



Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF
Pró-Reitoria de Extensão - PROEX
Av. José de Sá Manicoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE
Telefax: 87 2101-67-68 www.univasf.edu.br

Edital 01/2014

Programa Institucional de Bolsas de Extensão (PIBEX)

ANEXO 02

MODELO DE PROJETO DE EXTENSÃO

Título: "Pilates e o Idoso: Contribuições para o Equilíbrio Corporal"
Linha temática: Esporte e Lazer
Fundamentação Teórica
Introdução <p>A presente proposta de projeto de extensão consiste em uma iniciativa na área da saúde do idoso, indivíduos entre 60 a 85 anos. O projeto é intitulado como Pilates e o Idoso: Contribuições para o Equilíbrio Corporal é um serviço do Colegiado de Educação Física da Univasf à comunidade local e vem sendo desenvolvido desde o ano de 2012. Nessa perspectiva, ele consiste em um dos dois primeiros projetos de extensão criados pelo CEFIS. No âmbito da Univasf, pode-se dizer que a ação é pioneira na área da saúde do idoso. Assim sendo, busca-se por meio desta proposta, mais uma vez, o apoio da Pró-Reitoria de Extensão para que os 80 idosos já inscritos no projeto e 20 novos cidadãos petrolinenses possam ampliar suas capacidades físicas, mentais, assim como estabelecer e afirmar, por mais um ano, relacionamentos interpessoais mediante a prática do método Pilates.</p>
Fundamentação teórica <p>A idade cronológica não é regra para o estabelecimento da acepção de uma velhice. Porém com a senescência, processo natural do envelhecimento, o homem passa por transformações progressivas de caráter morfológico, bioquímico e funcional. Tais acometimentos irão diminuir sua capacidade de independência funcional e racional, alterando também a configuração de suas interações sociais. Diante disso, uma forma para retardar o processo do envelhecimento, contribuindo também para sua melhor adaptação ao Meio Ambiente consiste na prática da atividade física, de forma regular (SPIRDUSO, 2005). Ao praticar exercícios físicos, em idade avançada, de preferência, sob a forma orientada, a pessoa idosa se privilegia do aumento do fluxo sanguíneo, do auxílio para o controle ou redução do peso corporal, reduzindo, igualmente, a pressão arterial, os níveis do colesterol, da glicose sanguínea, do aumento da densidade óssea, assim como do fortalecimento do sistema articular e muscular (MUSCOLINO; CIPRIANI, 2004; APARÍCIO; PÉREZ, 2005).</p> <p>Em idade avançada, há a diminuição da manutenção do controle da postura corporal, fato também conhecido como equilíbrio corporal (MATTOS; SAMARO, 2011). O déficit dessa capacidade motora e sensorial pode representar um declínio na qualidade de vida do homem, principalmente, em idade avançada (MELZER et al., 2004). Assim sendo, aconselha-se a participação de indivíduos idosos em programas de atenção à saúde, os quais permitem que ele desenvolva e mantenha hábitos, valores e atitudes de vida condizentes com este período (NASCIMENTO; LIMA, 2013). Prontamente, o idoso que pratica exercícios físicos, principalmente, com outros de sua idade, aprende que ele não é um mero espectador de sua existência, ou seja, que ele pode e deve intervir no percurso do seu estado de saúde. Tal atitude</p>



Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF
Pró-Reitoria de Extensão - PROEX
Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE
Telefax: 87 2101-67-68 www.univasf.edu.br

agrega a gênese das Políticas Públicas de Saúde e dos Programas de Atividade Física (PAF): educar e instrumentalizar para bem viver. Nesse contexto, em 2012, foi criado na Univasf o Projeto de Extensão “Pilates e o Idoso: Contribuições para o equilíbrio corporal”. O mesmo vem beneficiando, desde então, três grupos de indivíduos idosos (80 pessoas), em idade entre 60-85 anos, com atividades do método Pilates, oferecidas com a frequência de duas aulas semanais (60 minutos de duração), nas dependências do Colegiado de Educação Física.

