

## GENTE ATIVA – PILATES E SAÚDE

**Leonardo Basilio Caetano**

**Instituto Federal Fluminense**

**Saúde**

### Resumo

Inicialmente chamado de contrologia, o Método Pilates é uma modalidade de condicionamento físico e mental, capaz de desenvolver inúmeras qualidades físicas e atender diversos objetivos, de acordo com quem o pratica. O Projeto Gente ativa Pilates e saúde oferece, à comunidade, aulas de Pilates, com a frequência de três semanais através do Instagram, durante o período de distanciamento social causado pela Pandemia COVID-19. As aulas são ministradas ao vivo e ficam disponíveis por vinte e quatro horas para as pessoas inscritas no projeto. Os praticantes relatam benefícios, como alívio de dores musculares e de coluna, ganho de força e flexibilidade, alívio das tensões diárias e redução do estresse.

**Palavras-chave: Pilates, condicionamento físico, redução do estresse**