



OS BENEFÍCIOS DO WATER PILATES

¹Fernanda Dornelles Molina, ²Cristiano Pinto dos Santos, ³Ariane de Almeida Antunes, ⁴Carla Tanize Vieira Gazzo, ⁵Aline Correa Vidal, ⁶Luiza Silva Loureiro

Water Pilates ou Pilates na água é um método de condicionamento físico, baseado nos princípios do método Pilates (respiração, concentração, precisão, centro de força, controle, fluência) que visa desenvolver força e alongamento muscular de forma harmônica, melhorando a postura e a conscientização corporal, de acordo com as necessidades de cada pessoa. Ele pode ser dividido em três modalidades: tradicional na água; tradicional com acessórios na água e fitness na água. O objetivo desta pesquisa é destacar os principais benefícios que o método traz para as atividades de vida diária dos praticantes. Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, realizada por acadêmicas do 8º semestre do curso de Fisioterapia da Universidade da Região da Campanha, onde foi aplicado um questionário com 5 perguntas à 4 praticantes de Water Pilates, em um Clube da cidade de Bagé, sendo duas mulheres e dois homens. Os participantes do estudo realizam em média duas aulas por semana, em turmas de diferentes horários. Os encontros duram em média 50 minutos e o tempo que praticam essa modalidade variou entre 5 meses à 5 anos. A idade dos participantes variou entre 40 e 59 anos. Todos os participantes referiram conhecer os benefícios do método e relataram aumento da disposição física como principal benefício, onde mencionaram que para realizar as tarefas do dia a dia se sentiam mais dispostos. Além disso, também foram apontadas como vantagens após algum tempo de prática a melhora da flexibilidade, aumento na coordenação global, aumento de força muscular, evolução no condicionamento cardiorrespiratório, aumento no nível de equilíbrio e a otimização de posturas adequadas. Dois dos praticantes sentiam dores que afirmam ter diminuído pela prática dessa atividade e de acordo com eles além dos benefícios citados anteriormente, é uma modalidade de exercício que por ser realizada na água gera quase nenhum, impacto nas articulações. Por ser percebida como uma atividade lúdica e prazerosa, o Water Pilates acaba sendo realizado de forma contínua, promovendo benefícios ao praticante, que revela sentir-se com mais disposição, maior flexibilidade e melhora da postura, ente outros. Dessa forma o bem estar e a qualidade de vida são otimizados, fazendo com que a pessoa passe a desenvolver suas atividades de vida diária de forma mais dinâmica e harmoniosa.

^{1,3,4,5,6} Acadêmico do Curso de Fisioterapia Urcamp Bagé/RS.

² Docente do Centro de Ciências da Saúde Urcamp Bagé/RS.

Anais da 14ª Mostra de Iniciação Científica.
Submetido: 21/08/2017 Aceito: 04/10/2017.
Urcamp Bagé - RS, 2017.

Palavras-chaves: Water Pilates; Benefícios; Fisioterapia.