

UNIVERSIDADE FEDERAL DO VALE DO SÃO FRANCISCO – UNIVASF
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO – PROEX

Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – Petrolina, PE, CEP 56304-917
Telefone/Fax (87) 2101-6769 – e-mail: proeX@univasf.edu.br

IX Mostra de Extensão - 2014

PILATES E O IDOSO: CONTRIBUIÇÕES PARA O EQUILÍBRIO CORPORAL

Edital PIBEX

¹Júlia Rocha, ¹Jessica Cornélio, ²Taidio Soares, ³Marcelo Nascimento

¹Discente do curso de Educação Física da UNIVASF.

²Discente do curso de Educação Física da Faculdade ISEG.

³Docente do Colegiado de Educação Física da UNIVASF.

Resumo:

O envelhecimento é um processo multifatorial, responsável por distintas alterações de ordem morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas. Petrolina apresenta um baixo número de ofertas de Atividade Física para a população idosa. Diante disso, surge o Projeto “Pilates e o Idoso: Contribuições para o equilíbrio corporal”, oferecido pelo Colegiado de Educação Física da Univasf. Este projeto oferece um programa de exercícios fundamentado no Método Pilates, em caráter interdisciplinar. Assim sendo, ele conta com a participação de alunos dos Colegiados de Psicologia e Medicina desta instituição. Três turmas são atendidas pelo projeto: G1 (n= 47), idade média 72,80 anos ($\pm 4,29$); G2 (n=62), idade média 62,72 anos ($\pm 4,57$); e, G3 (n=38), idade média 62,05 anos ($\pm 5,32$). Cada turma participa de duas aulas semanais, com 60 minutos. A dinâmica de atividades é dividida em três fases: a) participação dos idosos em 50 minutos de Ciclos de Palestras na área de Saúde, ministradas por discentes do Colegiado de Psicologia e Medicina; b) verificação da Pressão Arterial (PA); c) aulas de Pilates com exercícios planejados de acordo com as faixas etárias. Em sentido aos resultados, em 2014 se pode constatar transformações significativas quanto à flexibilidade, alongamento, força, percepção corporal, e equilíbrio estático e dinâmico dos idosos.

Palavras-chave: Pilates. Idoso. Qualidade de vida.

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o número de pessoas idosas vem crescendo consideravelmente à nível Mundial. O envelhecimento consiste em um processo complexo que acarreta modificações:

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO VALE DO SÃO FRANCISCO – UNIVASF
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO – PROEX**

Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – Petrolina, PE, CEP 56304-917
Telefone/Fax (87) 2101-6769 – e-mail: proeX@univasf.edu.br

IX Mostra de Extensão - 2014

(morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas). Diante disso, as Políticas Públicas de Saúde vêm direcionando suas atenções, cada vez mais a essa população. O Método Pilates, surge como forma de auxiliar na reestruturação do corporal, aprimorando o equilíbrio, a flexibilidade, a capacidade de força muscular, o alongamento, a respiração, o controle motor e consciência corporal. Desde 2012, o Colegiado de Educação Física da UNIVASF oferece a três grupos de Idosos, em idade entre 60-80 anos aulas do Método de forma adaptada. Aliado às atividades práticas também há Ciclos de Palestras Interdisciplinares, coordenadas por discentes dos cursos de Psicologia e Medicina. O projeto também realiza diferentes eventos sociais com os idosos.

2. OBJETIVOS

Oferecer a um grupo de pessoas em idade entre 60-80 anos, residentes na cidade de Petrolina-PE, um programa de exercícios fundamentado e adaptado no Método Pilates, o qual amplie os níveis de saúde e qualidade de vida dessa população.

3. METODOLOGIA

As atividades são realizadas nas dependências do Colegiado de Educação Física da UNIVASF,

Desenvolvidas por uma aluna bolsista e um aluno voluntário, com frequência de duas vezes por semana (60 minutos). Entretanto, a dinâmica de atividades é dividida em três fases:

1^a) Inicialmente, os alunos participam de 50 minutos de Ciclos de Palestras na área da Saúde, ministradas por discentes do Colegiado de Psicologia e Medicina;

2^a) A seguir, é verificada a Pressão Arterial (PA) das idosas.;

3^a) Aulas de Pilates: Os exercícios são planejados de acordo com as faixas etárias 60-69 anos e 70-80 anos. Outra característica consiste em uma sequência de 12 exercícios com bola suíça e outra sem aparelhos. Os exercícios seguem os princípios originais do Método Pilates:

a) *concentração*; b) *controle*; c) *centralização*; d) *fluidez*; e) *precisão*; e, f) *respiração*.

4. RESULTADOS

Ao longo de seus três anos de atividade (2012-2014), o projeto vem apresentando resultados positivos na área da Extensão, do Ensino e da Pesquisa:

Ensino: Qualificação de 15 discentes de três Colegiados em sentido aos seus conhecimentos e capacidades profissionais por meio do Grupo de Estudos e participação nas aulas práticas;

Pesquisa: Participação do grupo em eventos científicos, e jornadas de Iniciação Científica, publicação de artigos na área da Ginástica e Envelhecimento;

Além disso, podemos ressaltar melhorias para os alunos idosos, nos seguintes âmbitos:

Capacidades Físicas: melhora na coordenação, força, flexibilidade, alongamento, percepção corporal em sentido espaço-temporal dos idosos;

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO VALE DO SÃO FRANCISCO – UNIVASF
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO – PROEX**

Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – Petrolina, PE, CEP 56304-917
Telefone/Fax (87) 2101-6769 – e-mail: proeX@univasf.edu.br

IX Mostra de Extensão - 2014

Psicossocial: melhoras significativas nos relacionamentos, saúde mental, integração, motivação;
Qualidade de Vida: melhoras quanto ao sono, dor, autoestima e autoimagem.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De forma geral, ao longo dos três anos de existência do projeto foi possível o desenvolvimento de diferentes capacidades dos idosos, as quais têm ofertado uma melhora considerável no Estado Geral de Saúde. Para a formação de discentes de três Colegiados da UNIVASF, o projeto se apresenta como uma iniciativa inovadora e de destaque na área Interdisciplinar da UNIVASF. Diante disso, já foram escritos TCCS-Trabalhos de Conclusão de Cursos, capítulos de livros e artigos na área do Envelhecimento, Qualidade de Vida e da Ginástica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

NASCIMENTO, M. de M.; LIMA, Rodrigues, R. Envelhecendo equilibradamente: Considerações de um programa de atividade física para idosos fundamentado no método Pilates. Extramuros, Petrolina-PE, v. 1, n. 1, p. 108-123, jan.- jul. 2013.
CORIOLANO-APPELL et al.. **The Pilates method to improve body balance in the elderly**. Archives of Exercises in Health and Disease, Porto, v. 3, n. 3, p. 188-193.