A ação é considerada como “Pilates adaptado”. Isto significa dizer que se optou em associar exercícios originais do método Pilates com exercícios/técnicas oriundas da ginástica geral e funcional. De tal modo, pode-se assim ampliar os efeitos do treinamento, visto que os exercícios são direcionados às necessidades individuais dos alunos, segundo a faixa etária. Este projeto concentra suas atenções, entre outros, na redução da capacidade humana em manter o equilíbrio, a qual está associada ao envelhecimento. O equilíbrio corporal se encontra relacionado ao funcionamento dos analisadores óticos, cenestésico, táteis e a capacidade funcional muscular (ILLING et al., 2005; ORR, 2010). Nos idosos, a instabilidade corporal aumenta o risco da incidência de quedas. Aliado ao fato se sabe que em idade avançada, a pessoa apresenta baixa densidade da fibra óssea, logo, quedas podem gerar fraturas, resultando, até mesmo em óbito (FREIBERGER; VREDE, 2011). Assim, para o idoso uma simples queda pode implicar em decréscimo da qualidade de vida.

A prática do método Pilates auxilia no desenvolvimento da manutenção da postura corporal. Em idade avançada, o Pilates também promove o aumento da força muscular e melhora dos níveis da flexibilidade (MUSCOLINO; CIPRIANI, 2004). Os exercícios praticados pelo grupo da Univasf são realizados tanto na posição em pé, como deitado no solo sobre o colchonete; além de contar com o auxílio de matérias: bola suíça, cordas e fitas elásticas. A metodologia de trabalho segue os padrões propostos por Coriolano-Appel *et al.* (2012) “*The Pilates method to improve body balance in the elderly*”. Tal técnica é o resultado de um estudo, realizado entre pesquisadores da Espanha, Alemanha e o grupo do projeto Pilates e o Idoso/Univasf.

Saúde e integralidade do idoso:

O prolongamento da vida com qualidade depende da forma como a pessoa percebe e constrói sua biografia. Prontamente, a diferenciação entre o sujeito consciente das determinações e circunstâncias que o tempo trará a sua saúde e a pessoa com um posicionamento indiferente a tais alterações, consiste em ponto crucial à consolidação da saúde e bem-estar do homem. Pois o retardamento ou a amortização das ações do envelhecimento não se encontra, unicamente, nas mãos da Medicina ou da indústria farmacêutica, mas dependem – muito – do compromisso assumido pela própria pessoa com o seu estado de saúde físico, mental e espiritual. Tal fato se apresenta em dependência com hábitos alimentares, com a forma como o individuo organiza seu tempo livre (lazer), além de sua capacidade para lidar, no cotidiano, com as situações de estresse.

Em 2013, o projeto de extensão “Pilates e o Idoso” integrou uma ação interdisciplinar, a qual foi mediada pelo Colegiado de Psicologia da Univasf, o “Projeto Integrar” (Edital PROEXT/2013). Essa ação foi fundamental para a evolução do presente projeto, pois permitiu a troca de informações da equipe com professores e alunos de outros Colegiados da Univasf,



Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF
Pró-Reitoria de Extensão - PROEX
Av. José de Sá Manicoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE
Telefax: 87 2101-67-68 www.univasf.edu.br

trazendo uma nova forma de atendimento para o processo do envelhecimento. Assim sendo, as atividades físicas passaram a ser antecedida por ciclos de palestras (60 minutos) na área da saúde integral, aliadas a dinâmicas psicossociais. As ações foram desenvolvidas por alunos dos Colegiados de Psicologia, Enfermagem, Medicina e Farmácia da Univasf. Com isso, concebeu-se perspectivas integrativas à vida dos 80 alunos idosos. Prontamente, o trabalho da equipe é firmado, desde então, pela interdisciplinar, adotando uma visão holística do processo do envelhecimento. Essa ação aproximou também o Colegiado de Educação Física de outras áreas do conhecimento na instituição. Outro interessante ponto consistiu na consolidação da equipe Pilates com a indissociabilidade entre a Extensão com o Ensino e a Pesquisa.

