BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NAS ATIVIDADES DIÁRIAS E NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO.

Eduardo Machado de Godoi [1]

Josiane Oliveira dos Santos [2]

Tais Fernandes Amaral [3]

Tatiana Valéria Trevisan [4]

Resumo:

O envelhecimento cada vez mais vem ganhando destaque quando se fala em estimativa de vida, já que o Brasil até 2015 deve se tornar o país com maior percentual de idosos. Dessa forma, torna-se cada vez mais importante entender dos processos evolutivos e dar ênfase as atividades que envolvam qualidade de vida e capacidade funcional, já que ao longo do tempo fica mais perceptível um declínio na terceira idade. A promoção de um envelhecimento ativo e saudável está diretamente relacionada com a prática de atividades físicas, que vão servir como estratégia para melhorar a qualidade de vida e adiar possíveis desiquilíbrios motores e cognitivos. Assim, o método Pilates, criado pelo alemão Joseph H. Pilates, com o objetivo de melhorar sua qualidade de vida, já que sofria por doenças respiratórias, foi ganhando o mundo por se tornando uma técnica que contempla de forma integrada todos os sistemas corporais, refletindo também no desempenho mental. Benefícios estes que os idosos estão sendo agraciados, pois o método Pilates preocupa-se com a qualidade dos movimentos buscando minimizar disfunções, com técnicas mais eficazes de reeducação postural, melhorando a mobilidade e reduzindo as doenças que são degenerativas.

Palavras-chave: Pilates, Benefícios, Envelhecimento

Modalidade de Participação: Iniciação Científica

BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NAS ATIVIDADES DIÁRIAS E NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO.

[1] Aluno de graduação. eduardo.godoi@fames.metodista.br. Autor principal

[2] Aluno Graduação. josianeodossantos@gmail.com. Co-autor

[3] Docente. tais.amaral@fames.metodista.br. Orientador

[4] Docente. tatiana.trevisan@fames.metodista.br. Co-orientador

BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES: QUALIDADE DE VIDA NAS ATIVIDADES DIÁRIAS E NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento cada vez mais vem ganhando destaque quando se fala em estimativa de vida, já que o Brasil até 2015 deve se tornar o país com maior percentual de idosos. Dessa forma, torna-se cada vez mais importante entender dos processos evolutivos e dar ênfase as atividades que envolvam qualidade de vida e capacidade funcional, já que ao longo do tempo fica mais perceptível um declínio na terceira idade.

2 METODOLOGIA

A metodologia utilizada baseou-se em uma revisão narrativa por meio de consulta de dados no: MEDLINE, LILACS e SCIELO, onde viabilizaram a utilização de material pré-existentes.

3 RESULTADOS e DISCUSSÃO

A promoção de um envelhecimento ativo e saudável está diretamente relacionada com a prática de atividades físicas, que vão servir como estratégia para melhorar a qualidade de vida e adiar possíveis desiquilíbrios motores e cognitivos. Assim, o método Pilates, criado pelo alemão Joseph H. Pilates, com o objetivo de melhorar sua qualidade de vida, já que sofria por doenças respiratórias, foi ganhando o mundo por se tornando uma técnica que contempla de forma integrada todos os sistemas corporais, refletindo também no desempenho mental. Benefícios estes que os idosos estão sendo agraciados, pois o método Pilates preocupa-se com a qualidade dos movimentos buscando minimizar disfunções, com técnicas mais eficazes de reeducação postural, melhorando a mobilidade e reduzindo as doenças que são degenerativas. Ainda, contribui em todos sistemas perceptivos como: visual, prospectivo e vestibular, onde estes atuam de forma de prevenção de possíveis quedas e estão associados ao déficit de equilíbrio. Com enfoque em exercícios resistidos que contribuem para o ganho de força levando ao aumento da massa muscular, e ainda no aumento da flexibilidade, coordenação, agilidade, fortalecimento, fica mais fácil de minimizar as limitações decorrentes da própria idade. Por tratar os desvios posturais, ajudam a beneficiar a prevenção de doenças e alívio de dores crônicas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de exercícios regulares, principalmente o método Pilates nas atividades da vida diária além de promover benefícios psicossociais, promovem a capacidade funcional e a melhora da aptidão física. A técnica tem se mostrado segura, já que não apresenta grandes impactos para as articulações e ajuda a preservar as possíveis discopatias degenerativas relacionadas ao envelhecimento natural do ser humano.