

MÉTODO PILATES PARA A COMUNIDADE - ANO 1

Coordenador: JEFFERSON FAGUNDES LOSS

O Método Pilates é um método de condicionamento físico e mental que objetiva que seus praticantes sejam capazes de realizar as múltiplas tarefas da vida diária com prazer e energia. O objetivo do projeto de extensão "Método Pilates para a Comunidade" é contribuir para a qualidade de vida dos participantes. O projeto proporciona aulas gratuitas de Pilates, utilizando aparelhos, para a comunidade interna e externa da ESEFID, com base na metodologia do "Pilates clássico". Os participantes do projeto são submetidos a uma avaliação inicial, que inclui: anamnese; teste de força, utilizando dinamômetro de preensão manual; avaliação da imagem corporal, utilizando o Body Image Scale; e avaliação de prevalência de dor nas costas e dos fatores de risco associados, através do questionário BackPEI. Quando necessário, os participantes são encaminhados para avaliação postural no projeto "Avaliação Postural para a Comunidade". As aulas do projeto de extensão "Método Pilates para a Comunidade" acontecem uma vez por semana, são em dupla e possuem duração de 50 minutos. O projeto conta, além do Coordenador do projeto, professor Jefferson Loss, com a participação de uma professora de educação física com formação no Método Pilates Clássico (Escola de Pilates Condicionamento Físico e Mental - CORPER), professora Ana Paula Schú, e uma bolsista de extensão, acadêmica do curso de educação física, com formação em Pilates (Voll Pilates). As tarefas da bolsista incluem: (1) realizar as avaliações, (2) analisar os resultados das avaliações, (3) planejar as atividades a serem desenvolvidas nas aulas, (4) ministrar aulas de Pilates com a supervisão da professora responsável, (5) realizar leituras de atualização da área, (6) praticar o Método Pilates. O projeto está em sua primeira edição e até o momento foram ministradas 25 aulas. De forma complementar, este projeto de extensão também está associado ao projeto de pesquisa da professora Ana Paula Schú, que é aluna de mestrado do Programa de Pós-Graduação em Ciência do Movimento Humano.