



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LAVRAS
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PORTFÓLIO ACADÊMICO
FLEXIBILIDADE: OS BENEFÍCIOS DE SUA APLICAÇÃO EM DIFERENTES
ÁREAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA**

**CAROLINE ANDRADE NASCIMENTO
PÂMELLA DA SILVA BARCI
PEDRO HENRIQUE MOTA MARTINS**

**LAVRAS/MG
2023**

CAROLINE ANDRADE NASCIMENTO

PÂMELLA DA SILVA BARCI

PEDRO HENRIQUE MOTA MARTINS

PORTFÓLIO ACADÊMICO

**FLEXIBILIDADE: OS BENEFÍCIOS DE SUA APLICAÇÃO EM DIFERENTES
ÁREAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA**

Portfólio Acadêmico apresentado ao Centro Universitário de Lavras, como parte das exigências da disciplina Trabalho de Conclusão de Curso, do curso de graduação em Educação Física (Bacharelado).

ORIENTADOR

Prof. Me. PABLO RAMON DOMINGOS

**LAVRAS/MG
2023**

Ficha Catalográfica preparada pelo Setor de Processamento Técnico
da Biblioteca Central do UNILAVRAS

N244f Nascimento, Caroline Andrade.
Flexibilidade: os benefícios de sua aplicação em diferentes áreas da
educação física / Caroline Andrade Nascimento, Pâmella da Silva Barci,
Pedro Henrique Mota Martins – Lavras: Unilavras, 2023.

56f.:il.

Portfólio acadêmico (Graduação em Educação Física) – Unilavras,
Lavras, 2023.

Orientador: Prof. Pablo Ramon Domingos.

1. Flexibilidade. 2. Pilates. 3. Dança. 4. Ginástica laboral. I. Barci,
Pâmella da Silva. II. Martins, Pedro Henrique Mota. III. Domingos, Pablo
Ramon (Orient.) IV. Título.

CAROLINE ANDRADE NASCIMENTO

PÂMELLA DA SILVA BARCI

PEDRO HENRIQUE MOTA MARTINS

PORTFÓLIO ACADÊMICO

**FLEXIBILIDADE: OS BENEFÍCIOS DE SUA APLICAÇÃO EM DIFERENTES
ÁREAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA**

Portfólio Acadêmico apresentado ao Centro Universitário de Lavras, como parte das exigências da disciplina Trabalho de Conclusão de Curso, do curso de graduação em Educação Física (Bacharelado).

APROVADO EM 15/06/2023

ORIENTADOR

Prof. Me. PABLO RAMON DOMINGOS

MEMBROS DA BANCA

Prof. Dra. NATÁLIA OLIVEIRA BERTOLINI

**Lavras/MG
2023**

DEDICATÓRIA

A Deus, que nos criou e foi criativo nesta tarefa.
Seu fôlego de vida em mim me foi sustento
e me deu coragem para questionar realidades,
e propor sempre um novo mundo de possibilidades.
Ao meu esposo e meus pais, por todo amor, apoio,
carinho e paciência. Muito Obrigada! Amo vocês

Caroline Andrade Nascimento

Aos meus filhos Otávio e Lavínia por tornarem a minha vida mais feliz e colorida e
por me darem ânimo principalmente nos dias mais difíceis, com todo seu amor e
carinho. Mamãe ama vocês!

Pâmella da Silva Barci

Gostaria de dedicar este trabalho a todas as pessoas que se encontram perdidas e
vivendo pelos motivos errados. E gostaria que soubessem que realmente não tem
outro jeito, temos que dar a cara a tapa e enfrentar os problemas se quisermos
encontrar a nós mesmos e finalmente começar a viver por nós, pelo que nós
acreditamos. E por fim, dedico a todas as pessoas a quem este trabalho possa
interessar, espero que lhes seja útil.

Pedro Henrique Mota Martins

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus por me conceder a dádiva da vida, por guiar minhas escolhas, estar sempre presente nas horas mais difíceis e pela proteção durante toda minha caminhada não somente nestes anos como universitária, mas que em todos os momentos é o maior mestre que alguém pode conhecer.

À minha família, meu pai José Batista Neto e minha mãe Adriana Andrade Nascimento por estarem sempre ao meu lado, me apoiando em todas as decisões, por ser quem vocês são, pessoas incríveis, companheiras, exemplos de pais e pessoas. Ao meu irmão Pedro Felipe, por estar sempre ao meu lado. Amo vocês!

Ao meu esposo Vinícius Marçal, que esteve sempre presente, me apoiando, incentivando nos momentos mais difíceis, me dando amor, carinho, força, proteção e tendo muita paciência, ouvindo-me e acolhendo-me, e me ajudando e incentivando a realizar os meus sonhos, Te Amo. E a toda sua família, por ter se tornado minha segunda família permanecendo sempre ao meu lado. Amo vocês!

Aos meus amigos de faculdade, agora companheiros de trabalho que passaram todos esses anos compartilhando sonhos, dúvidas, conhecimentos e muitas histórias. Pessoas incríveis que eu jamais esquecerei, vão ficar para sempre na memória e no coração. Em especial ao nosso quinteto Pâmella, Rosilda (que mesmo lá do céu esteve sempre presente junto de nós nos guiando, apoiando e torcendo por nossa conquista), Ana Carolina e Alex pelo carinho, companheirismo, atenção, amizade, paciência e dedicação nessa longa caminhada, são muito especiais.

A todos os mestres, que me fizeram uma profissional, em especial o professor e orientador Pablo Ramon Domingos e a professora Mariana Corrêa Resende, pela confiança, apoio e total dedicação, que esteve nos ajudando e compartilhando conosco todos os seus conhecimentos e amizade. E a instituição Unilavras, por ter me acolhido e recebido de braços abertos. Muito obrigada!

Caroline Andrade Nascimento

À Deus, por me sustentar e dar forças para seguir minha caminhada, não me deixando desistir e desanimar mesmo em meio a tantos percalços, por ser meu guia e apoio sempre mostrando que sou mais forte do que imaginei.

Aos meus filhos Otávio e Lavínia, que são meu combustível diário e minha injeção de ânimo, que com um simples beijo, abraço e um “Te amo mamãe” conseguem renovar todas as minhas energias e acalantar meu coração, tornando essa jornada muito mais fácil. Por vocês, busco sempre ser melhor para trazer o melhor para a gente. Amo vocês!

À minha família, obrigada por estarem sempre ao meu lado, me confortando, sendo meu apoio e alicerce. Aos meus pais Rosália e Carlos Augusto por todo amor, educação e tempo dedicados à minha criação. Aos meus irmãos Danielly e Ítallo por serem meus companheiros e amigos. Ao pai dos meus filhos Bruno, por ter sido meu companheiro por tantos anos e fazer parte dessa jornada. Mas o agradecimento especial vai para minha mamãe, sem a senhora nada disso seria possível, sem esse apoio, cuidado e amor comigo e com as crianças eu não conseguiria. Meu muito obrigada! Amo vocês!

Aos meus amigos de graduação, por todas as risadas, momentos, memórias, por seguirem sempre segurando minha mão e por termos apoio uns nos outros para finalizarmos essa nossa jornada. Em especial Caroline e Rosilda, que estiveram comigo desde o primeiro dia, uma ligação forte, uma amizade que veio de outras vidas e que continuará por todas as outras que existirem. Hoje a Rose nos acompanha lá de cima, juntinho de Deus e tenho certeza de que está muito orgulhosa da nossa vitória. Para sempre nós três.

Aos mestres por todo ensinamento e paciência, por serem humanos e compreensivos, meu muito obrigada. Em especial ao nosso professor e orientador Pablo Ramon Domingos, professora Mariana Corrêa Resende por todo apoio, parceria, motivação e incentivo. À professora e coordenadora do curso de Educação Física, Natália Oliveira Bertolini, por tornar esse portfólio possível, por ter-me inserido em seu projeto e mostrado essa vertente da profissão que eu amo e vou exercer. A vocês meu muito obrigada!

Pâmella da Silva Barci

Primeiramente agradeço a mim mesmo, por ter suportado todo o processo, desde o início do curso até o presente momento, por ter sido resiliente até o fim e ter entendido que não seria um processo fácil.

Agradeço também a Deus, que durante todo o processo, me mostrou que eu poderia me apoiar nele e que eu só precisava enxergar onde este apoio estava. Então mais especificamente tive um apoio indispensável para conseguir chegar até aqui. A este apoio o meu muito obrigado.

Agradeço também a Minha família, que sempre esteve presente nos momentos de dificuldade, e me deram total apoio.

Agradeço também aos docentes do curso, em especial ao professor e orientador Pablo Ramos Domingos, Professora Mariana Corrêa Resende e professor Alysson dos Anjos, que contribuíram para que fosse possível a execução deste trabalho.

Pedro Henrique Mota Martins

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Sala de Pilates.....	17
Figura 2 - Exercícios no <i>Mat Pilates Roll up</i>	19
Figura 3 - Teste Banco de Wells, Aluna A. (Antes x Depois)	21
Figura 4 - Teste Banco de Wells, Aluna B. (Antes x Depois)	21
Figura 5 - Exercício <i>Monkey</i> (macaco), Aluna A.....	25
Figura 6 - Exercício <i>Hamstring Stretch</i> (alongamento isquêmico), Aluna B.....	25
Figura 7- Local do estágio: Sala Multidisciplinar do Centro Universitário de Lavras – Unilavras.....	28
Figura 8- Alongamento final após aulas de ginástica coletiva e dança.....	29
Figura 9- Apresentação de dança contemporânea no Festival Cultural do Unilavras.....	30
Figura 10- Aula de alongamento do Projeto de Extensão Unilavras Ativa.....	32
Figura 11- Dança contemporânea no Festival Cultural do Unilavras	34
Figura 12- Apresentação da coreografia contemporânea <i>Alive</i> no Festival Cultural do Unilavras.....	35
Figura 13- Local da vivência – Padaria Casa da Quitanda.....	36
Figura 14 – Alongamento para eretores da coluna lombar, flexores da coluna lombar e abdutores do quadril.....	42
Figura 15- Alongando eretores da coluna lombar.....	42
Figura 16- Alongar extensores do ombro, flexores da coluna vertebral e flexores dorsais do tornozelo.....	44
Figura 17 – Colaborador 1.....	45
Figura 18 – Colaborador 2	46

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1- Comparação de medida do teste de sentar e alcançar início da intervenção x final da intervenção	23
GRÁFICO 2 - Comparação de resultados do Banco de Wells, antes x depois (intervenção).....	47

LISTA DE TABELAS

TABELA 1- Valores normativos de flexibilidade (cm) para o teste de sentar e alcançar sugeridos com base nos dados do presente estudo.....	23
TABELA 2 - Exercícios realizados na intervenção.....	38
TABELA 3 - Valores de Referência do teste de sentar e alcançar para homens (CSTF)	48