Em 2014, por exemplo, a equipe firmou seu grupo de estudos. Assim, uma vez por semana, a aluna bolsista do projeto e o coordenador passaram a ministrar aulas práticas e teóricas para cinco voluntários e alunos (convidados) da graduação em Educação Física. Nesses momentos, foram discutidos aspectos relativos a postura corporal, estabilização da coluna vertebral, os diferentes exercícios do método Pilates, metodologias de seu ensino-aprendizagem, Políticas Públicas de Saúde locais (SUS; NASF), além de assuntos da área da Fisiologia, Anatomia Humana e Cinésioologia, típicos do processo do envelhecimento. Em encontros com as alunas de Psicologia (colaboradoras) se consolidou a metodologia PAP-Programa de Atenção Psicológica, a qual é desenvolvida com as idosas, antes das aulas do Pilates. Essas atividades são compostas por dinâmicas psicossociais e integrativas que valorizam a escuta e a atenção dos alunos. Já com os alunos colaboradores da Medicina, Enfermagem e Farmácia se estruturou, cada vez mais, os ciclos de palestras da área de saúde, os quais passaram a seguir um planejamento comum. Isto significa dizer que um só tema foi trabalhado, apresentando, entretanto, como diferencial o enfoque concebido por cada aluno/área ao tema do dia.

No âmbito da Pesquisa, no ano de 2014, o projeto “Pilates e o Idoso” contribuiu com um artigo para o livro “Práticas integrativas em Saúde” (BARRETO, 2014). Também existiu a orientação do TCC de uma discente do Colegiado de Psicologia, ex-bolsista do projeto. Participação e apresentação de trabalho na amostra de Extensão e Pesquisa da Univasf, SCIENTEX. Internacionalmente, as atividades de extensão possibilitaram realizar a validação do teste de equilíbrio corporal para indivíduos independentes “GGT-Gleichgewichtstest”, dos alemães (Boss & Wydra, 1992). A iniciativa foi fruto de uma parceria do projeto “Pilates e o Idoso”, firmada em 2012, com pesquisadores da Universidade de Esportes da Escola Superior de Colônia/Alemanha (die Deutschesporthochschule Köln).

Também em 2014, partiu deste projeto a criação da Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI/Univasf), homologada no mês de outubro pela Câmara de Extensão desta universidade. Tal iniciativa irá desenvolver ações no âmbito da Educação continuada no âmbito da Saúde e da Cultura, em caráter interdisciplinar, tendo como principal objetivo, a promoção questões do envelhecimento com qualidade, na região do Sertão nordestino.

Justificativa

Segundo o IBGE (2010), a população idosa, ou seja, entre 60-85 anos, do Município de Petrolina-PE, representa apenas 2% da população local. Ora, analisando esses dados, fica evidente que a expectativa média de vida dos petrolinenses é baixa, significando também seus habitantes não apresentam as características do “envelhecimento natural”. Assim sendo, a efetivação deste projeto trará muitos benefícios, pois: a) a região é carente de ofertas, específicas, para a população idosa, no âmbito da atividade física, de forma orientada; b) a



Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF
Pró-Reitoria de Extensão - PROEX
Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE
Telefax: 87 2101-67-68 www.univasf.edu.br

região apresenta poucos profissionais especializados para planejar, executar e, principalmente, avaliar atividades físicas junto à população idosa; c) a região também carece de grupos de Ensino, Pesquisa e Extensão próprios para na área do processo do envelhecimento, ou seja, que integrem e fundamentem suas ações, de forma científica; c1) da mesma forma, não há atividades, continuadas, que integrem a pessoa idosa entre si e com seus familiares; e, d) aliado a isso tudo, existe o compromisso da própria Univasf e da formação em Educação Física de fazer extensão (Lei 5.540 de 1968), ou seja, de levar e trazer conhecimentos “além-muros”, de efetivar a troca de informações com a comunidade local, a partir de suas próprias demandas. E, prontamente, assegurando a garantia do envelhecimento com qualidade, o qual se apresenta como um direito do cidadão.

