Projeto de extensão: “Mat Pilates – Prevenção e saúde”

AUTORES: Sayane Alves Oliveira (Autor), Letícia Loreta Roque Stetter (Autor), Juliana Bassalobre Carvalho Borges (Orientador), Leonardo César Carvalho (Orientador), Leticia Franco Rosário (Co-Autor), Andressa Castilho de Souza (Co-Autor), Larryene Moreira Martins (Co-Autor), Denise Hollanda Iunes (Co-Orientador), Andréia Maria Silva (Co-Orientador), Carmélia Bomfim Jacó Rocha (Co-Orientador), Mariana Fulanetti Costa (Colaborador), Lais Castilho Lemos (Colaborador), Ana Clara Desiderio Maldonado (Colaborador)

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física; Saúde; Pilates

RESUMO:
Introdução: Um fator de proteção para doenças crônicas é a atividade física, o método Pilates é considerado uma modalidade de exercício utilizada como prevenção dessas doenças. O Mat Pilates utiliza o próprio corpo para melhorar a força muscular, e é indicado para diminuir o índice de sedentarismo, melhorar a capacidade funcional, a autoestima, concentração, consciência corporal e a qualidade de vida. O presente projeto tem como objetivo promover saúde e prevenir agravos, junto às comunidades interna e externa da UNIFAL-MG, por meio do Mat Pilates. Metodologia: No ano de 2015 e com continuidade em 2016, foram beneficiados pelo projeto, servidores, alunos de graduação e pós graduação da UNIFAL-MG e comunidade externa de ambos os sexos e idade entre 17-50 anos. Os integrantes do projeto são 16 discentes e cinco docentes com curso de capacitação. Os beneficiados são avaliados inicialmente e após 12 sessões por meio de: anamnese, antropometria, RCQ, Banco de Wells, Teste de Shouber, Adams e dedo-solo. As aulas são realizadas 2 vezes na semana, duração de 50 minutos cada prática, fazendo uso de acessórios como bola suíça e anel de Pilates. O protocolo das aulas inclui seis exercícios com nível de dificuldade progressivo de habituação, iniciante, intermediário e avançado. Resultados: Durante o ano de 2015 o projeto realizou 3047 atendimentos com 42 integrantes de ambos os sexos (5 masc/37fem). Em 2016 estão sendo realizados as práticas em 86 pacientes sendo 5 masc/81fem, 23 servidores da UNIFAL e 63 alunos. A idade dos beneficiários vária entre 18 e 55 anos. Participação na I Semana de Cessação do Tabagismo, I e II Agita Unifal Qualidade de vida no Trabalho, I Encontro de Qualidade de Vida e Promoção de Saúde-Varginha. Apresentações de trabalhos no Simpósio Integrado UNIFAL. Conclusão: O projeto visa contribuir ao desenvolvimento de ensino-pesquisa-extensão vinculadas à prática da atividade física, promovendo a manutenção da boa postura e a promoção da qualidade de vida.

Instituição de Ensino: Universidade Federal de Alfenas

ISBN: 978-85-93416-00-2