LISTA DE ABREVIATURAS E SÍMBOLOS

CRC – CENTRO DE REFERÊNCIA CORPORAL

CSTF - CANADIAN STANDARDIZED TEST OF FITNESS

GL – GINÁSTICA LABORAL

MMII- MEMEBROS INFERIORES

PCDs - PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

QNSM - QUESTIONÁRIO NÓRDICO DE SINTOMAS MUSCULOESQUELÉTICOS

TCLE - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO

Sumário

1 INTRODUÇÃO

1.1 Caroline Andrade Nascimento.....	14
1.2 Pâmella da Silva Barci.....	14
1.3 Pedro Henrique Mota Martins.....	15

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 ALONGAMENTO E FLEXIBILIDADE: BENEFÍCIO OBTIDOS ATRAVÉS DO MÉTODO PILATES – (Caroline Andrade Nascimento).....	17
2.1.1 APRESENTAÇÃO DO LOCAL DO ESTÁGIO.....	17
2.1.2 APRESENTAÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....	18
2.1.2.1 Método Pilates.....	19
2.1.2.1 Avaliação do Banco de Wells (sentar e alcançar) Adaptado por Gaya e Gaya 2016.....	20
2.1.2.3 Flexibilidade e Alongamento.....	24
2.2 ALONGAMENTO E FLEXIBILIDADE: BENEFÍCIOS PARA A DANÇA E GINÁSTICA - (Pâmella da Silva Barci).....	27
2.2.1 APRESENTAÇÃO DO LOCAL DO ESTÁGIO.....	27
2.2.2 APRESENTAÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....	28
2.2.2.1 Ginástica localizada	31
2.2.2.2 Dança.....	32
2.2.2.3 Flexibilidade e Alongamento.....	34
2.3 FLEXIBILIDADE NA GINÁSTICA LABORAL (Pedro Henrique Mota Martins).....	36
2.3.1 APRESENTAÇÃO DO LOCAL DA INTEVENÇÃO	36
2.3.2 APRESENTAÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....	37
2.3.2.1 Avaliação do Banco de Wells (sentar e alcançar).....	45
2.3.2.2 Flexibilidade.....	48
3 AUTOAVALIAÇÃO.....	50
3.1 Caroline Andrade Nascimento.....	50
3.2 Pâmella da Silva Barci.....	50
3.3 Pedro Henrique Mota Martins.....	51
4 CONCLUSÃO.....	52
4.1 Caroline Andrade Nascimento.....	52
3.2 Pâmella da Silva Barci.....	52
3.3 Pedro Henrique Mota Martins.....	52
5 REFERÊNCIAS.....	53

1 INTRODUÇÃO

Eu, Caroline Andrade Nascimento, sou formada em Engenharia de Produção, hoje sou discente do curso de Bacharelado em Educação Física, do Centro Universitário de Lavras – Unilavras, no qual demonstrei interesse e afinidade na área, pela prática em esportes, academias de musculação e treinamento funcional. Tenho um estúdio de Pilates completo e academia de musculação em andamento, onde eu e meu esposo somos sócios. Fiz o curso de Pilates ano passado e é o meu foco na área de atuação.

Durante a graduação, o foco foi ampliar e atualizar os conhecimentos dentro de algumas áreas específicas da Educação Física, para poder enfrentar o mercado de trabalho e lidar com as pessoas, ter um comprometimento, com compromisso ético, zelar sempre pela profissão e estar sempre prezando pela saúde e bem-estar das pessoas, o que faz relação direta com minha escolha na temática.

Este portfólio apresenta a minha experiência no estágio, no qual adquiri conhecimentos teóricos e práticos. Esse acompanhamento objetivou observar o ganho de alongamento e flexibilidade, das participantes, através do método Pilates. O processo foi registrado com o uso de imagens captadas pela estagiária com autorização das praticantes.

O estágio foi realizado no Centro de Referência Corporal (CRC), uma empresa privada, que trabalha em prol da ética, profissionalismo, respeito, pontualidade, promovendo as aulas personalizadas, que desenvolvem saúde e bem-estar a todos, sendo um lugar tranquilo, aconchegante e familiar para todos os seus clientes/alunos, tendo como serviços prestados o estúdio de Pilates completo e academia de musculação em andamento para inauguração no próximo ano. A empresa conta com uma única unidade, no município de Itutinga/MG.

Caroline Andrade Nascimento

Eu, Pâmella da Silva Barci, sou mãe do Otávio e da Lavínia, amo assistir séries, filmes, ler, dançar, escutar música e estar com minha família e amigos. Sou discente do curso de Bacharelado em Educação Física na instituição de ensino Centro Universitário de Lavras- UNILAVRAS. Atuo na área da musculação e faço parte dos projetos de extensão Unilavras Ativa e Unilavras Dance. Sempre digo que foi a

Educação Física que me escolheu, e não o inverso, pois desde o primeiro contato que tive com o esporte, em especial o handebol que pratiquei por muitos anos, e com a musculação tive certeza de que era essa carreira que seguiria.

Com todo aprendizado e experiência adquiridos durante a graduação, minhas perspectivas profissionais só vêm crescendo. Tive contato com muitas vertentes da Educação Física, seja através dos estágios ou sobre o que nos foi apresentado durante as aulas e eventos, e pude expandir minha visão. Pretendo seguir na área da musculação, atendimento individual (*personal*) e aulas coletivas.

Para este portfólio resolvi abordar as vivências obtidas nos projetos de extensão que faço parte e que citei acima, o Unilavras Ativa e o Unilavras Dance. Eles são realizados dentro da instituição Unilavras, que tem mais de 50 anos de atividade e oferece na educação desde a fase introdutória até o ensino superior. As atividades acontecem na sala multidisciplinar, um espaço amplo com espelhos, som e alguns materiais necessários para as aulas. Escolhi essa temática pois é uma área que eu gosto e me identifico muito, e para poder mostrar a importância e os benefícios que essas atividades proporcionam e assim conseguir mais adeptos para essas modalidades, podendo assim transformar suas vidas.

O objetivo deste trabalho é explicitar os benefícios e o quão importante é o alongamento e a flexibilidade para a dança e a ginástica localizada, seja para as coreografias onde os movimentos ficam mais bonitos, harmônicos e consegue-se atingir amplitudes maiores, ou para o bem-estar dos praticantes que tem uma qualidade de vida melhor e mais disposição no dia a dia.

Pâmella da Silva Barci

Eu Pedro Henrique Mota Martins ingressei no Centro Universitário de Lavras em 2019, graduando de Bacharelado em Educação Física. Escolhi a Educação Física pois meu objetivo é contribuir com o máximo que puder para a qualidade de vida das pessoas através da prática de exercício físico.

O tema escolhido foi Flexibilidade na Ginástica Laboral, pois a ginástica laboral exerce um indispensável papel na colaboração para a flexibilidade do trabalhador e assim fornece a qualidade de vida no ambiente de trabalho.

A relação com o tema surge depois da primeira aula da disciplina de ginástica laboral, na qual me interessei pelo tema e fui pesquisar acerca dos benefícios

promovidos pela sua prática, e observei que a Ginástica Laboral não se preocupava só com a variável física dos trabalhadores, mas também com sua saúde mental, sua segurança no trabalho, sua socialização etc. (DE LIMA, 2018).

Após isso, era comum identificar em meu ambiente de trabalho e nos demais estabelecimentos/empresas que entrava, como a qualidade de vida proporcionada para os colaboradores era baixa, e ficava imaginando como a Ginástica laboral seria útil nesses locais.

Para o pensamento da execução do seguinte trabalho feito em formato de portfólio, foi utilizada como base a vivência de uma intervenção realizada em uma padaria do município de Lavras MG (Minas Gerais), bem como todas as aulas ministradas na disciplina de Ginástica Laboral e Corretiva, nas quais foram abordadas situações que podem ocorrer no dia a dia de um trabalhador e o seu ambiente laboral, como por exemplo risco de acidente no trabalho, má postura dos funcionários, risco de lesão, monotonia, estresse, e a Ginástica Laboral como solução.

Tudo isso objetivando analisar qual seria o efeito da flexibilidade em um programa de Ginástica Laboral.

Pedro Henrique Mota Martins

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 ALONGAMENTO E FLEXIBILIDADE: BENEFÍCIOS OBTIDOS ATRAVÉS DO MÉTODO PILATES (Caroline Andrade Nascimento)

2.1.1 APRESENTAÇÃO DO LOCAL DO ESTÁGIO

Figura 1 – Sala de Pilates



Fonte: Arquivo pessoal da autora (2022).

A empresa CRC foi fundada em 2014, é uma instituição privada que trabalha em prol da ética, profissionalismo, respeito e pontualidade. Promovendo aulas personalizadas com o conceito de transformar vidas através do movimento, prezando pela qualidade de vida, saúde física, mental, emocional e bem-estar, acreditando que um corpo ativo, saudável e livre de dores é base para se ter uma vida plena. É um lugar tranquilo, aconchegante e familiar para todos os seus clientes/alunos, tendo como serviços prestados o estúdio de Pilates completo e academia de musculação em andamento para inauguração em 2023. A empresa conta com uma única unidade, no município de Itutinga/MG.

Antunes *et al.*, (2019), falam sobre o método pilates e ressaltam que para pensar a intervenção é de grande importância, conhecer o espaço, ressaltando assim como mencionado na figura acima o registro e apresentação dela. Para Damaceno *et al.*, (2020) e Boubekour (2021), conhecer a estrutura e os movimentos, para que com isso eu tenha uma ambiência segura e coerente com o serviço prestado.

Trata-se de uma estrutura moderna, ampla e arejada que dispõe de equipamentos de Pilates novos, tatame para exercícios no solo conhecido como *Mat Pilates*, acessórios e profissionais regulamentados, capacitados e treinados para atenderem os clientes de maneira individualizada e com especificidade de cada um.

A empresa valoriza o bom atendimento para o cliente, atendendo cada um como ser único, fazendo com que ele se sinta importante, oferecendo um atendimento

personalizado, para que ele se sinta à vontade e encantado com o serviço, pois o encantamento é algo que vai além das necessidades e satisfação do cliente. O atendimento ao cliente tem como intenção criar soluções, oferecendo o que ele espera de forma mais satisfatória possível. Por isso, torna-se necessário que a empresa conheça seu cliente.

A disciplina de empreendedorismo ensina formas e meios de como abrir seu próprio negócio, aspectos legais, tipo de negócio, o negócio, riscos, equipamentos. Administração e *marketing* em saúde e esportes, aborda sobre missão, visão e valores da empresa, estratégias, ampla visão, produtos, preço, praça, promoção de serviços, para conquistar o consumidor e consolidar a marca.

2.1.2 APRESENTAÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

O estágio oferecido pela empresa que atua na área do Método Pilates, o qual concluí o curso em novembro de 2021, pois, para trabalhar com o método tem que ser certificado, além de melhorar minha prática profissional. As atividades desenvolvidas neste acompanhamento objetivaram observar o comportamento de alongamento e flexibilidade das alunas que treinaram usando o método Pilates. As avaliações consistiram no preenchimento da ficha de anamnese para caracterizar a aluna, o método observacional, para análise qualitativa, e para averiguar as alterações da flexibilidade o teste de sentar e alcançar adaptado (Gaya; Gaya, 2016) (Banco de Wells), para avaliar o ganho de alongamento e flexibilidade da cadeia posterior do tronco e MMI (Membros Inferiores).

As aulas foram realizadas duas vezes por semana, com duração de aproximadamente 50 minutos durante oito semanas. As sessões foram iniciadas com o teste de flexibilidade, alongamentos no solo de 10 a 15 minutos, para realização dos exercícios foram utilizados os aparelhos *mat* (tatame), *cadillac*, *reformer*, *chair* e *ladder barrel* e alguns acessórios como bola suíça e molas de resistência, ao final da sessão apliquei o teste novamente.

Os exercícios eram realizados na sequência de circuito sem descanso entre eles, a velocidade de execução acompanhou os padrões respiratórios das alunas respeitando a individualidade de cada uma, com a fase concêntrica ocorrendo na expiração e a excêntrica na inspiração.

2.1.2.1 Método Pilates

Figura 2 - Exercícios no Mat Pilates – *Roll up*



Fonte: Arquivo pessoal da autora (2022).

Segundo Hackbart (2017), um alemão chamado Joseph Pilates criou o Método Pilates na época da primeira guerra mundial, ele foi um precursor e criou a contrologia, ou seja, controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo, através dos seus estudos.

Para Branco *et al.*, (2017), Pilates é recomendado como exercício físico para melhora na saúde. O Pilates pode ser praticado no solo conhecido como *Mat Pilates* e pelos equipamentos e dispõem de onze princípios, sendo eles: respiração, controle, concentração, centralização (contração isométrica dos músculos transverso do abdome, assoalho pélvico e multifídeos), fluidez, precisão, consciência, alinhamento, coordenação, alongamento e persistência. Esse método apresenta um aspecto lúdico e se relaciona com três tipos de modalidade: *Mat Pilates*, exercícios funcionais e atividade circense.

