

**EFEITOS DE UM PROGRAMA DE PILATES MATWORK DE 12 SEMANAS NA
APTIDÃO FÍSICA FUNCIONAL EM DOCENTES DO ENSINO BÁSICO E
SECUNDÁRIO DO CONCELHO DE ÉVORA, PORTUGAL: UM ESTUDO
EXPERIMENTAL**

JAIANE SANTOS SILVA; JOSÉ ALBERTO FRADE MARTINS PARRAÇA

INTRODUÇÃO: Os docentes transitam por um mercado de trabalho cada vez mais exigente, expostos a situações que alteram seu equilíbrio biopsicossocial e físico. Estudos mostram que a prática do Pilates Matwork é uma alternativa eficaz na manutenção da saúde, pois através de seus exercícios e princípios pode melhorar as capacidades físicas.

OBJETIVOS: Avaliar o efeito de um programa de Pilates Matwork de 12 semanas nos parâmetros físicos de professores do ensino básico e secundário em Évora, Portugal.

METODOLOGIA: A amostra foi constituída por 27 mulheres com idades entre os 43-64 anos, pertencentes a escolas do concelho de Évora, Portugal. Como critério de inclusão, docentes que estivessem fisicamente aptos e que não praticassem atividade física regular. Quanto aos critérios de exclusão, docentes que apresentavam limitações físicas e/ou psicológicas que os impedissem de realizar os exercícios e grávidas. Para a avaliação física foi aplicado antes e após a intervenção o Protocolo de Teste de Aptidão Física Funcional da Bateria de Testes de Rikli e Jones, desenvolvido para avaliar os parâmetros físicos associados à mobilidade funcional: Teste Sentar e levantar da cadeira em 30 segundos (força e a resistência); Sentar e alcançar, flexionando o tronco na direção dos pés e Alcançar atrás das costas (flexibilidade). O grupo experimental foi submetido ao método Pilates Matwork, com duração de 24 sessões, em 12 semanas, duas sessões semanais, com duração de 60 minutos cada, mantendo uma intensidade leve a moderada.

RESULTADOS: Os resultados obtidos no teste de Sentar e levantar apontam para uma melhora significativa, apresentaram média de 12,1 repetições e após a intervenção 17,1 repetições. Observou-se que os exercícios do método afetam efetivamente o aumento da flexibilidade, principalmente dos MMII no teste Sentar e Alcançar antes 5 cm de distância e após 11,3 cm, em relação aos MMSS no teste Alcançar antes - 1 cm e após 4,4 cm. **CONCLUSÃO:** Docentes fisicamente ativos que praticam Pilates Matwork pelo menos duas vezes por semana apresentam melhor padrão de força e resistência muscular de MMII, indicando melhor nível de capacidade funcional, além de melhor flexibilidade de MMII e MMSS.

Palavras-chave: Qualidade de vida, Capacidade funcional, Docente, Saúde, Pilates.