

PERFIL DOS PARTICIPANTES DO GRUPO DE MAT PILATES DO PROGRAMA "MEXA-SE UNICAMP"

Carlos Aparecido Zamai

Claudia Maria Peres, Elizabeth dos Santos Bonfim, Jaqueline de Souza Ziolo

Patrícia Asfora Falabella, Ricardo L. Salvaterra Guerra

FEF/UNICAMP

E-mail: cazamai@yahoo.com.br

Resumo: O exercício, freqüentemente referido como MAT Pilates preconiza a melhora das relações musculares agonista e antagonista, favorecendo o trabalho dos músculos estabilizadores, prevenindo diversos distúrbios na coluna lombar. O objetivo deste trabalho foi levantar e analisar perfil dos participantes no início do grupo de MAT Pilates do Programa Mexa-se UNICAMP. Através do uso de formulário específico de anamnese avaliou-se em maio/2014 35 sujeitos ingressantes, de ambos os gêneros, faixa etária de 24 a 62 anos dos grupos (2ª, 4ª, 5ª e 6ª feiras) das 12h00 às 13h00 e de 2ª e 6ª feiras das 16h00 às 17h00 com o intuito de conhecer e analisar o perfil dos mesmos para aplicação dos exercícios. Dos sujeitos avaliados no início do programa, 74% indicaram dores em diversas regiões do corpo; 85% apresentaram problemas cardíacos, ortopédicos, hipertensão, diabetes, ingerem bebidas alcoólicas e tomam remédios como tratamento e diminuição das dores. Tal projeto objetiva melhorar a postura, consciência corporal, aumento da flexibilidade, diminuição de dores na região lombar, força, equilíbrio, coordenação motora e melhora geral do bem-estar de funcionários e alunos da Universidade, sendo que a reavaliação será aplicada após 03 meses de atividades.

Palavras-chave: MAT Pilates. Dores. Flexibilidade, Programa Mexa-se UNICAMP