O Método Pilates em intuito de trabalhar o corpo e a mente, melhorando e desenvolvendo consciência corporal, equilíbrio, flexibilidade, coordenação motora, fortalecimento, conscientização corporal e postural, prevenindo lesões, atuando na reabilitação e condicionamento físico.

O exercício realizado pelas alunas é conhecido como *roll up* destacado na Figura 4, é um exercício que tem como objetivo fortalecer os músculos do reto

abdominal, oblíquo interno e externo e transverso abdominal, trabalhar a flexibilidade, mobilização da coluna, alongar os músculos da cadeia posterior de tronco e de MMII.

O programa de intervenção de oito semanas das alunas praticantes do método Pilates, através da sessão planejada demonstrou melhorias importantes na flexibilidade, aptidão física e autonomia para que as alunas consigam realizar suas atividades diárias. Para Andrezza *et al.*, (2019), através da intervenção dos exercícios de contrologia os praticantes desenvolvem o corpo uniformemente, conscientização postural, e tem como objetivo principal trabalhar o corpo e a mente.

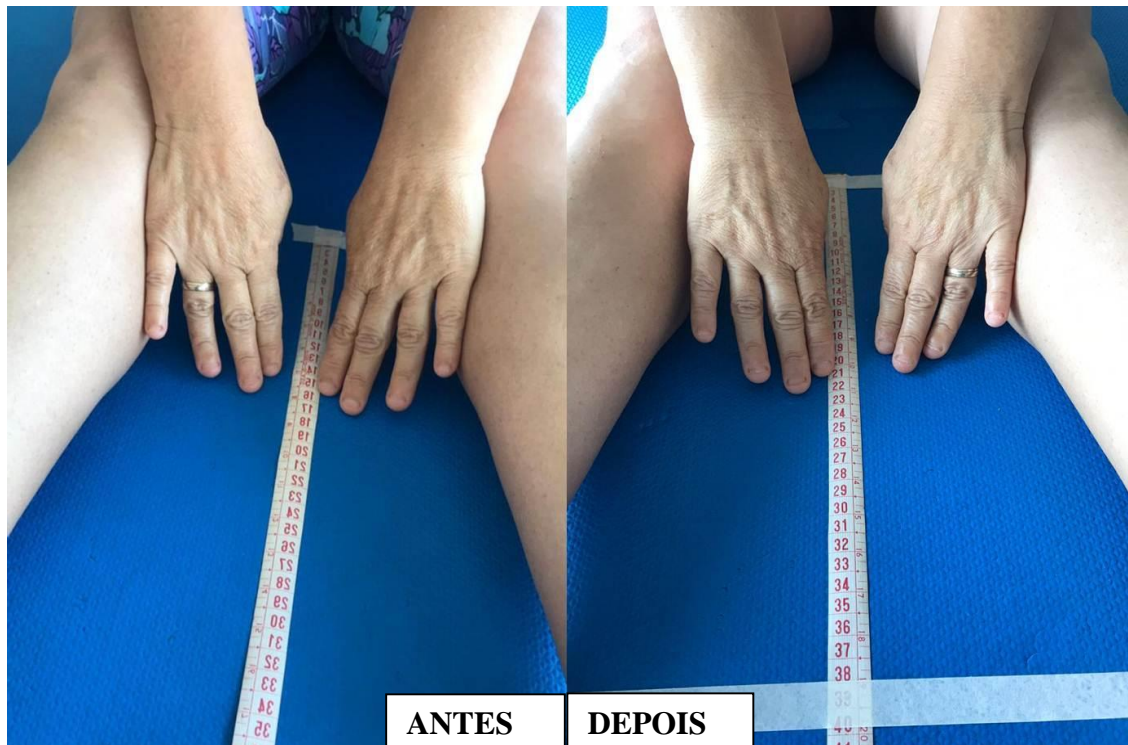
Segundo Da Luz *et al.*, (2014), o Método Pilates é conhecido como mat Pilates (solo) que são exercícios praticados no solo sem utilizar aparelhos específicos e Pilates baseado em equipamentos, exercícios realizados em aparelhos conhecidos como: *cadillac, reformer, step chari e ladder barrel* compostos por polias e molas de resistências, tornando-se os exercícios nos aparelhos mais fáceis e seguros e proporcionando uma estabilidade maior para o corpo.

O Pilates vem passando por modificações e adaptações, que é conhecido como Pilates moderno ou contemporâneo, com isso os exercícios objetivam para a especificidade de cada aluno, aderindo com seu tipo de corpo, forças e fraquezas (HACKBART, 2017).

Nesse sentido, as matérias que mais, me deram suporte para trabalhar com o Pilates foram: Anatomia, pois é uma matéria que estuda o corpo humano como um todo, músculos como, por exemplo, o diafragma que é um músculo de extrema importância para o Método Pilates. Biomecânica, por trabalhar o movimento do corpo humano e o efeito de força, seja empurrando ou tracionando, no Pilates o foco principal é *powerhouse* onde a essência muscular é que quando um músculo contrai, ele cria uma força de tração em ambas as inserções e a tração é direcionada ao centro. Aprendizagem Motora, por aprender movimentos, tornar automático, economizar energia e aumentar a eficiência.

2.1.2.2 Avaliação do Banco de Wells (sentar e alcançar) Adaptado por Gaya e Gaya (2016)

Figura 3: Teste Banco de Wells, Aluna A (Antes x Depois)



Fonte: Arquivo pessoal da autora (2022).

Figura 4: Teste Banco de Wells, Aluna B. (Antes x Depois)



Fonte: Arquivo pessoal da autora (2022).

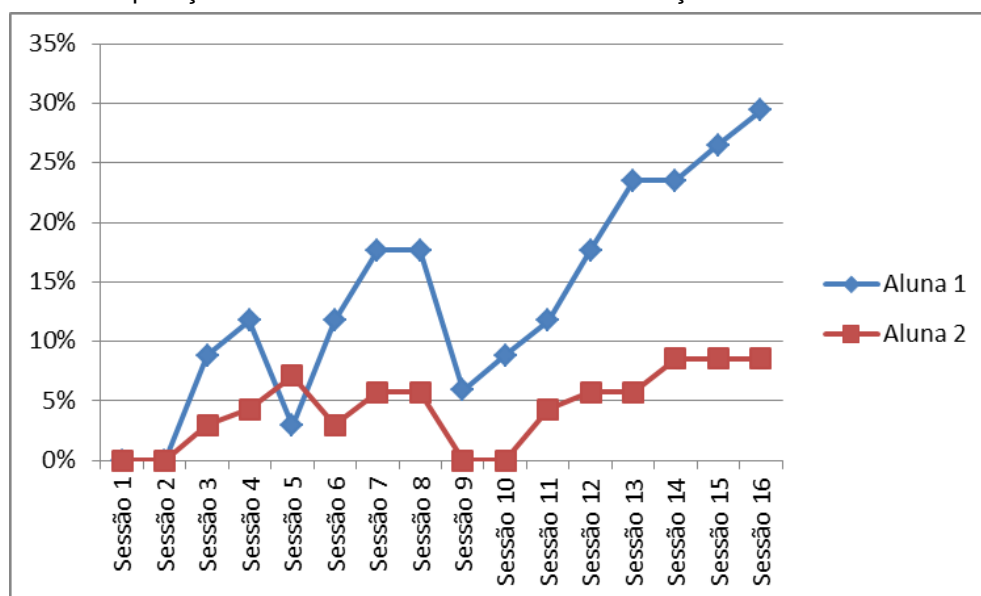
A avaliação da flexibilidade foi realizada através do teste de sentar e alcançar inicialmente proposto por Wells e Dillon (1952), e no ano de 2016, Gaya e Gaya propuseram uma adaptação para realizar o teste sem o banco.

Para Amorim Moreno *et al.*, (2020), o teste de sentar e alcançar utilizando o Banco de Wells, é necessária uma caixa de madeira medindo 30,5 cm x 30,5 cm x 30,5 cm, o indivíduo irá se sentar com os joelhos estendidos e encostar os pés na caixa, em seguida irá estender os braços e juntar as mãos sem que uma ultrapasse a outra, e sob a escala irá realizar uma flexão de tronco, não é permitido flexionar os joelhos. O resultado é obtido a partir da maior marca em três tentativas, com intervalos de 30 segundos.

Gaya e Gaya (2016), utilizaram a fita métrica totalmente esticada, cortaram a fita adesiva com o tamanho de 30 cm dobraram ao meio e fixaram na medida de 38 cm com 15 cm de cada lado. O avaliado é orientado a ficar descalço, colocando os calcanhares na fita adesiva na marca de 38 cm e estarem separados por 30 cm. Com os joelhos e braços estendidos o avaliado inclina-se lentamente e estende as mãos para frente o mais distante possível. O avaliado permanece nessa posição até que a medida seja anotada, sendo realizadas duas tentativas. O resultado é dado em cm da maior distância que o avaliado alcançar.

Por não conter o banco de Wells, o estúdio realizou o teste através da adaptação proposta por Gaya e Gaya (2016). O teste foi realizado no mesmo horário das aulas, antes da sessão de treinamento e após a sessão, e é um procedimento corriqueiro da empresa (avaliação formativa ou diagnóstica), e adquire os dados a partir do sistema da empresa.

Para Wells e Dillon (1952), o teste de sentar e alcançar foi classificado como um excelente teste de confiabilidade e através disso teve sua validação comprovada.

Gráfico 1: Comparação de medida do teste de sentar e alcançar de acordo com cada sessão.

Fonte: Dados desta Pesquisa (2022).

Tabela 1: Valores normativos de flexibilidade (cm) para o teste de sentar e alcançar sugeridos com base nos dados do presente estudo.

FAIXA ETÁRIA		
Classificação Feminino	50 a 59 anos	60 a 69 anos
Excelente	≥ 35	≥ 33
Acima da Média	29 - 34	27 - 32
Média	24 - 28	22 - 26
Abaixo da média	19 - 23	16 - 21
Fraco	≤ 18	≤ 15

Fonte: Reproduzido da tabela proposta pelo autor RIBEIRO *et al.*, 2010.

Com relação ao Gráfico 1 e Tabela 1, percebeu-se que durante as oito semanas de intervenção as alunas obtiveram um ganho de flexibilidade, a Aluna da Figura 2 com

idade de 55 anos, obteve um ganho satisfatório de flexibilidade e sua classificação comparada a sua idade ficou em um nível abaixo da média. Já a Aluna da Figura 3 com idade de 65 anos possui uma boa flexibilidade e sua classificação ficou em um nível excelente. Observou-se que houve tendência no aumento de flexibilidade de ambas, a Aluna de 55 anos de 100% atingiu a porcentagem de 29,41% e a Aluna de 65 anos de 100% atingiu a porcentagem de 8,57%, na sua flexibilidade.

Com base nos resultados alcançados pelo Teste de Sentar e Alcançar e *feedback* das alunas, pude concluir que os efeitos da flexibilidade através do método Pilates, são benéficos, trazendo qualidade de vida, melhor desempenho nas atividades diárias, saúde, bem-estar e a prática de exercícios físicos é essencial e necessária quando esse é objetivo.

De Lima *et al.*, (2018), ressaltam que a análise para o ganho de alongamento e flexibilidade da cadeia posterior é satisfatória, comprovada através do Banco de Wells (sentar e alcançar).

Quanto às matérias relacionadas, pode-se citar Medidas e Avaliação em Educação Física e Esporte, por abordar a mensuração do desempenho humano e testes de aptidão física. Patologia Geral e Sistêmica para saber reconhecer as patologias e compreender de forma geral quais e como aplicar as variáveis do treinamento para ser mais assertivo; através dos testes. Metodologia de Treinamento para conhecer o aluno e prescrever o treinamento de acordo com sua individualidade biológica e o estado atual de treinamento.