Sendo assim, tanto as ações desenvolvidas, como as experiências acumuladas por docentes, discentes e técnicos envolvidos na presente proposta, há três anos, buscam mais uma vez apoio institucional para dar continuidade a proposta junto à comunidade idosa petrolinense; também com seus familiares e amigos. Salienta-se que tal ação extesionista busca para o período de 2015-2016 crescer, ainda mais, visto que, agora, ela se encontra unificada à Universidade Aberta à Terceira Idade, UNATI/Univasf.

Objetivos

Geral

- Ampliar os níveis de Saúde, Qualidade de Vida e Bem-Estar de um grupo de idosos, em idade entre 60-85 anos, residentes na cidade de Petrolina-PE.

Específicos

- Desenvolver e manter por intermédio de um programa de exercícios, cientificamente controlados, capacidades físicas dos alunos idosos como o equilíbrio, a flexibilidade, o alongamento e a força muscular;
- Proporcionar por meio de ciclos de palestras na área da saúde e dinâmicas psicossociais atividades que possibilitem o desenvolvimento integral dos alunos idosos;
- Incentivar a participação de alunos do CEFIS e de outros Colegiados no planejamento, execução e avaliação de atividades, específicas, do processo do envelhecimento, ampliando assim conhecimentos técnicos de suas áreas de formação, assim como a promoção de princípios de cidadania;
- Organizar eventos formativos que auxiliem no incremento de preceitos de Saúde e Qualidade de Vida tanto dos alunos do projeto “Pilates e o Idoso”, como de seus familiares e amigos;
- Apresentar sugestões aos serviços públicos de Educação e Saúde, locais, sobre a prática da atividade física;
- Fortalecer o intercâmbio científico, já firmado pelo Colegiado de Educação Física da Univasf, com pesquisadores/pesquisadores da Universidade de Esportes da cidade de Colônia/Alemanha (die Deutschesporthochschule Köln).

Público alvo

As ações do presente projeto se destinam à população da cidade de Petrolina-Pe, mais especificamente indivíduos de ambos os sexos, idosos, ou seja, com idade igual ou superior a 60 anos (OMS).

Metas

As metas do presente projeto se caracterizam em elementos quantitativos e qualitativos. Deste



Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF
Pró-Reitoria de Extensão - PROEX
Av. José de Sá Manicoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE
Telefax: 87 2101-67-68 www.univasf.edu.br

modo, quantitativamente falando, o projeto “Pilates e o Idoso: Contribuições para o equilíbrio corporal” irá, ao longo de doze meses, ampliar o número de idosos atendidos. Atualmente, 80 alunos participam das atividades, assim sendo, pretende-se, até o final do ano de 2015, aumentar o grupo para 100 idosos. Considera-se tal meta possível, visto que o projeto possui uma lista de cadastro de espera com 50 pessoas. De tal forma, uma quarta turma será aberta nas terças e quintas-feiras (17:30-18:30 horas). Consequentemente, com isso será ampliada a disseminação de informações sobre tópicos de Saúde, Qualidade de Vida e Bem-Estar entre familiares e amigos dos idosos. Essa ação de divulgação/extensão do conhecimento consiste em uma meta qualitativa do projeto. Outra meta, a atingir será a intensificação de conhecimentos sobre o processo do envelhecimento ativo junto à formação em Educação Física e demais áreas da graduação em Saúde na Univasf. De tal maneira, as atividades práticas do projeto serão integradas no PUD da disciplina de Ginástica, além de que o grupo de estudos “Pilates e o Idoso” irá se apresentar às Ligas Acadêmicas de Extensão e aos Diretórios Acadêmicos. Tem-se igualmente como meta para 2015 a ampliação qualitativa do processo de avaliação física dos alunos idosos. Assim, ponderando o foco do projeto, a prevenção de quedas, a determinação do nível de equilíbrio corporal dos alunos será realizada por meio do “GGT-Gleichgewichtstest” Teste de Equilíbrio Corporal, o qual foi validado por integrantes do próprio projeto. Este teste apresenta muitas vantagens para o diagnóstico de ricos e deficiências do equilíbrio corporal, em relação aos testes, comumente, aplicados e conhecidos no Brasil, os quais são oriundos das áreas da Fisioterapia e Gerontologia. Prontamente, específicos para idosos dependentes e não os fisicamente ativos, como os alunos da presente proposta.

