

TAES - MEXA-SE COM PILATES: PROJETO DE EXTENSÃO DA FISIOTERAPIA DA UNIPAMPA

Anne Aline Fortes Pereira¹

Bruna Souza da Fonseca²

Silvia Luci De Almeida Dias³

Douglas Ramos Prietsch⁴

Resumo:

O Método Pilates foi desenvolvido por Joseph Humbertus Pilates e têm como objetivo essencial o desenvolvimento do centro de força, além do fortalecimento, flexibilidade, controle, resistência, alinhamento e coordenação. O presente trabalho nos permite apresentar o Projeto de Extensão do Curso de Fisioterapia: TAES - Mexa-se com Pilates, que é voltado para os TAES (Técnicos Administrativos em Educação) da UNIPAMPA - Campus Uruguaiana. O objetivo deste projeto de extensão é proporcionar melhora na qualidade de vida dos TAES, através da prática de exercícios de Pilates no solo. O projeto teve início no mês de março de 2017 e atualmente os encontros estão sendo realizados duas vezes por semana: segundas-feiras e quartas-feiras, durante quarenta e cinco minutos no laboratório neurofuncional da UNIPAMPA- Campus Uruguaiana, são participantes de ambos os sexos. Para realização dos exercícios fazemos uso de colchonetes e em alguns momentos também alguns acessórios, tais como bastão, bola e faixa elástica. São desenvolvidos os seguintes exercícios: the hundred, roll up, bridge, saw, mermaid, spine twist, leg circles, side kicks: up and down, criss cross, single leg stretch, double leg stretch, swan, leg pull back, leg pull front, entre outros, sendo organizados por níveis de dificuldade, e sempre levando em conta o feedback de nossos praticantes. Os exercícios de nível básico tem o intuito, sobretudo, de fortalecer a face anterior e posterior, utilizando-se de exercícios abdominais para "despertar" o centro de força, realizados em maior quantidade que o habitual nas primeiras cinco sessões, para que o praticante compreenda, fundamentalmente, os princípios do Método. Ao passar para o nível intermediário, são introduzidos exercícios em decúbito ventral, quando o praticante já tem controle do tronco e do centro de força mais desenvolvido, os movimentos tornam-se mais rápidos e complexos, e exigem mais controle do equilíbrio. Por fim ao chegar no nível avançado, o praticante já dispõe de um bom nível de força, flexibilidade, equilíbrio e coordenação para conseguir executar os novos exercícios, também sendo feitas adaptações para praticantes com alguma disfunção. Podemos perceber que os praticantes a cada encontro têm mostrado melhor condicionamento físico e domínio da técnica, assim estando mais dispostos para suas atividades de trabalho. Concluiu-se que o Método Pilates tem um grande benefício para os praticantes na melhora do condicionamento físico, assim se tornando

uma atividade prazerosa e que traz benefícios para o desenvolvimento de suas atividades laborais.

Palavras-chave: pilates, fisioterapia, exercícios

Modalidade de Participação: Iniciação Científica

TAES - MEXA-SE COM PILATES: PROJETO DE EXTENSÃO DA FISIOTERAPIA DA UNIPAMPA

¹ Aluno de graduação. annepereira10@gmail.com. Autor principal

² Aluno de graduação. brunafonseca.pampa@gmail.com. Co-autor

³ Docente. silviadias@unipampa.edu.br. Orientador

⁴ TAE fisioterapeuta. douglasprietsch@unipampa.edu.br. Co-orientador

TAES – MEXA-SE COM PILATES: PROJETO DE EXTENSÃO DA FISIOTERAPIA DA UNIPAMPA

O Método Pilates foi desenvolvido por Joseph Humbertus Pilates e têm como objetivo essencial o desenvolvimento do centro de força, além do fortalecimento, flexibilidade, controle, resistência, alinhamento e coordenação. O presente trabalho nos permite apresentar o Projeto de Extensão do Curso de Fisioterapia: TAES – Mexa-se com Pilates, que é voltado para os TAES (Técnicos Administrativos em Educação) da UNIPAMPA – Campus Uruguaiana. O objetivo deste projeto de extensão é proporcionar melhora na qualidade de vida dos TAES, através da prática de exercícios de Pilates no solo. O projeto teve início no mês de março de 2017 e atualmente os encontros estão sendo realizados duas vezes por semana: segundas-feiras e quartas-feiras, durante quarenta e cinco minutos no laboratório neurofuncional da UNIPAMPA- Campus Uruguaiana, são participantes de ambos os sexos. Para realização dos exercícios fazemos uso de colchonetes e em alguns momentos também alguns acessórios, tais como bastão, bola e faixa elástica. São desenvolvidos os seguintes exercícios: the hundred, roll up, bridge, saw, mermaid, spine twist, leg circles, side kicks: up and down, criss cross, single leg stretch, double leg stretch, swan, leg pull back, leg pull front, entre outros, sendo organizados por níveis de dificuldade, e sempre levando em conta o feedback de nossos praticantes. Os exercícios de nível básico tem o intuito, sobretudo, de fortalecer a face anterior e posterior, utilizando-se de exercícios abdominais para “despertar” o centro de força, realizados em maior quantidade que o habitual nas primeiras cinco sessões, para que o praticante compreenda, fundamentalmente, os princípios do Método. Ao passar para o nível intermediário, são introduzidos exercícios em decúbito ventral, quando o praticante já tem controle do tronco e do centro de força mais desenvolvido, os movimentos tornam-se mais rápidos e complexos, e exigem mais controle do equilíbrio. Por fim ao chegar no nível avançado, o praticante já dispõe de um bom nível de força, flexibilidade, equilíbrio e coordenação para conseguir executar os novos exercícios, também sendo feitas adaptações para praticantes com alguma disfunção. Podemos perceber que os praticantes a cada encontro têm mostrado melhor condicionamento físico e domínio da técnica, assim estando mais dispostos para suas atividades de trabalho. Concluiu-se que o Método Pilates tem um grande benefício para os praticantes na melhora do condicionamento físico, assim se tornando uma atividade prazerosa e que traz benefícios para o desenvolvimento de suas atividades laborais.