

## **QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DE PILATES**

SÂMIA ALEXANDRE MENDES, SÂMIA ALEXANDRE MENDES, ADOLPHO CALLIL DA SILVA, HUDDAY MENDES DA SILVA

Pilates é uma forma de exercício que foi desenvolvida por Joseph Pilates, essa forma enfatiza o desenvolvimento do corpo através da força, consistência e flexibilidade com objetivo de alcançar movimentos eficientes, principal benefício do Pilates é que as pessoas se tornam mais fortes e capazes de fazer movimentos com facilidade. Por ser uma atividade individualizada deve ser realizado com supervisão, o praticante da terceira idade tem um melhoramento na qualidade de vida, um alívio nas dores articulares e o aumento na autoestima. Este estudo aborda a prática de Pilates desempenhada em idosos, ressaltando os benefícios adquiridos pelos mesmos, assim como capacidades alcançadas ao decorrer da sua exercitação. Visa o melhoramento da aptidão corporal e também oferece uma melhoria psicológica aos seus praticantes. Esse trabalho tem como objetivo investigar quais os benefícios evidenciados na qualidade de vida dos idosos praticantes de Pilates nas publicações disponíveis em bases de dados e bibliotecas digitais nos últimos 5 anos e de que forma são desenvolvidos nesse contexto. Acredita-se que o Pilates seja de fundamental importância para a adoção e manutenção de uma vida saudável, que irá proporcionar ao aluno, a conscientização da importância de se adquirir hábitos saudáveis e o respeito ao próprio corpo. A produção científica encontrada a respeito do tema Qualidade de vida em idosos praticantes de Pilates evidencia o grande interesse dos pesquisadores nesta área. Os estudos mostram em seus resultados a necessidade da prática de Pilates para idosos. Todavia, preconizam que as aulas sejam elaboradas com a melhor estrutura e um planejamento adequado, com frequência durante a semana. Devem ocorrer em ambientes que favoreçam a sua realização, podendo-se afirmar que os estudos acreditam na eficácia do melhoramento da qualidade de vida em idosos praticantes de Pilates. Esse fato é evidenciado e reforçado nos principais resultados, no que se refere a prática da atividade houve desenvolvimento das habilidades como flexibilidade, correção postural, fortalecimento muscular, essenciais para a manutenção da saúde. De forma geral, percebeu-se uma grande quantidade de conhecimentos a respeito do tema, muitos trabalhos confirmaram o melhoramento ocasionado aos praticantes de Pilates através de pesquisas elaboradas. Consequentemente contribuindo e colaborando para a valorização e reconhecimento da área e do Pilates.

**PALAVRAS-CHAVE:** PILATES. IDOSO. BENEFÍCIOS

**ÁREA TEMÁTICA:** FORMAÇÃO DE PROFESSORES E EXPERIÊNCIAS EDUCATIVAS EM CONTEXTOS ESCOLARES E NÃO-ESCOLARES NO CAMPO E NA CIDADE

**FORMA DE APRESENTAÇÃO:** PÔSTER