

Área Temática: Saúde

Edital: APOIO ÀS AÇÕES DA UnATI/PROIDOSO/UFPE

Envelhecimento Ativo Através do Pilates

Unidade: Proext (Pró-Reitoria de Extensão)

Coordenador(a): Kátia de Souza Corrêa Matos de Moraes - Técnico Administrativo

Email: katiacorreaimorais@yahoo.com.br

Objetivos

- Promover a melhoria do condicionamento físico, equilíbrio, flexibilidade, alongamento e fortalecimento muscular;
- Fornecer ao grupo informações teórico-práticas para otimização das habilidades corporais;
- Estimular a coordenação motora, através do desenvolvimento de atividades físico-espaciais;
- Reduzir tensões e estresse;
- Prevenir o declínio cognitivo, proporcionando maior autonomia e qualidade de vida.

Resumo

A conquista do aumento dos anos de vida da população humana trouxe o desafio de se envelhecer com autonomia e independência, haja vista que o envelhecimento não ocorre de forma homogênea para todos. Para alcançar o envelhecimento de maneira positiva, as oportunidades de saúde, participação e segurança devem ser contínuas ao longo da vida. O envelhecimento ativo representa o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança à medida que as pessoas ficam mais velhas. Sua meta é aumentar a expectativa de vida saudável, permitindo ao idoso independência e participação social, com melhoria na qualidade de vida. Um grande aliado do idoso para manter-se ativo e preservar a saúde, é o método Pilates. Desenvolvido pelo alemão Joseph Pilates, a técnica é realizada com o auxílio de acessórios simples: bolas, faixas elásticas e/ou aparelhos. Esta técnica promove tonificação muscular, realinhamento postural e alongamento corporal que integra corpo e mente, visando o movimento consciente sem fadiga e dor, com base em seis princípios: respiração, controle, concentração, fluxo de movimento e precisão. Além de garantir uma prática de forma segura e eficaz na preservação da saúde e bem estar.