2.1.2.3 Flexibilidade e Alongamento

Figura 5 – Exercício *Monkey* (macaco).



Fonte: Arquivo pessoal da autora (2022).

Figura 6 – Exercício *Hamstring Stretch*.



Fonte: Arquivo pessoal da autora (2022).

Para Santos *et al.*, (2018), a flexibilidade é muito importante para aptidão física, para realizar movimentos amplos das articulações e estão relacionados com a

qualidade de vida, bem-estar e prática de atividades diárias. A falta da prática de atividade física reduz a flexibilidade.

Segundo Santos *et al.*, (2018), o alongamento é o melhor exercício para desenvolvimento de flexibilidade, ele é considerado o meio e a flexibilidade o fim. Para ser flexível é necessário alongar.

O alongamento e a flexibilidade são meios importantes na prática de exercícios físicos, um acompanha o outro, pois o alongamento mantém ou aumenta a flexibilidade dos músculos.

A flexibilidade é considerada muito importante para a aptidão física, tanto para pessoas ativas quanto para sedentários, pois ela é ajuda na execução perfeita e correta dos movimentos, prevenindo lesões, e sendo essencial nas atividades diária da vida da pessoa, trazendo qualidade de vida e melhor autonomia.

Os exercícios executados pelas alunas ressaltadas acima nas Figuras 5 e 6 são para o ganho de flexibilidade. O *monkey* exibido na Figura 5 é um exercício que tem como objetivo alongar os músculos da cadeia posterior, fortalecer o músculo reto abdominal e mobilizar a coluna, quadris, joelhos e tornozelos. Já o *Hamstring Stretch* exibido na Figura 6, tem como objetivo alongar os músculos da cadeia posterior, principalmente os isquiotibiais, mobilizar a coluna vertebral, aumentar a amplitude e mobilidade articular, fortalecer os músculos abdominais, iliopsoas e tríceps braquial. (De Arruda, 2022).

Segundo Branco *et al.*, (2017), a avaliação da prática do Pilates no solo para pessoas ativas saudáveis, trouxe resultados que apresentam melhora na flexibilidade da musculatura do tronco e da cadeia posterior. Já para Da Silva *et al.*, (2017), os praticantes de *Mat Pilates* ou Pilates em equipamentos tiveram melhoras significativas na flexibilidade, porém os alunos que realizaram os exercícios no Pilates com equipamentos obtiveram mais ganhos.

Para Souza *et al.*, (2013), a flexibilidade é essencial para o corpo humano principalmente para realizar atividades diárias da rotina, trazendo qualidade de vida. Com a falta da flexibilidade as pessoas podem sofrer por desvios posturais, tendinites, bursites e lesões de cartilagem, além do aumento de risco de lesões como estiramento muscular.

Para Pacheco *et al.*, (2017), quando se tem melhora na flexibilidade os exercícios são executados com maior amplitude e de maneira mais eficiente.

Pois, quando não se pratica exercícios de alongamento com frequência, a amplitude dos movimentos é restringida na maioria das articulações, com isso reduz a flexibilidade (DOS SANTOS *et al.*, 2020).

Percebe-se que após o acompanhamento das alunas o método Pilates proporciona resultados positivos para ganho de flexibilidade é preciso que se tenha planejamento, disciplina e frequência tanto do profissional quanto do aluno, é um trabalho em conjunto, pois a prática do método vai muito além somente do ganha flexibilidade há também melhora na qualidade de vida, saúde e bem-estar.

As matérias relacionadas que contribuíram para que eu pudesse colocar em prática meus conhecimentos: Aprendizagem Motora exige maior controle tanto neural quanto motor para realizar um movimento correto e com consciência corporal. Cinesiologia, pois é utilizado vários planos do movimento articular do corpo para realizar o movimento de maneira correta. Psicomotricidade, desenvolvimento do corpo como um todo, aspectos motores, social, movimentos corporais, equilíbrio, coordenação motora, consciência corporal, lateralidade.

2.2 ALONGAMENTO E FLEXIBILIDADE: BENEFÍCIOS PARA DANÇA E GINÁSTICA LOCALIZADA (Pâmella da Silva Barci)

2.2.1 APRESENTAÇÃO DO LOCAL DO ESTÁGIO

O estágio é ofertado dentro da instituição Centro Universitário de Lavras - Unilavras. Ela tem suas atividades sendo realizadas há mais de 50 anos e oferece a população de Lavras e região ensino desde a fase introdutória até o ensino superior, com cursos na área da Saúde, Educação, Ciências Humanas Aplicadas e Exatas e presta vários serviços à comunidade.

As atividades são ministradas na sala Multidisciplinar, localizada próximo à quadra e à cantina do Unilavras e possui um espaço bem amplo, arejado, composta por espelhos para melhor visualização das aulas, som, cadeiras, mesa, ventilador, barra fixa de parede para ballet e alguns materiais necessários como colchonetes. Dentro dela está incluso um banheiro e uma sala para que os materiais possam ser alocados.

Todos podem ter acesso à sala, pois além da entrada principal usualmente utilizada pelas escadas, têm-se também uma rampa de acessibilidade que permite as

PCDs (Pessoas com Deficiência) frequentarem às aulas sem transtornos e com autonomia.

Quando é necessário aulas com materiais específicos como *jump*, *step*, barras e anilhas, ainda não adquiridos para o projeto, utilizam-se os espaços das academias parceiras do curso de Educação Física.

Figura 7- Local do estágio: Sala Multidisciplinar do Centro Universitário de Lavras – Unilavras



Fonte: Arquivo pessoal da coordenadora do curso de Educação Física (2022).

Os projetos Unilavras Ativa e Unilavras *Dance* são compostos pelos discentes do curso de Educação Física contemplando desde o 2º período até o 7º, sendo aberto a todos os períodos, eles são orientados e supervisionados pela coordenadora do curso Natália Oliveira Bertolini objetivando qualificá-los e prepará-los para ministrar aulas coletivas de ginástica em academia (como Funcional, *Jump*, *Combat*, local, dança etc.) com excelência e maestria. Dito isto, para colocar em prática todo aprendizado adquirido, algumas aulas são abertas ao público e aplicadas pelos alunos, sendo destinadas aos funcionários, estudantes do Unilavras e aberta à toda comunidade.

2.2.2 APRESENTAÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

O estágio contempla dois projetos, o Unilavras Ativa, voltado para aulas de ginástica coletiva, e o Unilavras Dance, voltado para todos os estilos de dança, sendo orientados pela atual coordenadora do curso Natália Oliveira Bertolini.

As atividades acontecem de segunda a quinta-feira, tendo duração de seis horas semanais. Às segundas-feiras o projeto tem duração de três horas, começando

às 18:00h e terminando às 21:00h. Dessas três horas, uma delas é aberta ao público, onde são ministradas aulas de funcional e/ou ginástica localizada que acontecem das 18:00h às 19:00h. Nas horas restantes são feitos *feedback*, considerações, correções e aperfeiçoamento sobre a aula ministrada, montagem de novas coreografias e ensaios.

Nos demais dias a duração é de uma hora, sendo a quinta-feira novamente aula aberta ao público e os outros dias para montagem de coreografias, ensaios, polimentos e aprendizado de novas modalidades.

Nas aulas de funcional inicia-se com aquecimento, geralmente feito um TABATA com 20 segundos de estímulo para 10 segundos de descanso e duração total de quatro minutos, e algumas outras variações como corrida. A parte principal é programada em circuitos, divididos por estações e abrange exercícios que irão trabalhar desde grandes grupos musculares como agachamento até os isolados como rosca direta, e aeróbios como *skipping*. A parte final é composta por abdominal e alongamento. Já as aulas de ginástica localizada são compostas por exercícios que recrutam os grupos musculares de forma mais isolada, como bíceps braquial, tríceps braquial, costas, quadríceps, isquiotibiais, peitoral maior, reto do abdômen. Todos realizados dentro de uma mesma aula e no ritmo da música, sendo sempre iniciada pelo aquecimento, seguida da parte principal e finalizando com alongamento.

Figura 8 – Alongamento final após aulas de ginástica coletiva e dança



Fonte: Arquivo pessoal da autora (2022).

Como podemos observar na figura acima, logo após as aulas de ginástica coletiva e dança, ocorre o alongamento, no momento de volta à calma. Para que conseguíssemos ministrar essa aula o conhecimento obtido através da disciplina Atividades Físicas em Academia foi fundamental, pois aborda aulas coletivas e suas ramificações. O aprendizado fornecido pela disciplina de Atividades Rítmicas e Expressivas também foi necessário para que soubéssemos a importância do alongamento nas aulas de dança e os benefícios que traz para as alunas e para a execução das coreografias. A matéria de anatomia nos auxiliou para conseguir recrutar as musculaturas necessárias e saber exatamente quais são elas e suas funções.

Os Projetos estiveram em alguns eventos como Festival Cultural do Unilavras, Unilavras na Praça, Um Dia Para Seu Futuro, Congresso de Direito do Unilavras com o tema diversidade e no Congresso de Educação Física do Unilavras.

Figura 9– Apresentação de dança contemporânea no Festival Cultural do Unilavras



Fonte: Arquivo pessoal da autora (2022).

A dança contemporânea esteve presente no Festival Cultural do Unilavras, como podemos observar na figura acima. A música escolhida foi *Alive*, e a criação dessa coreografia pelos alunos de graduação do curso de Educação Física foi possível pela disciplina de Atividades Rítmicas e Expressivas, onde através do conhecimento obtido conseguimos ter noção espaço-temporal, ritmo, cadência e o passo a passo para a criação coreográfica. A disciplina de Psicomotricidade também foi responsável pelo resultado dessa coreografia, pois através dela conseguimos ter conhecimento sobre controle e domínio corporal, coordenação motora para execução dos passos e sustentação dos mesmos e se encaixa também nessa descrição a matéria de Aprendizagem Motora, que além das características citadas anteriormente, necessita

da organização prática para uma boa execução e aprendizagem em cada tipo de habilidade.

Para tornar as aulas mais dinâmicas e com maior aderência dos alunos em datas comemorativas são programadas aulas temáticas, onde a sala é enfeitada, as vestimentas são a caráter e algumas músicas são introduzidas no repertório da aula de acordo com a comemoração. Um exemplo foi a aula temática de *Halloween* que aconteceu no dia 31 de outubro de 2022.

2.2.2.1 Ginástica localizada

De acordo com Vidal, Anic e Kerbej (2018) Ginástica Localizada pode ser definida como um método de condicionamento físico com o objetivo de desenvolver ou manter a força muscular e a resistência muscular localizada por meio de exercícios que até trabalham grandes grupos musculares, mas onde o foco principal é em determinado seguimento corporal.

Segundo Neto (2000) a função da Ginástica Localizada é servir de base para outros exercícios físicos e aumentar a resistência muscular. É uma atividade que consegue trabalhar os grupamentos musculares de forma isolada, tonificando-os e diminuindo a fadiga. Consegue-se ter um aumento de massa magra devido a utilização de pesos durante a atividade, que conseqüentemente acelera o metabolismo e gasta mais energia, auxiliando no emagrecimento.

É uma aula coreografada a qual os exercícios são feitos no ritmo da música respeitando sua divisão por blocos. A coreografia é simétrica, pois a mesma quantidade de repetições feita para o lado direito do corpo deve obrigatoriamente ser feita para o lado esquerdo. Exemplos dessas aulas são *step*, *jump* e localizadas. A aula é dividida em três partes: aquecimento, parte principal e parte final.