Resultados Esperados

- Melhora da capacidade do equilíbrio corporal, força muscular, alongamento e flexibilidade dos idosos participantes do projeto;
- Que os idosos participantes do projeto apresentem uma melhor aceitação de sua imagem corporal, como também da capacidade de movimentação corporal, expressando assim maior identificação com o próprio corpo;
- Que os alunos do projeto desenvolvam, ao final, hábitos salutarres de vida;
- Que os alunos apresentem, ao final, melhores níveis de conscientização/aceitação de possíveis limitações funcionais, adquiridas pela idade, bem como o aprendizado de mecanismos para o convívio com tais decorrências;
- Uma melhor integração e valorização da pessoa idosa na sociedade petrolinense, e junto à Universidade Federal do Vale do São Francisco;
- Que, ao final das ações extensionistas, os alunos do Colegiado de Educação Física apresentem melhores índices de qualificação profissional;
- Uma melhor integração entre os discentes envolvidos no projeto com seus professores e técnicos envolvidos na proposta;
- Que, ao final da ação, existam estratégias concretas que permitam ampliar a atenção e o cuidado do idoso em Petrolina;
- Que cresça a participação dos idosos, familiares e amigos nos eventos formativos e sociais realizados pelo projeto.

Metodologia

Segundo Aparício; Pérez (2005), o Método Pilates baseia-se no fortalecimento do “centro da força”, localizado segundo seu criador Hubertus Pilates na circunferência inferior do tronco.



Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF
Pró-Reitoria de Extensão - PROEX
Av. José de Sá Manicoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE
Telefax: 87 2101-67-68 www.univasf.edu.br

Esta região é responsável pelo suporte do corpo como um todo, também chamada como “powerhouse”, ou casa da força (MUSCOLINO; CIPRIANI, 2004). O método apresenta fundamentos anatômicos, fisiológicos e cinésiológicos, sendo aplicado com base em seis princípios: concentração, controle, centralização, fluidez dos movimentos, respiração e precisão (LATEY, 2001). As ações do projeto de Extensão “Pilates e o Idoso: Contribuições para o equilíbrio corporal” são fundamentadas nos estudos de Appel-Coriolano, H. J.; Nascimento, M. M. (2012), “*The Pilates Method to Improve Body Balance in the Elderly*”.

Programa de exercícios: será pré-estabelecido, respeitando a individualidade biológica dos idosos, os quais são divididos em grupos (I: 60-69 anos e II: 70-85 anos). Com isso, busca-se o incremento da capacidade funcional dos alunos, em especial, a manutenção da postura corporal: equilíbrio. A execução das atividades, ao longo dos doze meses, prevê cinco fases distintas: **Fase I-** momento em que será selecionado o aluno(a) bolsista, logo a seguir, serão chamados 20 novos alunos da atual lista de espera; **Fase II-** avaliações físicas (estabelecimento do IMC-Índice de Massa Corporal a partir do peso e estatura, teste de equilíbrio/GGT, teste de força de membros inferiores por meio da percepção de exercícios de agachamento, força da musculatura abdominal e dorsal e teste de alongamento/Banco de Wells); **Fases- III, IV e V:** essas fases serão caracterizadas por dois trabalhos distintos, porém essenciais à Saúde e Educação do idoso: **A)** antecedendo as atividades físicas, os quatro grupos irão participar de ciclos de palestras na saúde e dinâmicas psicossociais (PAP-Programa de Atenção Psicológica), desenvolvido durante 60 minutos, ministrado por alunos de outros Colegiados da Univasf, sob monitoria de professores desta instituição; e, **B)** o trabalho prático será executado por meio de um grupo de 15 exercícios (60 minutos) oriundos do método original Pilates. O critério para a escolha dos exercícios consistirá na especificidade dos mesmos segundo a faixa etária dos alunos.

