

**PROJETO- COMPARAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA ENTRE PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE PILATES**

<sup>1</sup>Daniela Cardoso Tobias; <sup>1</sup>Danielle Honorato;

<sup>2</sup>Rittha Ygnez Canedo Petersen da Costa.

<sup>1</sup>*Acadêmicos do 8º período de Educação Física Bacharelado- Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.*

<sup>2</sup>*Docente no Curso de Educação Física Bacharelado e Licenciatura- Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.*

**RESUMO**

O Pilates auxilia no equilíbrio entre a performance e esforço, por meio da integração do movimento, desenvolvendo o corpo como um todo, realinhando a musculatura e corrigindo a postura, desenvolvendo a estabilidade corporal. Além do mais, é um tipo de modalidade que atende as necessidades de uma sociedade globalizada, auxiliando na realização das atividades do dia-a-dia do ser humano. O objetivo do presente será comparar a qualidade de vida entre praticantes e não praticantes de pilates. Será realizada pesquisa uma descritiva-casual comparativa. Para tanto, participarão do estudo 20 mulheres com idade entre 25 a 40 anos. As participantes serão divididas em dois grupos: grupo de praticantes de pilates e grupo de não praticantes. Será aplicado um questionário com desenvolvimento personalizado com questões abertas e fechadas sobre a qualidade de vida. É esperado que os praticantes de pilates apresentem uma melhor qualidade de vida em comparação aos não praticantes. Este estudo pode auxiliar na compreensão como o método Pilates pode contribuir para uma vida saudável, uma vez que, envolve condicionamento físico e mental.

**Palavras-Chave:** Condicionamento Físico. Vida Saudável. Equilíbrio. Concentração e Controle.