Vidal, Anic e Kerbej (2018) citam os benefícios dessa aula sendo: desenvolvimento e aprimoramento da resistência de força, resistência muscular localizada e flexibilidade; melhora da tonicidade muscular e da postura; melhora a disposição física e autoestima; desenvolvimento e manutenção do ritmo e da coordenação; melhora da consciência corporal; maior sociabilização e melhora da composição corporal.

Figura 10- Aula de alongamento do Projeto de Extensão Unilavras Ativa



Fonte: Arquivo pessoal da autora (2022).

A figura 10 mostra uma aula de alongamento sendo ministrada no projeto de extensão Unilavras Ativa e que sempre está no repertório. Essa é uma das opções de aulas de ginástica localizada. O conhecimento obtido para que essa aula fosse ministrada foi possível através da matéria de Atividades Físicas em Academia por abordar as aulas coletivas, em especial as aulas de Ginástica localizada e que melhora muito os níveis de flexibilidade. Observou-se um nível qualitativamente maior de flexibilidade das alunas com o avançar das aulas e melhora no equilíbrio, lateralidade, noção espacial e coordenação motora. Essa conclusão foi possível pelo conhecimento absorvido nas aulas de Psicomotricidade. Esses benefícios estão diretamente associados à alimentação saudável e adequada, pois ingerindo a quantidade necessária de nutrientes haverá um bom funcionamento do organismo gerando energia para realizar as atividades, como foi visto na matéria de Nutrição Aplicada à Educação Física. É possível analisar o rendimento dos alunos de acordo com sua alimentação e descanso adequado, fatores importantíssimos para um bom rendimento e bem-estar, se a ingestão dos nutrientes estiver insatisfatória esses fatores sofrerão alterações.

2.2.2.2 Dança

Dança pode ser definida como expressão corporal, arte, o meio pelo qual utiliza-se o corpo como instrumento criativo através de diferentes estilos musicais.

Para Tavares (2007) o movimento traz benefícios para a autoimagem, pois o indivíduo consegue se conectar, construir e reconhecer em sua imagem corporal.

Sendo assim, os benefícios para a saúde e estética corporal são inúmeros. Tavares (2007) cita-os sendo melhora da capacidade cardiorrespiratória e cardiovascular; diminuição da pressão arterial; melhora da circulação periférica; fortalecimento da musculatura do corpo; proteção das articulações; atenua as dores e pode prevenir problemas futuros de artrose; melhora a flexibilidade; trabalha a coordenação motora; diminuição da gordura corporal e consequentemente perda de peso; a socialização, alegria, autoestima elevada e disposição para encarar o dia-a-dia e combate a depressão e a timidez.

De acordo com Battison (1998) a ansiedade, as preocupações e a pressão causada pelo dia a dia ocasionam o estresse. Dessa forma ele acomete todo o organismo e pode caracterizar-se em três fases: Fase de Alerta ou Alarme; Fase de Resistência e Fase de Exaustão ou Esgotamento. Sabendo disso o exercício físico é um ótimo aliado não medicamentoso para auxiliar na redução e controle do estresse, e reduz níveis dos hormônios resultantes do estresse que fazem mal para o organismo. A ginástica coletiva ajuda nesse sentido, pois com o auxílio da música torna a aula mais prazerosa, menos monótona e mais atrativa melhorando o estado de humor dos praticantes.

Alguns alunos e discentes relataram que o projeto é um local de acolhimento e felicidade, onde os problemas e preocupações por um momento ficam em segundo plano e consegue-se relaxamento e bem-estar. Na dança foi relatado conexão consigo mesmo, autoconhecimento, melhora nas relações interpessoais, superação e níveis maiores de flexibilidade.

Segundo Amaral *et al.*, (2018) o estudo realizado com mulheres praticantes de ginástica coletiva abordando o nível do estado de humor pós-exercício concluiu que as modalidades de ritmo (dança) e localizada (treinamento de força) melhoraram as escalas de raiva, confusão mental e depressão constatando assim a melhora do humor.

Figura 11- Dança contemporânea no Festival Cultural do Unilavras



Fonte: Arquivo pessoal da autora (2022).

Um dos estilos musicais aprofundados foi a dança contemporânea. A figura acima mostra a apresentação no Festival Cultural do Unilavras, que se montou a coreografia para a música *Alive*, tendo base teórica através da matéria Atividades Rítmicas e Expressivas por abordar criação de coreografia. A matéria de Cinesiologia foi imprescindível pois são utilizados vários planos e eixos do corpo para colocar em prática a coreografia e Fisiologia Do Exercício pois acontece várias reações metabólicas no organismo durante a execução da coreografia em detrimento da intensidade e da duração.

2.2.2.3 Flexibilidade e Alongamento

Nesse primeiro momento, antes das definições de flexibilidade e alongamento é necessário esclarecer que eles não são sinônimos, apesar de muitos assim os conceberem. Utiliza-se o alongamento para alcançar níveis maiores de flexibilidade.

Dantas (1999 apud VIDAL, ANIC e KERBEJ, 2018) conceitua a flexibilidade como uma capacidade física onde os movimentos são realizados voluntariamente na amplitude máxima do arco articular de determinada articulação ou de mais de uma delas, tendo sempre o cuidado de respeitar a individualidade biológica de cada pessoa evitando assim estiramento excessivo e consequentemente gerar lesões.

A flexibilidade, assim como toda capacidade física, pode ser treinável e melhora com o treinamento, bem como é específica às necessidades impostas pelo treinamento.

A flexibilidade é importante pois preserva músculos e articulações. Desse modo, utiliza-se o alongamento para aumentar a elasticidade do tendão e consequentemente diminuir a rigidez muscular, diminuindo os níveis de lesões (ROSIN *et. al.*,2017).

Vidal, Anic e Kerbej (2018) citam os benefícios do alongamento sendo: desenvolvimento e manutenção da flexibilidade; melhora da postura e alívio das dores; melhora da consciência corporal; melhora da qualidade de vida e descontração muscular e relaxamento.

Através das aulas de alongamento foi possível atingir um nível melhor de flexibilidade para que conseguisse executar a coreografia no arco articular solicitado, tornando-a mais harmônica e visualmente mais bonita para a dança. Nota-se na imagem abaixo como a flexibilidade e domínio corporal foram requisitados na coreografia.

A manutenção da amplitude articular faz-se necessária por ser bastante solicitada em diversos posicionamentos, seu desempenho geral exige habilidades físicas tais como velocidade, força, máxima e dinâmica, resistência de força, coordenação motora, agilidade, equilíbrio e potência (SUGAI, 2000; RENZO, 2004).

Figura 12- Apresentação da coreografia contemporânea *Alive* no Festival Cultural do Unilavras



Fonte: Arquivo pessoal da autora (2022).

Dessa forma a flexibilidade se faz necessária para a dança, para o resultado de sucesso da coreografia e observa-se como o controle neural e motor foi recrutado para realizar os movimentos, para o domínio corporal e a manutenção da posição de acordo com a matéria Aprendizagem Motora vista na graduação. Essa dança contemporânea foi realizada através dos conhecimentos adquiridos na matéria de Atividades Rítmicas e Expressivas, que abordava esse estilo musical e criação de coreografia e para o sucesso completo dessa apresentação foi necessário muito trabalho mental para que ocorresse o equilíbrio entre o corpo e a mente e fosse possível suportar horas de ensaios. O bom relacionamento com os participantes e o bem-estar ocasionado pela dança fez a diferença. Explica-se essas reações através da matéria Psicologia Geral e Social muito presente em nosso dia a dia.

De acordo com essas informações podemos perceber como a flexibilidade e o alongamento são importantes para as aulas de ginástica localizada e dança. Para as aulas de ginástica localizada permitem maior domínio corporal, movimentos mais harmônicos, amplitudes maiores, menos dores musculares e maior qualidade de vida. Para a dança se encaixam todos esses benefícios como também maior capacidade coreográfica, pois dessa forma o leque de movimentos não se restringe e a amplitude para realizá-los é incontestável, tornando dessa forma a coreografia mais bonita, fluida e harmoniosa para a dança.

2.3 FLEXIBILIDADE NA GINÁSTICA LABORAL (Pedro Henrique Mota Martins)

2.3.1 APRESENTAÇÃO DO LOCAL DA VIVÊNCIA

Figura 13- Local da vivência – Padaria Casa da Quitanda (Jardim Glória)



Fonte: Arquivo pessoal do autor (2023).

O local consiste em um espaço fechado dentro das dependências da padaria Casa da Quitanda. Este é um comércio particular e privado da cidade de Lavras-MG, onde fornece diversos alimentos para o seu café da manhã, da tarde e para seus lanches durante todo o dia.

O espaço onde ocorreu a intervenção é um espaço interno da padaria, como se fosse uma espécie de depósito como podemos ver na imagem acima. O espaço tem/possui o tamanho necessário para a execução/realização da intervenção.

Intervenção esta que foi feita com colaboradores da padaria Casa da Quitanda, acompanhada pelo Prof. Me. Pablo Ramon Domingos. O seu objetivo foi promover a qualidade de vida e saúde dos colaboradores, e principalmente promover a flexibilidade e verificar seu efeito em um programa de ginástica laboral.

2.3.2 APRESENTAÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Dentre os vários aprendizados que presenciei durante estes sete períodos de minha graduação no curso de Educação Física (Bacharelado), muitos me chamaram a atenção, porém ao começar a disciplina de GL (Ginástica Laboral) o seu conteúdo me prendeu e assim me despertou o interesse em realizar a intervenção, que foi uma das coisas mais marcante de todo o curso até aqui.

Para a sua realização foi passado para os participantes o TCLE (Termo de Consentimento Livre Esclarecido), o QNSM (Questionário Nórdico de Sintomas Musculoesqueléticos) a fim de saber se o indivíduo possui algum sintoma musculoesquelético, bem como servir como um instrumento de vigilância destes sintomas, objetivando a vigilância de sua saúde em um contexto ergonômico e laboral.

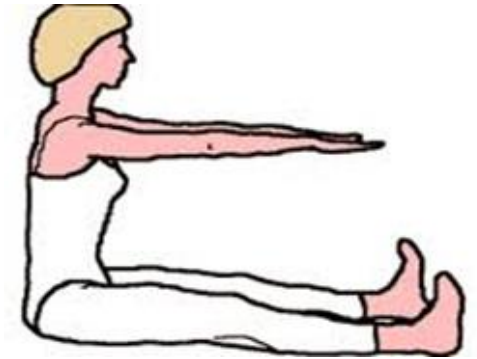


Foi utilizado também o teste do Banco de Wells (sentar e alcançar) da cadeia posterior (isquiotibiais) como instrumento de avaliação da flexibilidade dos participantes. Sua aplicação ocorreu no início e no final da intervenção.

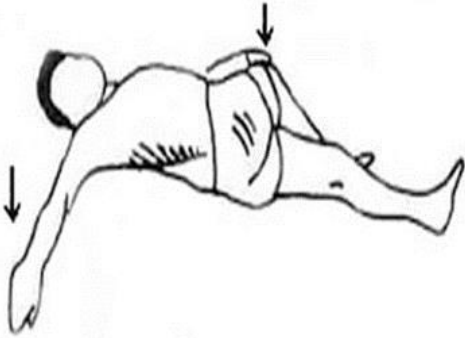
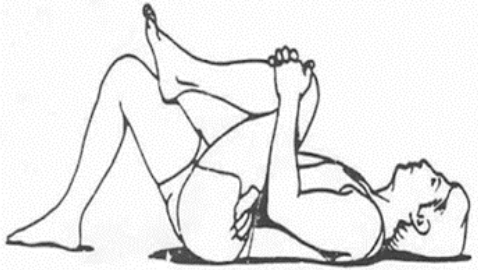
E para o ganho de flexibilidade, para que se possa atingir maiores índices de flexibilidade, foram utilizados exercícios de alongamento. Foram selecionados 12 exercícios de alongamento que visavam a coluna, o quadril, cadeia posterior e os MMII (Membros Inferiores), cada exercício teve a duração de um minuto sem descanso entre eles, e eram executados de maneira respeitosa quanto a individualidade de cada participante. Também foi apresentado a eles a consciência corporal, onde foi explicado




o que era e como eles realizariam os exercícios de maneira a ganhar consciência corporal e a não ultrapassar seus limites.