Tanto o planejamento das atividades do projeto, como a instrumentalização dos alunos envolvidos no processo, além da avaliação das ações será realizado durante os encontros semanais do grupo de estudo no prédio do Colegiado de Educação Física da Univasf/Petrolina. Em termos das atividades sociais, como aniversários e festejos de Páscoa, São João e Natal, essas serão realizadas antes das aulas práticas ou em datas a combinar.

Referência Bibliográfica:

-APPEL-CORIOLANO H. J.; NASCIMENTO M. M. et. al. *The Pilates Method to Improve Body in the Elderly. Archives of Exercise in the Health and Disease*. Univ. do Porto: Portugal, vol. 2, n.3, 2012.

-APARÍCIO, E. & PÉREZ, J. O autêntico método Pilates, a arte do controle. São Paulo: Planeta do Brasil, 2005.

FREIBERGER, E.; VREEDE, P. de. Falls recall - limitations of the most used inclusion criteria. **European Review of Aging and Physical Activity**, England, v. 8, n. 2, p. 105-108, Oct. 2011. Disponível em: <<http://link.springer.com/article/10.1007/s11556-011-0078-9>>. Acesso em: 04. dez. 2013.



Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF
Pró-Reitoria de Extensão - PROEX
Av. José de Sá Manicoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE
Telefax: 87 2101-67-68 www.univasf.edu.br

- IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em: <http://www.censo2010.ibge.gov.br/>. Acesso em: 5/12/2010.
- ILLING, S. et al. Sensory system function and postural stability in men aged 30-80 years. **The Aging Male**, London, v. 13, n. 3, p. 202-210, Oct. 2005. Disponível em: <<http://informahealthcare.com/doi/abs/10.3109/13685531003657826>>. Acesso em: 10 dez. 2014.
- LATEY P. The Pilates method: history and philosophy. *J Bodyw Mov Ther*; 5: 275-282, 2001.
- Mattos R, Samano T. Intervenção do pilates na reabilitação na reeducação postural: um estudo de caso. Acesso em: 02 dez. 2014. Disponível em: <http://bioequilibriopilates.com/blog/?cat=9>
- MELZER, I. et al. Postural stability in the elderly: a comparison between fallers and non-fallers. **Age and Ageing**, London, v. 6, n. 2, p. 602-607, Nov. 2004. Disponível em: <http://ageing.oxfordjournals.org/content/33/6/602.full.pdf+html>>. Acesso em: 24 nov. 2014.
- MUSCOLINO J. E, CIPRIANI S. Pilates and the “powerhouse”. *J Bodyw Mov Ther*; 8: 15-24, 2004.
- NASCIMENTO, de M. M.; LIMA, R. K. R. Envelhecendo equilibradamente: considerações de um programa de atividade física para idosos fundamentado no método Pilates. *Extramuros*, Petrolina-PE, v. 1, n. 1, p. 108-123, jan./jul.2013. Disponível em: <<http://www.periodicos.univasf.edu.br/index.php/extramuros/article/viewFile/256/106>>. Acesso em: 06/12/2014.
- ORR, R. Contribution of muscle weakness to postural instability in the elderly. A systematic review. **European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine**, Torino, v. 46, n. 3, p. 183-220, June 2010. Disponível em: <<http://www.minervamedica.it/en/journals/europa-medicophysica/article.php?cod=R33Y2010N02A0183>>. Acesso em: 05 nov. 2014.
- SPIRDUSO, W. W. Physical dimensions of aging. Champaign: Human Kinetics, 2005.

