
2017**

IX SALÃO
DE EXTENSÃO



Pilates Comunitário

FRANCO, R.M.; PEREIRA, L.; ALLI-FELDMANN, L. R.

Introdução: O método Pilates, destaca-se por trazer benefícios relacionados à compreensão do próprio corpo, como maior controle muscular, integração corpo e mente, melhora da capacidade respiratória, aumento da flexibilidade, fortalecimento, correção da postura, reestruturação do corpo, prevenção de lesões, aumento da consciência corporal, aumento da autoestima e alívio de dores musculares. **Resultados:** As aulas foram realizadas duas vezes na semana durante 5 semanas. Total de atendimentos nesse período foram de cinco pessoas, onde todos queixavam-se de dores, apresentando níveis de dor acima de 5 segundo o inventário de Becker para dor. Os locais mais prevalentes foram região cervical, lombar e ombros. Os participantes apresentaram encurtamento muscular significativo e pouca resistência muscular. Devido ao perfil da turma as aulas objetivaram, relaxamento muscular, aumento de flexibilidade e resistência muscular. Ao final das 10 sessões o nível de dor baixou para três e os participantes relataram melhora no bem estar geral. **Conclusão:** O projeto Pilates Comunitário mesmo com poucas sessões promoveu a saúde física e mental dos participantes, diminuindo os quadros álgicos e proporcionando uma alternativa de atividade física. Se faz necessário um período maior de práticas para obtenção de resultados mais expressivos.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- SALGADO, Michel Henriques; CUNHA, Sérgio Machado. Pilates: uma visão atual na área da saúde. Metacorpus, 2008.
- SILER, Brooke. O corpo Pilates: um guia para o fortalecimento, alongamento e tonificação sem o uso de máquinas. Tradução: Angela Santos – São Paulo: Summus, 2008.
- MASSEY, Paul. Pilates: Uma abordagem anatômica [tradução: Andreia Bento Alves; revisão técnica Silvia Silva Gomes]. Barueri, SP: Manole, 2012.

E-mail: lidianefeldmann@gmail.com

**O CONHECIMENTO
PASSA POR AQUI**