

Projeto de extensão: Pilates para comunidade

Autora/ Bolsista de extensão: Franciele Carvalho da Silva

Coordenador: Jefferson Fagundes Loss

O projeto tem como objetivo fornecer a prática do Pilates para a comunidade, tendo em vista a melhoria física, mental e o bem estar social de quem pratica. O projeto é tradicionalmente oferecido pelo grupo de pesquisa BIOMEC na Escola de Educação Física, Dança e Fisioterapia da UFRGS, em um estúdio fornecido pela Physio Pilates.

Em março começaram a ser realizadas reuniões, através de vídeo conferencia, com os bolsistas (alunos de graduação) e colaboradores do grupo (alunos de mestrado e doutorado). Os encontros ocorreram semanalmente, iniciando pela leitura e discussão de artigos voltados a instrumentos que seriam utilizados no projeto para avaliar os alunos. Essas avaliações ocorreram antes do início das aulas e acontecerão novamente após 15 semanas de prática do Pilates. Tanto as avaliações como as aulas, foram planejadas para acontecer de forma presencial, porém em decorrência da pandemia, adaptações foram feitas para tornar possível as aulas e as avaliações de forma remota. Essas adaptações foram necessárias para que o projeto pudesse ser iniciado, não deixando a comunidade sem o Pilates. A iniciativa permitiu ao praticante ter acesso a atividades sem precisar sair de casa, se mantendo seguro.

As avaliações que permitiam foram adaptadas para o formato de formulários online, que foram enviados via aplicativo de conversa para cada praticante. Estas avaliações incluem: ICT, que avalia a capacidade para o trabalho; WHOQOL versão breve, que avalia a qualidade de vida; BackPEI, que avalia dores nas costas e os fatores de risco associados; e a ESCALA DE IMAGEM CORPOAL, que avalia a satisfação corporal. A avaliação é complementada com uma anamnese, feita de forma remota. Os praticantes também são orientados realizarem uma avaliação postural, feita através do “Projeto de Extensão: Avaliação Postural para Comunidade”, cujos resultados são repassados ao nosso projeto.

Para adaptar as sessões de Pilates ao modelo remoto, foram realizadas aulas piloto entre componentes do grupo, onde foram experienciadas diferentes formas de conduzir as atividades remotas. Com base nestes encontros o projeto foi reformulado para contemplar as restrições atuais. Hoje o projeto trabalha com três grupos, divididos por faixa etária: 18 a 35 anos, 36 a 50 anos e e mais de 51 anos. Cada grupo é atendido em um dia diferente. As aulas, que iniciaram na segunda semana de agosto, estão ocorrendo semanalmente através de um aplicativo de vídeo chamada. Embora tenhamos tido poucos encontros, os praticantes já se manifestaram de forma bastante positiva.