

I PROJETO DE PILATES SOLO PARA IDOSOS

Coordenador: Ana Carolina Kanitz

O projeto de extensão de Pilates Solo faz parte de um abrangente conjunto de 12 modalidades de atividades físicas que atendem cerca de 420 idosos que fazem parte do Centro de Referência em Movimento e Envelhecimento (CREM), da ESEFID/UFRGS. A essência desta iniciativa é proporcionar atividades físicas de fácil acesso para a população idosa de Porto Alegre, visando aprimorar a saúde, a funcionalidade, as interações sociais e afetivas, contribuindo assim para uma melhor qualidade de vida ao envelhecer. São oferecidas duas turmas de Pilates Solo, as quais atendem uma média de 32 idosos. As aulas acontecem duas vezes por semana, nas terças e quintas-feiras, e cada aula tem uma duração de 50 minutos. As alunas da graduação envolvidas são voluntárias e auxiliam nas aulas. As aulas são ministradas por dois alunos da pós-graduação, os quais possuem formação em Pilates clássico e contemporâneo. As trocas entre os alunos da graduação e pós-graduação fomentam uma rica interação e a participação entre os diversos níveis acadêmicos. As aulas de Pilates são organizadas seguindo a sequência e os exercícios do Pilates Solo Básico, com progressão de número de repetições e conexão entre um exercício e outro. Visando as capacidades e especificidades do público idoso, sempre respeitando o ritmo da turma. No início e no final do ano são conduzidas avaliações físicas e psicossociais, que analisam os seguintes parâmetros: capacidade funcional, equilíbrio, força muscular, flexibilidade, resistência aeróbica, nível de atividade física, comportamento sedentário, aspectos da marcha, cognição, qualidade de vida, qualidade do sono, sintomas depressivos e risco de quedas. Os resultados destes testes são disponibilizados aos participantes sob a forma de laudos ao fim das atividades. Além disso, são realizadas reuniões quinzenais de formação e estudo sobre as temáticas de exercício físico e saúde. Em síntese, o projeto de Pilates traz um impacto positivo à vida da população idosa, por meio da prática de exercícios físicos, e ainda viabiliza o aprimoramento da formação das alunas participantes do projeto, proporcionando a chance de empregar os conhecimentos teóricos adquiridos na sala de aula em cenários reais, além de fomentar a prática dos três pilares da Universidade: ensino, pesquisa e extensão. Com isso, o projeto em questão, desempenha variados papéis no crescimento tanto pessoal quanto profissional das alunas, auxiliando na consolidação do aprendizado e na aquisição de competências práticas.