Público-Alvo: População idosa em idade entre 60-85 anos, residentes em Petrolina-PE.	Nº de Pessoas Beneficiadas	100
---	-----------------------------------	-----

Cronograma de Execução

Evento	Período	Observações
Fase Ia: Seleção do Bolsista	05-20/02/2015	- Processo seletivo do bolsista;



Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF
Pró-Reitoria de Extensão - PROEX
Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE
Telefax: 87 2101-67-68 www.univasf.edu.br

		- Entrega dos documentos do bolsista à PROEX.
Fase Ib: - Introdução à estrutura administrativa e foco da ação extensionista	01.03.2015- 15.03.2015	Encontros com o grupo no Colegiado de Educação Física com o objetivo de desenvolver introduzir o bolsista e voluntários na estrutura administrativa do projeto, inclusive para aspectos do método Pilates e processo do envelhecimento.
Fase Ic Admissão de novos alunos e período de treinamento (método Pilates)	15.03.2015- 30.03.2015	- Período de inscrições de novos alunos; - Treinamento do(a) bolsista, voluntários e colaboradores.
Fase II	1.04.2015- 15.04.2015	- Período das avaliações físicas; - Organização e Participação no Grupo de Estudo.
Fase III	16.04.2015- 30.07.2015	- Desenvolvimento de Palestras com os idosos; - Aplicação dos exercícios 1-10 (alunos 60-69 anos); - Desenvolvimento dos exercícios 1-7 (alunos 70-80 anos). - Organização e Participação no Grupo de Estudo. - Organização do Evento social: São João
Fase IV	01.08.2015- 30.10.2015	- Desenvolvimento de Palestras; - Aplicação dos exercícios 1-8 (alunos 60-69 anos); - Desenvolvimento dos exercícios 1-5 (alunos



Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF
Pró-Reitoria de Extensão - PROEX
Av. José de Sá Manicoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE
Telefax: 87 2101-67-68 www.univasf.edu.br

		70-80 anos); - II Avaliação física dos alunos (força, elasticidade, flexibilidade, equilíbrio). - Organização e Participação no Grupo de Estudo.
Relatório parcial	Agosto 2015	- Elaboração e Entrega do Relatório parcial à Pró-Reitoria de Extensão.
SCIENTEX	Outubro 2015	- Elaboração do material e Apresentação do projeto da amostra de Extensão;; - Participação nos eventos da SCIENTEX.
Fase V	01.11.2015- 20.02.2015	- Desenvolvimento de Palestras; - aplicação dos exercícios 1-15 (alunos 60-69 anos); - Desenvolvimento dos exercícios 1-10 (alunos 70-80 anos); - III Avaliação física dos alunos (força, elasticidade, flexibilidade, equilíbrio); - Organização do Evento social: Natal - Organização e Participação no Grupo de Estudo.
- Avaliação Geral do projeto e finalização dos trabalhos.	22-28/02/2016	- Encerramento do projeto e entrega do Relatório Final à Pró-Reitoria de Extensão.

Acompanhamento e Avaliação

Para efetivar o processo de avaliação e acompanhamento das ações, optou-se em realizar o procedimento com ênfase em dois grupos: 1) Público alvo; e, 2) Equipe “Pilates e o Idoso”



Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF
Pró-Reitoria de Extensão - PROEX
Av. José de Sá Manicoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE
Telefax: 87 2101-67-68 www.univasf.edu.br

(aluno bolsista e alunos voluntários). Quanto aos indicadores, eles serão estabelecidos a partir de critérios: a) quantitativos e b) qualitativos.

1) Público:

a) Quantitativos:

1. Quantificação do índice de evasão dos alunos do projeto (fichas de controle);
2. Quantificação do número de idosos matriculados nas turmas Pilates (fichas de controle);
3. Número de eventos de formação oferecidos à comunidade (cronograma de execução);
4. Quantificação do contingente de participantes (comunidade) dos eventos (lista de presença);
5. Evolução da condição física e funcional dos alunos idosos, estabelecido a partir do programa de exercícios Pilates (testes físicos);
6. Evolução da condição psicossocial dos idosos integrantes do projeto (testes paramétricos).

b) Qualitativos:

1. Avaliação do nível de satisfação do público envolvido no projeto (questionários);
2. Avaliação do nível de satisfação dos familiares sobre a participação do idoso envolvido no projeto (questionários).

