

Grupo de Trabalho Temático (GTT) de Aspectos biodinâmicos do exercício e atividade física - Pôster

YOGALATES: COMO ESTRATÉGIA PARA MELHORAR OS PARÂMETROS FUNCIONAIS EM MULHERES IDOSAS: UM ESTUDO PILOTO

Welmo Alcântara Barbosa¹

Roberta Luksevicius Rica

Cleidison Machado Santana

Adriano Fortes Maia

Danilo Sales Bocalini

Segundo a Organização Mundial de Saúde, Qualidade de Vida (QV) é definida como “a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. O Yoga bem como o Pilates são consideradas atividades físicas que pertencem ao grupo das práticas corporais alternativas. Através dessas práticas é possível unir os movimentos corporais aos ritmos respiratórios lentos e ordenados; em função das semelhanças e da complementaridade das duas atividades desenvolveu-se o Yogalates que é uma técnica que mescla flexibilidade e leveza de movimento que são os fundamentos do Yoga. A partir desse raciocínio, o objetivo do presente trabalho é apresentar o Yogalates como prática corporal destinada a melhorar a saúde e condicionamento físico de seus praticantes; a partir de revisão bibliográfica. Logo, no presente estudo é proposta uma sessão de para adquirir saúde e condicionamento físico. O Yogalates é uma vertente do Yoga e do Pilates que busca desenvolver o potencial do corpo estabelecendo sua integração com a mente, e traz benefícios físicos e emocionais. É compatível com outros estilos de yoga e apoia outras modalidades físicas, tais como fisioterapia, massagem, terapia ocupacional, e instrução de fitness. A prática regular da atividade vem se mostrando eficiente nas condições físicas e comportamentais de seus

¹ Contatos dos autores: welmoalcantara@hotmail.com; robertarica@hotmail.com; keupersonal@hotmail.com; adrianoft@gmail.com; bocaliniht@hotmail.com.

praticantes que buscam tanto a estética como a qualidade de vida, e ela é agregada a prática corporal por meio da atividade alternativa. Na busca por saúde, são diversas as atividades corporais ofertadas e a associação das duas modalidades e métodos que beneficiam os praticantes como o equilíbrio corporal, comportamental, a flexibilidade do yoga e a força aplicada no pilates resultam em dados positivos ao público praticante. A qualidade de vida está associada a uma mudança de hábito constante e precisa ser estimulada a todo o tempo e necessita ser prazerosa e que tenha o objetivo específico. É com esse motivo que houve a necessidade da aplicação deste estudo, buscando o conhecimento aplicada a uma modalidade que cresce constantemente, atraindo adeptos e praticantes satisfeitos no equilíbrio entre corpo e mente acarretando os benefícios da atividade física de forma consciente.

Palavras-chave: Qualidade de vida; flexibilidade; Método Pilates

REFERÊNCIAS

APARICIO, Esperanza. **O autêntico método Pilates: a arte do controle**. São Paulo: Planeta do Brasil, 2005

CAMARÃO T. **Pilates no Brasil: corpo e movimento**. Rio de Janeiro: Elsevier; 2004.

DA CRUZ T. M. F. **Método Pilates: Uma nova Abordagem**. 1. Ed. – pp 35-39. São Paulo: Phorte, 2013.

HERMÓGENES, J. **Auto-Perfeição com Hatha Yoga**, 27 edição, Rio de Janeiro: Record, 1988.

MAEDA, F.Y.I.; PIKEL, M. Método pilates em revista: aspectos biomecânicos de movimentos específicos para reestruturação postural – Estudos de caso. **Revista brasileira de ciência & movimento**. v.13, n.4, p.65-78, 2005.