

Pilates como Estratégia de Promoção da Saúde: Vivência Prática em Estágio Supervisionado

Autores: Rickard Deluque Altenhofen
Ederlei Zago

Resumo

O trabalho apresenta a aplicação prática do método Pilates como estratégia de promoção da saúde e funcionalidade, fundamentada na relevância do exercício físico diante do sedentarismo contemporâneo e do aumento de condições associadas ao estilo de vida. Teve como objetivo aplicar sessões do método com duas participantes de meia-idade já familiarizadas com a prática. A metodologia consistiu em 30 horas de intervenção no Studio Ativa, utilizando exercícios de mobilidade, estabilização, fortalecimento e relaxamento, com acessórios e movimentos guiados pelos princípios de respiração, controle e centralização. Os resultados demonstraram evolução na consciência corporal, melhora da coordenação, maior percepção postural e execução mais precisa dos movimentos, favorecendo estabilidade e fluidez. Conclui-se que o Pilates, quando aplicado de forma individualizada e progressiva, contribui para o bem-estar, melhora da qualidade do movimento e fortalecimento global, confirmando sua eficácia como recurso de promoção da saúde e equilíbrio corporal.

Palavras-chave: Pilates. Saúde. Mobilidade. Consciência corporal. Qualidade de vida