

PILATES NO SOLO E BOLA PARA MULHERES DA TERCEIRA IDADE

Bárbara Balzi de CARVALHO*
Maria Eunice Vieira GOMES**
Cláudia Aparecida Mencaroni LOPES***

RESUMO

O envelhecimento pode ser entendido como um “processo natural, de diminuição progressiva da reserva funcional dos indivíduos”. Segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), tal processo “de deterioração de um organismo maduro é sequencial, individual, acumulativo, irreversível, universal, não patológico, e é próprio a todos os membros de uma espécie”, carregando consigo mudanças biopsicossociais que facilitam o surgimento de inúmeras condições clínicas nessa fase da vida. O sedentarismo no idoso é um grande fator de risco para as doenças crônicas degenerativas. A prática sistemática de atividades e exercícios físicos torna-se positiva nessa fase da vida das mulheres, uma vez apontadas na literatura evidências epidemiológicas quanto ao seu efeito positivo na prevenção e minimização dos efeitos deletérios do envelhecimento. Atualmente, diferentes possibilidades de prática de exercícios físicos são oferecidas, com inúmeros objetivos, orientações e métodos. Uma delas é o Pilates, atividade que vem consolidando-se e tornando-se popular entre a comunidade idosa. O referido método pode contribuir, consideravelmente, para melhora da flexibilidade, alinhamento e correção postural, mobilidade vertebral, fortalecimento do assoalho pélvico, estabilização, equilíbrio e tonicidade muscular, diminuição de quadros de dores, reabilitação de lesões ortopédicas e neurológicas; controle, prevenção e tratamento de doenças crônicas. O objetivo deste projeto foi amenizar a sintomatologia das doenças crônicas nas mulheres da terceira idade. O trabalho foi desenvolvido através de duas sessões por semana, as segundas e quartas-feiras das 8:00 às 9:00 horas, na sala de Rítmica no Campus III do UNIFUNEC e atendeu semanalmente cerca de 25 mulheres da terceira idade. As atividades físicas desenvolvidas foram direcionadas a doenças crônicas e também às ações preventivas, após avaliação do paciente. As atividades propostas foram realizadas em grupo. As aulas envolveram atividades de Pilates no solo e bola, com acessórios. Conclui-se que as pacientes tiveram uma melhoria na qualidade de vida e os alunos do curso de Educação Física, participantes do projeto puderam aprender noções de prevenção e promoção da saúde, ampliando seus conhecimentos técnicos específicos.

Palavras-chave: Método pilates. Terceira idade. Doenças degenerativas.

* barbara.balzi4455@gmail.com

** nicevieira0909@gmail.com

*** mencaroniclaudia@gmail.com