



**CONHECENDO O AMBIENTE DE PRÁTICA DO PILATES**

**DESCRIÇÃO**

**Registro**

200293

**Revisão**

31/01/2014

**Status**

Ativo

**Título**

Conhecendo o ambiente de prática do Pilates

**Data de início**

05/02/2014

**Previsão de término**

12/02/2014

**Data de aprovação pelo Órgão Competente**

-

**Órgão Competente**

Câmara Departamental

**Ano da primeira apresentação**

2014

**Unidade**

Centro de Ciências da Saúde

**Departamento**

Departamento de Educação Integrada em Saúde

**Caracterização**

Outros

**Programa vinculado**

SEM VÍNCULO

**Projeto vinculado**

SEM VÍNCULO

**Principal Área Temática de Extensão**

Saúde

**Área Temática de Extensão Afim**

NÃO POSSUI

**Linha de Extensão**

Esporte, Lazer e Saúde

**Grande Área do Conhecimento**

Ciências da Saúde

**Bolsa PBEXT**

0

**Bolsa Externa**

0

**Desejo vincular ação de extensão à concorrência de bolsa**

Não

**Palavras-chave**

Pilates; Fisioterapia; recursos Fisioterapêuticos.

**Apresentação e justificativa**

O método Pilates tem como base os princípios criados por Joseph Pilates e associa a estes, os conceitos de Rolfing, Polestar, Feldenkrais, Power Yoga, stretching, Fisioball, Gyrokinesis e outras técnicas de conscientização corporal e teorias de controle motor. O Pilates fortalece e alonga os músculos, alonga os músculos aumentando a mobilidade articular e a flexibilidade. Os exercícios são fluidos, acompanhados de respiração específica e com controle e consciência corporal. O alinhamento postural é importante em cada exercício, ajudando na melhora da postura global do indivíduo.

Assim, a força, a tonificação e o alongamento são trabalhados tornando o corpo forte, bonito, saudável e harmonioso. Os alunos da fisioterapia da UFES não possuem os equipamentos de Pilates disponíveis para a prática nos laboratórios da UFES, por isso, a visita será muito importante para a aproximação do conteúdo teórico da disciplina a prática do Pilates.



## CONHECENDO O AMBIENTE DE PRÁTICA DO PILATES

### Objetivos gerais

Conhecer um estúdio de Pilates;

### Objetivos específicos

Observar a prática do Pilates;  
Compreender os princípios do Pilates;  
Observar a dinâmica de atendimento em uma clínica particular;  
Vivenciar a prática do Pilates;  
Conhecer os equipamentos do Pilates.

### Metodologia

Será realizada uma visita a uma clínica de Pilates, Perfil Linear, localizada à Rua Carlos Martins, 112 - Jardim Camburi, Vitória, ES. A turma de 28 alunos da disciplina de Recursos Fisioterapêuticos será dividida em dois grupos de 14 alunos, sendo que um grupo fará a visita no dia 05/02/2014, e o outro grupo fará a visita no dia 12/02/2014. As visitas acontecerão no horário de 10:30 as 12:30 horas, pois neste período a turma apresenta uma janela na grade de horários acadêmicos. Os alunos serão acompanhados pela Prof.a Dr.a Fernanda Moura Vargas Dias e pela monitora Thamires Dias. Ao chegarem na clínica, os grupos serão recebidos pelo fisioterapeuta responsável pelo local que mostrará o ambiente da clínica, os aparelhos de Pilates, a rotina da clínica, atendimentos de pacientes, bem como fará uma demonstração prática dos exercícios do Pilates.

### Forma de avaliação da ação de Extensão

Os alunos assinarão lista de presença e será realizado relatório da atividade ao final da mesma.

### Site

-

### Origem do público-alvo

Interno

### Caracterização do público-alvo

Alunos do 3º período da Fisioterapia, matriculados na disciplina de Recursos Fisioterapêuticos I.

### Captação por edital de fomento

Não

### Articulado com política pública

Não

### Plano de atividades previstas

05/02/2014 Visita do primeiro grupo;  
12/02/2014 Visita do segundo grupo;  
19/02/2014 entrega do relatório;

### Plano de acompanhamento e orientação

Os alunos assinarão lista de presença e será realizada orientação da atividade, local, data horário e procedimentos antes da visita, durante a aula de Recursos Fisioterapêuticos I.

### Processo de avaliação

Os alunos assinarão lista de presença e será realizado relatório da atividade ao final da mesma.

### Infra-estrutura física

Será realizada uma visita a uma clínica de Pilates, Perfil Linear, localizada à Rua Carlos Martins, 112 - Jardim Camburi, Vitória, ES.

### Início da inscrição

03/02/2014

### Término

03/02/2014

### Local de inscrição

Sala 30, do Departamento de educação integrada em Saúde

### Gratuito para o público

Sim

### Público estimado

28

### Informações adicionais

-

## EQUIPE

Participação	Nome	Telefone	E-mail	Unidade	Departamento/Curso/S etor
Coordenador	Fernanda Moura Vargas Dias	27 3315 5597	fernanda.dias@ufes.br fernanda.dias@ufes.br	-	Grupo de Servidores do Departamento de Educação Integrada em


**CONHECENDO O AMBIENTE DE PRÁTICA DO PILATES**

Saúde (dis)

**PARCERIAS**

CNPJ	Nome	Caracterização	Tipo
	PERFIL LINEAR CLÍNICA DE PILATES	Instituição Privada com fins lucrativos	Equipamentos e/ou recursos materiais
	PERFIL LINEAR CLÍNICA DE PILATES	Instituição Privada com fins lucrativos	Equipamentos e/ou recursos materiais

**FOMENTO**
**Existe execução financeira?**

Não

**ABRANGÊNCIAS**

Nome	Estado	Município	CEP	Detalhes
PERFIL LINEAR CLÍNICA DE PILATES	Espírito Santo	Vitória	29.090-060	Rua Carlos Martins, 112, Jardim Camburi

**RESULTADOS ESPECÍFICOS**
**Número de inscritos**

0

**Número de participantes**

0

**RESULTADOS GERAIS**

Data	Resultados
------	------------

**PRODUÇÕES**

Tipo	Título	Identificação
------	--------	---------------