

APLICAÇÃO DE UM PROTOCOLO DE MAT PILATES EM CRIANÇAS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR: RELATO DE EXPERIENCIA (PADI QC00.2000.PG.1404)

XXV Encontro de Extensão

Maria de Fatima Monteiro Dornelas, Kátia Virginia Viana Cardoso, Gianini Portela Teixeira, Julyana Rayna Cavalcante dos Santos, Sarah Amaral Lima, Katia Virginia Viana Cardoso

Introdução: Durante o período escolar, a criança pode sofrer um aumento de tensão em determinados grupos musculares, causado pelo rápido crescimento ósseo que acontece entre os sete e dez anos de idade, o que pode ser aliviado pelo alongamento da musculatura afetada. Contudo, efeitos futuros dos hábitos de vida cada vez mais sedentários da criança são fatores determinantes de rigidez muscular, com efeitos secundários como a adoção de postura inadequada na vida adulta. O método Pilates é definido como uma técnica que se concentra na postura, concentração, respiração, flexibilidade, força e controle muscular. Estes exercícios têm por objetivo melhorar a estabilidade estática e dinâmica, bem como a postura e movimentos em geral. **Objetivo:** Relatar a experiência da aplicação de um protocolo de Mat Pilates em uma escola pública de Fortaleza-Ce. **Metodologia:** Relato da prática discente- extensionista realizada de Abril à Julho de 2016 junto a 6 crianças entre 6 e 10 anos da Escola de ensino fundamental Antônio Sales. Os participantes foram divididos em horários preestabelecidos e eram atendidos uma vez por semana, durante 10 semanas, onde era aplicado um protocolo de exercícios de Mat Pilates composto por 10 exercícios com média de duração de 50 minutos cada atendimento. **Resultados:** A aplicação do protocolo com as crianças deve ser dada de forma lúdica para uma melhor compreensão e adesão dos exercícios, assim com o passar das semanas de aplicação do protocolo, notava-se a maior facilidade na sincronia entre os comandos dados e a execução do exercício, assim como uma maior e melhor participação das crianças durante a execução da atividade. **Conclusão:** Após a aplicação do protocolo foi observado à melhora da postura, flexibilidade e uma aquisição da consciência corporal por parte das crianças.

Palavras-chave: Crianças. Pilates. Postura.