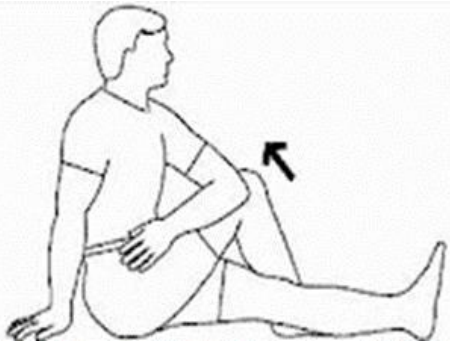


A seguir temos uma representação dos exercícios realizados na intervenção:

Tabela 2: Exercícios realizados na intervenção

EXERCÍCIO	DESCRIÇÃO	OBJETIVO	FIGURA
Ex 1	Posição Inicial: Sentado, quadril flexionado a 90 graus e joelhos estendidos. (Posição de esquadro). Ficar 1 minuto e perceber pontos de dor, desconfortos e limitações articulares.	Alongar posteriores de coxa e eretores da coluna lombar.	
Ex 2	Procurar segurar o pé direito com a mão direita e estender o joelho direito o máximo possível; ficar na posição durante 1 minuto e repetir com o lado esquerdo. (Alongamento de Isquiotibiais e paravertebrais lombares).	Alongar posteriores de coxa, eretores da coluna lombar e adutores do quadril.	
Ex 3	Realizar o exercício com os dois membros inferiores ao mesmo tempo. Permanecendo na posição por 1 minuto.	Alongar posteriores de coxa e eretores da coluna lombar	

Ex 4	<p>Posição Inicial: Em decúbito dorsal; membros inferiores em extensão e membros superiores ao lado do corpo. Execução: Flexionar o quadril direito em um ângulo menor que 90 graus com o joelho direito flexionado. Realizar uma rotação da coluna lombar para o lado esquerdo até, se possível, o joelho tocar no solo, mantendo os dois ombros no solo e com a mão esquerda pressionar o joelho direito para baixo (em direção ao solo). Permanecer na posição por 1 minuto e repetir o exercício para o outro lado</p>	<p>Alongar Eretores da coluna lombar, flexores laterais da coluna e abdutores do quadril.</p>	
Ex 5	<p>Realizar o mesmo exercício anterior (4), porém procurando estender o joelho do membro inferior que está acima, segurando a ponta do pé (1 minuto para cada lado).</p>	<p>Alongar Eretores da coluna lombar, flexores laterais da coluna e abdutores do quadril e extensores do quadril.</p>	
Ex 6	<p>Posição Inicial: Em decúbito dorsal, joelhos flexionados e pés apoiados no solo. Abraçar o joelho direito com as duas mãos e flexionar o quadril o máximo possível até, se possível, encostar o joelho no tórax. Segurar na posição por 1 minuto e repetir para o outro lado. (Alongamento de extensores do quadril e paravertebrais lombares).</p>	<p>Alongar eretores da coluna lombar.</p>	

Ex 7	Estender o joelho, com a sola voltada para cima realizando e uma flexão dorsal do tornozelo, segurando o membro inferior na parte posterior do joelho com as duas mãos. Realizar o exercício para os dois lados com o tempo de 1 minuto para cada membro inferior	Alongar posteriores de coxa e flexores do joelho.	
Ex 8	Em decúbito lateral esquerdo, ombro esquerdo flexionado a 180 graus, no prolongamento do tronco, flexionar o joelho direito segurando o pé direito com a mão direita. Manter o membro inferior esquerdo em extensão. Segurar por 1 minuto e repetir para o lado esquerdo. (Alongamento do quadríceps femoral).	Alongar extensores do joelho.	 <p data-bbox="1401 1160 1522 1173">© Healthwise, Incorporated</p>
Ex 9	Posição Inicial: Sentado, flexionar quadris e joelhos. Abduzir os quadris o máximo possível segurando a ponta dos pés, aproximar os tornozelos da pelve e manter a posição por 1 minuto. (Borboleta, alongamento dos adutores do quadril).	Alongar adutores do quadril.	

Ex 10	Posição Inicial: Sentado, quadris flexionados a 90 graus. Abraçar o joelho direito em direção ao tórax realizando uma adução do quadril e direcionando joelho direito em direção ao ombro esquerdo; elevando o pé do solo. Manter por 1 minuto nesta posição e repetir para o outro lado. (Alongamento dos abdutores do quadril).	Alongar abdutores do quadril.	
Ex 11	Posição Inicial: De joelhos, tronco ereto. Realizar uma extensão do membro inferior direito com o pé apoiado no solo e tentar apoiar as duas mãos no solo, sem flexionar o joelho. Manter na posição por 1 minuto e em seguida, realizar uma flexão dorsal do tornozelo, sem utilizar as mãos, manter mais 1 minuto. Realizar o mesmo exercício para o outro lado	Alongar extensores do quadril, flexores do joelho, flexores plantares do tornozelo e eretores da coluna lombar.	
Ex 12	Posição Inicial: Em decúbito dorsal. Realizar uma flexão máxima dos ombros e procurar estender o máximo os joelhos com uma flexão plantar dos tornozelos (espreguiçar-se). Tempo 1 minuto.	Alongar extensores dos ombros, extensores da coluna vertebral e flexores dorsais do tornozelo.	

Fonte: Google imagens (2023).

A intervenção foi feita no período de um mês, com frequência de três dias na semana (segunda, quarta e sexta), e duração variada entre as semanas, tendo 10 minutos na primeira semana, 12 minutos na segunda semana, 13 minutos na terceira semana e 15 minutos na quarta semana.

Figura 14 - Alongamento para eretores da coluna lombar, flexores da coluna e abdutores do quadril



Fonte: Arquivo pessoal do autor (2023).

Figura 15- Alongando eretores da coluna lombar



Fonte: arquivo pessoal do autor (2023).

Na Figura 14, pode-se observar a execução de um dos exercícios de alongamento realizados durante a intervenção, e é importante destacar que, com os ensinamentos/correções sobre consciência corporal juntamente com o avanço da intervenção, observou-se que os participantes conseguiram adquirir uma melhor consciência corporal, bem como estender seus limites.

Já na Figura 15, temos também um dos exercícios realizados na intervenção, e ele também comprova essa questão da consciência corporal, porque os participantes o consideravam um dos melhores/fáceis de se fazer, apesar de no começo da intervenção eles o realizarem com mais dificuldade de controle corporal.

Podemos citar as disciplinas de Ginástica Laboral, Cinesiologia e Biomecânica como base para se pensar e planejar os exercícios a serem executados na intervenção. Além disso, a disciplina de Ginástica Laboral também foi importante para todo o planejamento e execução da intervenção no geral.

Tendo em consideração os benefícios que a GL traz para os seus praticantes como, por exemplo: prevenção de lesão, melhora da variável social, qualidade de vida, e para os contratantes como por exemplo: aumento na produtividade dos colaboradores, e observando quais são as funções de cada colaborador e como eles a executam, foram utilizados para elaborar o programa de GL. (DA COSTA, BARA FILHO E RIBEIRO, 1998; DE LIMA, 2018; RODRIGUES, 2019).

Tais fatores a serem levados em consideração para a elaboração de um programa de ginástica laboral são abordados nas disciplinas de Ginástica Laboral, Medidas e Avaliação e Psicologia Geral e Social. Medidas e Avaliação foi importante pois é necessário fazer uma análise/avaliação dos colaboradores para saber se existe por exemplo algo a ser corrigido na postura; Psicologia Geral e Social nos ajudou a pensar na variável Psicossocial da GL; e por fim a disciplina de GL mostrou os exercícios de intervenção para compor o programa.

Segundo Barbosa (2021) no início do século XX o processo de industrialização do Brasil priorizou, obviamente, o industrial (maquinaria) e os meios de produção.

Isso trouxe mudanças que impactaram diretamente o ambiente laboral e seus colaboradores, e por isso houve dificuldade de adaptação por parte dos trabalhadores e colaborando para o surgimento dos distúrbios ocupacionais (JESUS, 1999).

Tendo estas informações, pensar em algo para que os colaboradores possam ter mais segurança no ambiente laboral, correr menos riscos de lesões/acidentes de trabalho, conseguir desempenhar suas funções de maneiras corretas e seguras, é extremamente necessário, e a GL contribui em todos esses quesitos, contribuindo assim para evitar a obtenção de doenças ocupacionais como por exemplo Lesões por esforço repetitivo e Doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (LER/DORT), que segundo Viegas e Almeida (2016) sugerem:

A quantidade de casos de LER/DORT vem aumentando anualmente, e esse fato explica-se pelas transformações do trabalho e das empresas que se organizaram de forma a visar a produtividade e lucro, desconsiderando, muitas vezes, os limites físicos e psicossociais dos trabalhadores. (VIEGAS; ALMEIDA, 2016).

Partindo de tudo isso, a flexibilidade surge como um meio de ofertar essa expectativa de qualidade de vida no ambiente laboral, pois um bom programa de flexibilidade pode ofertar: melhoria de desempenho físico e menores riscos de lesão, redução da dor muscular e melhoria da postura, redução para o risco de dores nas costas, fluxo sanguíneo elevado e nutriente para os músculos, melhoria da coordenação muscular, melhoria da apreciação dos exercícios físicos. (SÁ, 2013; RODRIGUES, 2019; BARBOSA, 2021).

Figura 16: Alongar extensores do ombro, flexores da coluna vertebral e flexores dorsais do tornozelo



Fonte: Arquivo pessoal do autor (2023).

Na Figura 16, ocorreu a execução de um dos exercícios presentes no programa de GL, onde era necessário deitar em decúbito dorsal e procurar estender todo o corpo (como se estivesse se espreguiçando), a fim de alongar extensores dos ombros, flexores da coluna vertebral e flexores dorsais do tornozelo.

Como mencionado anteriormente, para que se obtenha os resultados esperados, é necessário se pensar nos elementos de um programa de GL e executá-lo da melhor maneira possível.

Sendo assim, os elementos a serem levados em consideração para se colocar em prática o programa de GL são apontados nas disciplinas de Cinesiologia, Ginástica Laboral e Fisiologia do Exercício. Cinesiologia contribuiu para pensar exercícios de acordo com as articulações e que iriam ser trabalhadas; Fisiologia do Exercício colaborou para montar os exercícios, pensando nos processos que ocorrem ao exercitar os músculos; e por fim, a disciplina de GL, foi fundamental para organizar o programa e sua execução levando em consideração a flexibilidade como variável física, a variável psicológica e a variável fisiológica.

2.3.2.1 Avaliação do Banco de Wells (sentar e alcançar)

Figura 17: Colaborador 1



Antes Depois

Fonte: Arquivo pessoal do autor (2023).

Figura 18: Colaborador 2.

