



O PILATES COMO UMA ATIVIDADE ESSENCIAL VOLTADA AO BEM-ESTAR FÍSICO E À PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

JANDSON MARCIONILO TAVARES DOS SANTOS

Introdução: Nos dias atuais, é cada vez mais frequente o adoecimento físico e psicológico motivados pelo sedentarismo. No entanto, o pilates é uma atividade extremamente benéfica que combate vários problemas emocionais como estresse, ansiedade e depressão. Porém, também contribui para o fortalecimento da fisiologia humana. Com esse tipo de prática, os exercícios realizados aprimoram a resistência muscular, melhoram a postura corporal, podem explorar o uso da coordenação motora e mexem com o domínio da capacidade de respiração, pois o pilates traz maior relaxamento, concentração e ainda oxigena os tecidos – o que contribui significativamente para produção de energia, bom funcionamento do cérebro, aumento da saúde cardiovascular, queima de toxinas através do processo de metabolismo e cicatrização das feridas na pele. Diante de todas essas vantagens cabe as escolas, academias, centros de acolhimento à pessoa ofertarem aulas de pilates aos seus educandos, tendo em vista que após algum tempo eles podem adquirir um estilo de vida mais saudável, alinhando o pilates como uma terapia ocupacional que também potencializa as relações interpessoais com outros colegas. **Objetivo:** Realizar aulas de pilates com fisioterapeuta, incentivando os alunos a se exercitarem para melhoria do seu condicionamento físico e mental. **Metodologia:** A metodologia utilizada consiste num relato de experiência. Primeiramente, foram apresentados slides e vídeos que mostraram a origem do pilates, seus benefícios e exemplos de atividades simples. Num segundo momento, o fisioterapeuta realizou exercícios que exploraram respiração, concentração e alongamento. **Resultados:** Através da orientação profissional e das informações mostradas sobre o pilates, os alunos adquiriram aperfeiçoamento na execução das tarefas. **Conclusão:** Com a realização desse tipo de prática, boa parte dos alunos demonstrou satisfação após atividades realizadas. Esse treinamento contribuiu para que os participantes aderissem ao pilates, no dia a dia, em busca de uma vida mais saudável e ativa.

Palavras-chave: Sedentarismo, Exercícios, Qualidade de vida, Prazer, Educação.