2) Equipe Pilates (bolsistas e voluntários):

a) Quantitativos:

1. Número de estudantes envolvidos: discentes e técnicos envolvidos (ficha de controle);
2. Número de cursos de graduação envolvidos (ficha de controle).

b) Qualitativos:

1. Avaliação da aprendizagem dos estudantes (reuniões e rodas de conversa);
2. Avaliação da aprendizagem dos estudantes pelos docentes (reuniões e rodas de conversa);
3. Avaliação dos técnicos envolvidos (reuniões e rodas de conversa);
4. Avaliação dos parceiros de outras instituições a partir de publicação de artigos científicos em periódicos da área do envelhecimento, assim como sobre os procedimentos metodológicos adotados pelo grupo;
5. Participação em eventos de Extensão (relatórios);
6. Avaliação das ações do projeto pelo próprio grupo de trabalho (reuniões e rodas de conversa);
7. Avaliação das ações do projeto pelo técnico administrativo envolvido na ação.

Sistemática:

- Questionários, entrevistas, testes físicos, relatórios, roda de conversa, verificação do cronograma de atividades, contingente de eventos realizados e/ou participados pela equipe; além de publicações científicas e entrevistas nos meios de comunicação locais.



Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF
Pró-Reitoria de Extensão - PROEX
Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE
Telefax: 87 2101-67-68 www.univasf.edu.br

Proposta Orçamentária		
Rubrica	Justificativas	Valor (R\$)
Custeio		
Bolsa de Extensão	Bolsa do(a) estudante	4.800,00
Material de Consumo	5 Faixas (250,00 R\$), 10 Pacotes de Folhas A4 (150,00 R\$), 50 Canetas esferográficas (75,00 R\$), camisetas para a divulgação do evento (250,00 R\$), 10 Certificados (15,00 R\$), 1 Banner (50,00 R\$).	790,00
Outros Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica		
Total		5.590,00
Co-Financiamento		
(Informe se o Projeto terá outro financiamento além do PIBEX – 2014/2015)		
Agências de Fomento	Quais?	
Outros	Quais?	
PLANO DE TRABALHO DOS ESTUDANTES (BOLSISTA E VOLUNTÁRIOS)		
<p>O plano de trabalho do bolsista e voluntário(s) será apresentado, a seguir, considerando os seguintes pontos:</p> <p>i) Capacidades e competências que se espera que o bolsista e voluntario(s) desenvolva, ao longo dos doze meses de trabalho no presente projeto; e,</p> <p>ii) Responsabilidades do aluno bolsista e voluntários durante as Fases I-V, ou seja, no período de março de 2015 à fevereiro de 2016.</p> <p>a) Capacidades e competências a serem desenvolvidas (2015-2016):</p> <ul style="list-style-type: none">- desenvolver a competência social e a pró-atividade do aluno;- desenvolver no aluno habilidades e conhecimentos intelectuais relacionadas à área da Educação Física (Ginástica Geral, processo do envelhecimento ativo, método Pilates e equilíbrio corporal);- desenvolver no aluno habilidades motoras, permitindo-lhe assim ampliar sua compreensão das temáticas focais do projeto e, de tal forma, melhor planejar, executar e avaliar os		



Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF
Pró-Reitoria de Extensão - PROEX
Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE
Telefax: 87 2101-67-68 www.univasf.edu.br

exercícios físicos;

- transmitir conhecimentos, específicos, ao aluno para o entendimento do âmbito do trabalho extensionista;
- desenvolver no aluno aspectos de cidadania.

**b) Atividades a serem desenvolvidas durante as Fase I-V, março de 2015- fevereiro 2016
(Cronograma de Atividades):**

- Participar da revisão de literatura especializada;
- Participar da formação, prática e teórica: “Pilates e o Idoso”;
- Auxiliar na divulgação e recrutamento dos alunos;
- Organizar e atualizar a lista de frequência dos alunos;
- Regularizar, constantemente, o cadastro dos alunos inscritos e que não compareçam mais ao projeto;
- Aferir a Pressão Arterial antes das aulas de Pilates;
- Confeccionar e atualizar a caderneta da Pressão Arterial dos alunos;