Antes Depois

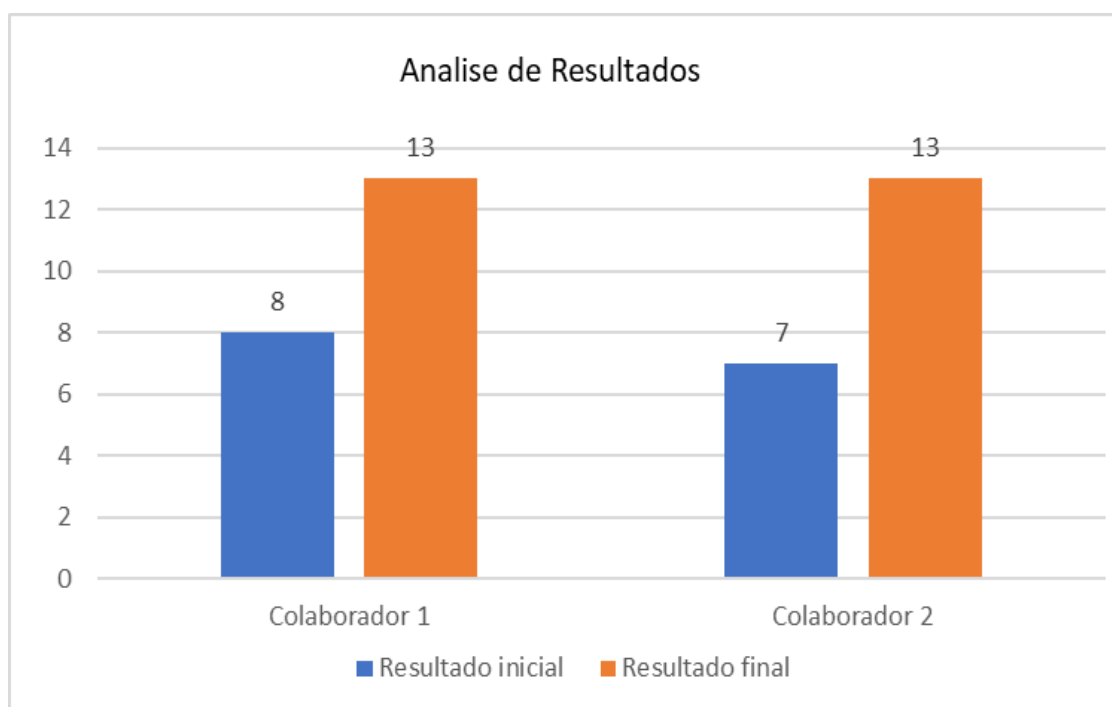
Fonte: Arquivo pessoal do autor (2023).

Para medir o ganho de flexibilidade, foi utilizado o teste de sentar e alcançar, proposto por Wells e Dillon (1952), que avalia a flexibilidade da região inferior da coluna lombar e região posterior da coxa (AMORIN MORENO *et al.*, 2020).

Para realizar o teste é preciso uma caixa de madeira medindo 30,5 cm x 30,5 cm x 30,5 cm, o avaliado irá se sentar com os joelhos estendidos e tocar os pés na caixa, em seguida irá estender os braços e juntar as mãos sem que uma ultrapasse a outra, e sob a escala irá realizar uma flexão de tronco, não sendo permitido flexionar os joelhos. É registrado a maior marca em três tentativas, com intervalos de 30 segundos. (MORENO *et al.*, 2020).

O teste foi aplicado no primeiro dia de intervenção e no último dia, no mesmo horário da aplicação da intervenção antes de serem realizados os exercícios.

Após a realização da intervenção, constatou-se um ganho considerável de flexibilidade para os colaboradores, e satisfatório tanto para eles quanto para quem aplicou a intervenção. Como mostrado na figura 17 o colaborador 1 (35 anos de idade) alcançou o valor 8 cm no teste, já ao final da intervenção ele alcançou o valor 13cm obtendo uma melhora de 5cm (62,50%) de flexibilidade, já na figura 18 o colaborador 2 (33 anos de idade) alcançou o valor 7cm no, e no final da intervenção alcançou o valor 13cm obtendo uma melhora de 6cm (85,71%) de flexibilidade.

Gráfico 2: Comparação de resultados do Banco de Wells, antes x depois (intervenção)

Fonte: Próprio autor (2023)

Antes da execução de qualquer programa de exercício físico, faz-se necessário uma boa avaliação da flexibilidade para a sua realização. (RIBEIRO *et al.*, 2010).

Também é interessante observar que apesar do Colaborador 2 ter obtido um ganho maior de flexibilidade em relação ao Colaborador 1, o Colaborador 1 adquiriu uma maior diferença na execução do movimento em relação ao Colaborador 2, no final da intervenção.

Para comparar e analisar os resultados, existem inúmeras tabelas de classificação e de valores de referência, como as de Morrow, 2003; e Ribeiro *et al.*, (2010); porém foi utilizada a tabela de classificação do *Canadian Standardized Test of Fitness* (CSTF).

Tabela 3: Valores de Referência do teste de sentar e alcançar para homens (CSTF)

Classificação	Faixas etárias						
	15 a 19	20 a 29	30 a 39	40 a 49	50 a 59	60 a 69	≥ 70
Excelente	≥33	≥32	≥32	≥30	≥28	≥28	≥23
Acima da média	27 - 32	26 - 31	26 - 31	24 - 29	21 - 27	20 - 27	16 - 22
M	21 - 26	20 - 25	21 - 25	18 - 23	16 - 20	14 - 19	10 - 15
Média	16 - 20	15 - 19	15 - 20	13 - 17	10 - 15	9 - 13	5 - 9
Abaixo da média	≤15	≤14	≤14	≤12	≤9	≤8	≤4
Fraco							

Fonte: Canadian Standardized Test of Fitness (CSTF)

Analisando todo o processo até aqui, desde o planejamento do programa de GL, até a sua execução, a avaliação dos colaboradores e a mensuração de dados, pode-se notar que apesar de os colaboradores obterem um ganho satisfatório na sua flexibilidade, eles ainda se mantiveram apenas no nível fraco de acordo com a tabela. Porém obter uma melhora de 62,50% (Colaborador 1) e 85,71% (Colaborador 2) na sua flexibilidade inicial, já é um progresso importante, e a partir disso podemos dizer que a prática de exercícios se faz necessária quando o objetivo é a qualidade de vida.

E tendo em consideração que o programa teve apenas um mês de duração, podemos supor que se o programa fosse estendido os resultados seriam melhores ainda, então a partir disso, recomenda-se que a GL seja implantada nos ambientes laborais.

E por último, mas, não menos importante, o *feedback* dos colaboradores foi positivo, com relação a flexibilidade e a consciência corporal, relatando que houve melhora no trabalho e em suas atividades realizadas em casa.

2.3.2.2 Flexibilidade

Ao executar o programa de GL, que de acordo com Barbosa (2021) é um tipo de atividade realizada no trabalho com exercícios de duração baixa que gira em torno de (10 a 15 minutos) com o objetivo de: melhorar a saúde, prevenir lesões; aumentar a produtividade e possibilitar a qualidade de vida dos colaboradores. Porém a GL possui três tipos de adaptações, sendo elas fisiológica, física e psíquica (DE LIMA, 2018).

E dentro da adaptação física podemos destacar a melhoria da flexibilidade, pois pode-se basear a maior parte do programa de GL em relaxamento muscular e alongamentos, principalmente dos músculos encurtados ou mais enrijecidos, culminando em uma maior flexibilidade das articulações. Além do mais ter boa

amplitude em todas as articulações do sistema musculoesquelético é essencial para garantir um movimento corporal eficiente. E tudo isso torna a flexibilidade um componente indispensável na composição da adaptação física (DE LIMA, 2018; RODRIGUES 2019).

Pode-se destacar ainda que alguns desvios posturais e doenças ocupacionais estão ligados à falta de consciência corporal, postura e mobilidade articular (DE LIMA, 2018). Daí a utilização dos alongamentos com frequência podem auxiliar os trabalhadores a manter ou aumentar a sua amplitude articular, minimizando o encurtamento muscular e utilização de outras estruturas em má postura, além de aumentar também a consciência corporal para poder conhecer, respeitar, amar e estimular seu próprio corpo (RODRIGUES, 2019).

De acordo com Barbosa (2021), temos três tipos de GL, sendo elas Ginástica de aquecimento ou preparatória, Ginástica compensatória ou de pausa, e Ginástica de relaxamento. A preparatória tem duração de 5 a 10 minutos e é realizada antes da jornada de trabalho, e seu objetivo é preparar o funcionário para o trabalho, dando foco no grupo muscular que ele irá utilizar. A de pausa tem duração de 10 minutos e é realizada no meio da jornada de trabalho, visando a quebra da monotonia e exercícios específicos de compensação para esforços repetitivos. A de relaxamento tem duração de 10 minutos e é realizada no final da jornada de trabalho, visando exercícios de alongamento e relaxamento muscular, oxigenando as estruturas musculares utilizadas pelos trabalhadores.

Tendo a flexibilidade como componente indispensável no programa de GL e levando em consideração os seus tipos, a intervenção foi construída sendo constituída em sua maioria por exercícios de alongamento, para serem aplicados no período de pausa, a fim de promover a flexibilidade, qualidade de vida e a quebra da monotonia.

Ao final da intervenção, com base nos resultados obtidos no teste e no *feedback* dos colaboradores, concluímos que os efeitos da flexibilidade em um programa de ginástica laboral, são totalmente benéficos, trazendo uma boa contribuição para a qualidade de vida dos colaboradores em âmbito laboral e fora dele. Assim sendo os envolvidos na intervenção perceberam os benefícios da GL na qualidade de vida e na sua flexibilidade.

3. AUTOAVALIAÇÃO

3.1 Aluna Caroline Andrade Nascimento

Chegar até aqui não foi fácil, pois essa foi minha segunda graduação, houve dias difíceis, veio a pandemia junto com ela o medo, no final mais uma etapa vencida. Deus estava sempre ali olhando por mim e guiando meus passos, tive muito aprendizado, felicidade, convivência com pessoas incríveis que vão ficar para sempre na memória e no coração.

A Educação Física, é uma profissão muito gratificante. Como é bom perceber quantas pessoas ajudei e continuo ajudando, trazendo autoestima, qualidade de vida, saúde, bem-estar e sempre motivá-los a cuidar de si mesmo. É ter a sensação de dever cumprido e olhar para o meu futuro e saber que posso fazer o bem para muitas pessoas.

Hoje me sinto uma pessoa realizada e vencedora, graças a Deus, meu esposo, meus pais, irmão, familiares, amigos e professores, que com toda paciência, sabedoria e apoio foram indispensáveis no meu crescimento e no meu aprendizado. Todos os meus alunos, que me fizeram crescer, aprender, ter paciência e me mostrando que cada um com o seu jeito especial de ser me ensinou todos os dias a me tornar uma pessoa cada vez melhor.

3.2 Aluna Pâmella da Silva Barci

Foi muito desafiador e gratificante passar por essa graduação. Foram noites mal dormidas, estresse, conciliar minha vida de mãe com os estudos, muitas vezes pensei que não conseguiria, mas com muito foco e determinação estou chegando ao fim dessa linda e louca jornada. Foram muitos desafios que me tornaram uma pessoa mais focada, determinada e resiliente, qualidades essas que levarei para todos os âmbitos da vida.

Participar dos projetos Unilavras Ativa e Unilavras Dance me enriqueceram de conhecimento e aprendizado. Foi esplêndido ter contato com essa vertente da Educação Física, que são as aulas coletivas, e aprender sobre esse universo que é pouco explorado, mas que me trouxe muita satisfação pessoal e profissional.

Com o passar dos dias pude perceber minha evolução. No começo tudo parecia muito difícil, desde dividir a música para criação coreográfica das aulas até colocar em prática e dar a aula para um grande público. Hoje percebo como se tornou cotidiano

fazer essas etapas e super gratificante dar a aula com a sala cheia e ser reconhecida pelo que me propus fazer. É fascinante levar alegria e bem-estar para os alunos, tornando o seu dia melhor e me trazendo essa mesma sensação.

3.3 Aluno Pedro Henrique Mota Martins

Chegar até este momento foi inimaginável, não é isso que você espera quando várias perguntas como “eu devo parar?”, “será que eu saio do curso?”, passam pela sua cabeça, além de ter que conciliar trabalho e estudos. Mas com resiliência, vontade e objetivos a atingir, esses pensamentos foram derrubados e cá estamos para a realização de algo grande na vida

Conhecer algumas das vertentes da Educação Física que não são muito conhecidas acabou sendo muito interessante e fundamental, eu ainda não havia “me encontrado” no curso, nada havia despertado o meu interesse, e então me foi apresentado a Ginástica Corretiva e Laboral, matéria por qual eu me interessei rapidamente e enfim despertou meu interesse como um caminho para seguir, e realizar meu objetivo de contribuir para a qualidade de vida das pessoas de minha cidade, podendo pensar no indivíduo como um todo.

