

PERCEPÇÃO DOS PROFESSORES PRATICANTES DE PILATES DA ESCOLA ESTADUAL SOBRE NÍVEL DE QUALIDADE DE VIDA

THAMIRES FELIX DA SILVA, MARIA ALINE FERNANDES DE OLIVEIRA, MARIA CORREIA PINTO, NAERTON JOSE XAVIER ISIDORO,

PERCEPÇÃO DOS PROFESSORES PRATICANTES DE PILATES DA ESCOLA ESTADUAL SOBRE NÍVEL DE QUALIDADE DE VIDA. Thamires Felix da Silva¹, Maria Aline Fernandes de Oliveira¹, Maria Correia Pinto¹, Naerton Jose Xavier Isidoro ² 1-Discentes da Universidade Regional do Cariri - URCA. 2- Orientador Especialista em Educação Física Escolar. Introdução O termo qualidade de vida tem sido largamente e incansavelmente discutido na atualidade, a preocupação dos governantes, das políticas públicas, das empresas têm sido crescente em relação a esta condição de vida humana, que segundo NAHAS (2001), está baseada “em um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vivem o ser humano”. Lima (1999) afirma que a Atividade Física tem, cada vez mais, representado um fator de Qualidade de Vida dos seres humanos, possibilitando-lhes uma maior produtividade e melhor bem-estar. Considerando assim, a prática de atividade física significativa para o alcance de níveis satisfatórios de qualidade de vida, analisaremos a possível existência desta qualidade de vida através da prática de pilates. O método pilates é conhecido, como citado por Gallogher e Krizanows (2000) apud Schick (2011), como um programa de condicionamento que trabalha seus praticantes de forma integral, corpo e mente, desenvolvendo várias capacidades físicas. Sendo assim, o presente estudo objetivou avaliar a percepção dos professores praticantes de pilates da escola Estadual Wilson Gonçalves em relação ao nível de qualidade de vida atual. Metodologia O estudo caracterizou-se como teórico-empírico de cunho qualitativo, utilizando-se de fontes bibliográficas sobre o tema estudado, como também de observações das atividades realizadas no campo pesquisado, a E.E.F.M Wilson Gonçalves, localizada na cidade de Crato-CE. A amostra constituiu-se por oito indivíduos, sendo sete do sexo feminino e um do gênero masculino, todos eles vinculados à escola, atuando como professores na instituição. Os professores foram submetidos a responder um questionário contendo perguntas relacionadas a prática de pilates e o seu impacto na vida diária e na qualidade de vida, sendo este o meio utilizado para a identificação do nível de qualidade de vida em que se encontram atualmente. Resultados e Discussão Ao analisar as respostas dos questionários aplicados foi possível obter resultados bastante significativos produzidos pela prática do pilates. Constatou-se que a maioria dos indivíduos do grupo estudado participam da atividade a dois anos, relatando que observam mudanças positivas e significativas na qualidade de vida, relacionada a aspectos físicos, psíquicos, emocionais e sócio afetivos. A maioria dos participantes combinam a prática do pilates com outras atividades aeróbicas e anaeróbicas e todos apresentam objetivos a serem alcançados através do pilates, estando estes sempre ligados a melhoria da qualidade de vida e manutenção da saúde, como também, da aptidão para realizar atividades da vida diária. Através de todo processo de análise dos questionários pode-se identificar, de forma geral, a grande influência que o pilates está exercendo na qualidade de vida dos professores. Conclusões e Perspectivas Ao analisar os resultados, é visível a satisfação dos professores com a prática, e de como interligam os principais resultados da atividade com a melhoria da qualidade de vida. Sabendo que a qualidade de vida é determinada e baseada em vários parâmetros, e aqui os mais destacados, pela população da pesquisa são os parâmetros individuais, relacionando a melhoria da qualidade de vida, através da aquisição de um melhor estilo de vida, melhorando os níveis de estresses de casa ao trabalho, os relacionamentos, e a oportunidade de praticar um exercício. Referências: [1]LIMA, Deise Guadalupe. Atividade física e qualidade de vida no trabalho. In: Anais do I Congresso Centro-Oeste de Educação Física, Esporte e Lazer; Brasília, setembro de 1999. [2]NAHAS, Markus Vinícios. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de vida Ativo. 2ª edição - Londrina; Midiograf, 2001. [3] SCHICK, Fernanda Karine Pereira. Percepção da qualidade de vida em mulheres na fase de climatério praticantes de mat pilates. Novo Hamburgo, 2011. Disponível em: Acesso em 19 de Nov. de 2012.

PALAVRAS-CHAVE: QUALIDADE DE VIDA, ATIVIDADE FÍSICA E PILATES

ÁREA TEMÁTICA: EDUCAÇÃO FÍSICA (PESQUISA)

FORMA DE APRESENTAÇÃO: RELATO DE EXPERIÊNCIA