Quando você vê as pessoas interagindo socialmente umas com as outras, quebrando a monotonia de seus dias, aliviando o stress do dia e recebendo qualidade de vida através da prática de exercício físico, é totalmente gratificante.

4. CONCLUSÃO

4.1 Aluna Caroline Andrade Nascimento

Com base nos resultados alcançados pelo Teste de Sentar e Alcançar e *feedback* das alunas, pude concluir que os efeitos da flexibilidade através do método Pilates, são benéficos, trazendo qualidade de vida, melhor desempenho nas atividades diárias, saúde, bem estar e a prática de exercícios físicos é essencial e necessária quando esse é objetivo.

4.2 Aluna Pâmella da Silva Barci

Com este trabalho conclui-se, através do método observacional, a importância e os benefícios do alongamento e da flexibilidade nas aulas de ginástica localizada e dança.

Para as aulas de ginástica localizada permitem maior domínio corporal, movimentos mais harmônicos, amplitudes maiores, menos dores musculares e maior qualidade de vida. Para a dança se encaixam todos esses benefícios como também maior capacidade coreográfica, pois dessa forma o leque de movimentos não se restringe e a amplitude para realizá-los é incontestável, tornando dessa forma a coreografia mais bonita, fluida e harmoniosa.

4.3 Aluno Pedro Henrique Mota Martins

Este trabalho concluiu que a Ginástica Laboral promove uma boa flexibilidade, e que o efeito causado por ela em um programa de Ginástica Laboral é benéfico, uma vez que os colaboradores relataram melhora na realização das atividades diárias, obtiveram um maior controle corporal para realizar os exercícios.

Além do mais, foi utilizado a ginástica de pausa, o que também contribuiu para a quebra da monotonia, além de usar as sessões para promover a socialização entre os colaboradores.

E tudo isso culmina para uma boa qualidade de vida no trabalho e fora dele.

REFERÊNCIAS

ACSM's. **Guidelines for exercise testing and prescription**. Baltimore: Williams & Wilkins, 2000

ANDREAZZA, Estela Isadora; SERRA, Elizangela. A influência do método Pilates no fortalecimento do assoalho pélvico. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 8, n. 3, 2019.

AMARAL, P.C., ROSA, B.M. dos S., ROCHA, M.S.O. da, ANDRADE, R.M., RODRIGUES, F., PALMA, D.D., Alterações nos estados de humor antes e depois de uma aula de jump, ritmos, localizada e alongamento. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v.17, n.04, p.17-24, 2018. ISSN; 1981-4313

ANTUNES, Mateus Dias *et. al.*, . Benefícios do método Pilates associado a educação em saúde na sobrecarga e qualidade de vida de cuidadores de pacientes neurológicos. **Revista Rede de Cuidados em Saúde**, v. 13, n. 1, 2019.

BARBOSA, Caio Thadeu de Barros. A FLEXIBILIDADE CORPORAL: SAÚDE E PRODUÇÃO EM UMA EMPRESA DE GÁS – OBSERVAÇÕES A PARTIR DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL. **Dspace**, Serra, p. 1-16, 10 dez. 2021.

BIANCHI, Adriane Behring *et. al.*, . Estudo comparativo entre os métodos Pilates no solo e Water Pilates na qualidade de vida e dor de pacientes com lombalgia. **Cinergis**, v. 17, n. 4, 2016.

BOUBEKEUR, Bilal. **Análise da eficácia dos métodos Schroth e Pilates na redução do ângulo de Cobb na escoliose idiopática do adolescente: revisão bibliográfica**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso.

BRANCO, Amanda Nery Castelo *et. al.*, . Comparação da satisfação, motivação, flexibilidade e dor muscular tardia entre método Pilates moderno e método Pilates instável. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 24, p. 427-436, 2017.

CARNEIRO, Lucas de Queiroz; SILVA, Gilberto Reis Agostinho; TORRES, Maria das Graças Fernandes; FERREIRA, Jovino Oliveira. GINÁSTICA LABORAL: uma relação entre dor, flexibilidade em uma indústria alimentícia no Estado de Goiás. **Revista de Trabalhos Acadêmicos - Universo – Goiânia**, Goiânia, v. 3, n. 5, p. 1-24, 2018. Disponível em: <http://revista.universo.edu.br/index.php?journal=3GOIANIA4&page=article&op=viewFile&path%5B%5D=6551&path%5B%5D=3414>.

DA LUZ MA Jr, Costa LO, Fuhro FF, Manzoni AC, Oliveira NT, Cabral CM. **Effectiveness of mat Pilates or equipment-based Pilates exercises in patients with chronic nonspecific low back pain: a randomized controlled trial**. *Phys Ther*. 2014 May;94(5):623-31. doi: 10.2522/ptj.20130277. Epub 2014 Jan 16. PMID: 24435105.

DA SILVA, Josiane Pupo José *et al.*, . **Efeitos do método Pilates solo e Pilates com aparelho na flexibilidade**. 2017.

DAMACENO, Gabriel dos santos *et. al.*, . OS BENEFÍCIOS DO PILATES PARA CRIANÇAS ACOMETIDAS PELA MIELOMENINGOCELE. **Revista Liberum accessum**, v. 4, n. 1, p. 1-12, 2020.

DE ARRUDA, Rafael Juliano, **A prática do método Pilates: solo, bola e equipamentos**, Voll Pilates Group, 6ª Edição, Ideografi, Porto Alegre/RS, p. 8, 106, 210, ano 2022

DE LIMA, Valquíria. **Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. Phorte Editora, 2018

DE LIMA, Amanda A. *et. al.*, . ANALISE DA FLEXIBILIDADE DE CADEIA POSTERIOR COM TÉCNICAS DE DRY NEEDLING E ALONGAMENTO ESTÁTICO EM INDIVÍDUOS MASCULINOS HÍGIDOS–ESTUDO PILOTO. **Biológicas & Saúde**, v. 8, n. 27, 2018.

DE MOURA, Dagnou Pessoa; TONON, Diego Rafael; NASCIMENTO, Denis Ferreira. Efeito agudo do treinamento de força sobre a flexibilidade de membros inferiores. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 12, n. 72, p. 96-100, 2018.

DE OLIVEIRA SIMONE, Naiane Teixeira Bastos *et. al.*, . BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES E NEOPILATES NA MELHORA DA FLEXIBILIDADE DE CADEIA POSTERIOR. In: **Anais do Congresso Brasileiro da Associação Brasileira de Fisioterapia Traumato-Ortopédica-ABRAFITO**. 2017.

DE SOUZA, Yara Oliveira; MEJIA, Dayana Priscila Maia. **Método Pilates no aumento da flexibilidade**. 2013.

DOS SANTOS, Mariana Barcelos Fabrício *et. al.*, . Efeitos do Método Pilates no equilíbrio, na força muscular e flexibilidade em idosos. **PAJAR-Pan American Journal of Aging Research**, v. 8, n. 1, p. e34953-e34953, 2020.

ESPINOSA, Gysnara de Oliveira *et. al.*, . Efeitos do método Pilates em solo na postura corporal estática e na flexibilidade de mulheres adultas. **Revista andaluza de medicina del deporte**. Sevilla. Vol. 11, n. 4 (2018), p. 205-209, 2018.

GAYA, A.; GAYA, A. R. Projeto esporte Brasil (PROESP-BR): **Manual de teste e avaliação**. Versão 2016. Porto Alegre: PROESP; 2016

GIOVANI ARCANJELO DOS SANTOS VIEIRA. GINÁSTICA LOCALIZADA, A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA . **Revista Científica Educ@ção**, v. 2, n. 3, p. 352-366, 14 maio 2020.

HACKBART, Cibelle Ramos. Método de Pilates: Um fenômeno Processual?. **The Journal of the Latin American Socio-cultural Studies of Sport (ALESDE)**, v. 5, n. 2, p. 44-54, 2017.

MOREIRA, Rodrigo Baptista *et. al.*, . Teste de sentar e alcançar sem banco como alternativa para a medida de flexibilidade de crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 14, n. 3, p. 190-196, 2009.

MORENO, F. A.; BARROS, B. M.; AZEVEDO, J. B. de; KALYTCZAK, M. M.; ARAÚJO, M. P. de; VIEIRA, A. A. U.; BASTOS, C. L.; MILANI, A. S.; GOMES, F. R. F.; SUZUKI, F. S. Nível de flexibilidade em idosas iniciantes ao programa de exercício físico multicomponente a partir do teste de sentar e alcançar de Wells. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 6, n. 7, p. 47482–47491, 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n7-401. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BRJD/article/view/13290>. Acesso em: 26 sep. 2022.

PACHECO, Jean Filipe Romão *et. al.*, . Pilates e flexibilidade: uma revisão. **Revista brasileira de ciências da saúde, Florianópolis**, v. 21, n. 3, p. 275-280, 2017.

RIBEIRO, Cibele Calvi Anic *et. al.*, . Nível de flexibilidade obtida pelo teste de sentar e alcançar a partir de estudo realizado na Grande São Paulo. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 12, p. 415-421, 2010.

RODRIGUES, Ingrid Ferreira. **Efeitos da Ginástica Laboral na dor lombar em colaboradores de uma universidade**. 2019. 26 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade do Sul de Santa Catarina, Santa Catarina, 2019.

ROSIN R, BORTOLUZZI R, RONCADA C, TIGGEMANN CL, DIAS CP. Comparação da força, flexibilidade e resistência de mulheres praticantes de treinamento de força e praticantes de Pole Dance. **R. bras. Ci. e Mov** 2017;25(3):18-24

SANTANA, M. E.; COSTA, L.N. A Dança de Salão como ferramenta de modelagem, flexibilidade e tonicidade do corpo. **Trapiche, educação, cultura e artes.(s/d)**

SANTOS, P. H.; KILLIAN, L. F.; GIANOLLA, F.; MACHADO, O. A. S. Avaliação e comparação da flexibilidade da região lombar e do quadril entre praticantes do alongamento ativo tradicional e o exercício Stiff Deadlift. **RBPFE - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 12, n. 76, p. 590-596, 11 ago. 2018.

SILVA, Michelle Christine Ferreira *et. al.*, . O efeito do treinamento utilizando o método pilates sobre a flexibilidade de musculatura posterior de coxa. **Rev. Terapia Manual**, p. 161-167, 2009.

SPERANDIO, Regiane Donizeti; JÚNIOR, Bento Sebastião Santana; BUENO, Paula Marçal. Comparação da flexibilidade em atletas do gênero masculino praticantes de futebol, utilizando alongamentos dinâmicos e estáticos. **Revista Multidisciplinar da Saúde**, v. 2, n. 4, p. 37-46, 2020.

VIDAL, A.; ANIC, C. C.; KERBEJ, A. H. M. **Ginástica de Academia- Aprendendo a ensinar**. São Paulo: Editora Phorte, 2018.

Viegas, Louise Raissa Teixeira e Almeida, Milena Maria Cordeiro de Perfil epidemiológico dos casos de LER/DORT entre trabalhadores da indústria no Brasil no período de 2007 a 2013. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional** [online]. 2016, v. 41, n. 00 [Acessado 7 novembro 2022], e22. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/2317-6369000130615>>. Epub 12 Dez 2016. ISSN 2317-6369. <https://doi.org/10.1590/2317-6369000130615>.

WELLS, Katharine F.; DILLON, Evelyn K. The sit and reach—a test of back and leg flexibility. **Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation**, v. 23, n. 1, p. 115-118, 1952.