

Projeto de extensão pilates: prevenção e saúde. Impactos e atuação durante a pandemia: um relato de experiência

Pilates extension project: prevention and health. Impacts and action during the pandemic: an experience report

DOI:10.34117/bjdv8n5-320

Recebimento dos originais: 21/03/2022

Aceitação para publicação: 29/04/2022

Andressa Cristine da Silva Ramos

Graduanda em Fisioterapia pela Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL-MG
Instituição: Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL-MG
Endereço: R. Gabriel Monteiro da Silva, 700 - Centro, Alfenas - MG, CEP: 37130-001
E-mail: andressa.ramos@sou.unifal-mg.edu.br

Dennis William Abdala

Doutorando em Biociências Aplicadas à Saúde pela Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL-MG
Instituição: Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL-MG
Endereço: R. Gabriel Monteiro da Silva, 700 - Centro, Alfenas - MG, CEP: 37130-001
E-mail: dennis.abdala@unifal-mg.edu.br

Letícia Hee Andrade

Graduanda em Fisioterapia pela Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL-MG
Instituição: Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL-MG
Endereço: R. Gabriel Monteiro da Silva, 700 - Centro, Alfenas - MG, CEP: 37130-001
E-mail: leticia.andrade@sou.unifal-mg.edu.br

Isabela de Carvalho Marques

Graduanda em Fisioterapia pela Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL-MG
Instituição: Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL-MG
Endereço: R. Gabriel Monteiro da Silva, 700 - Centro, Alfenas - MG, CEP: 37130-001
E-mail: isabella.marques@sou.unifal-mg.edu.br

Julia Ricci Abichabki

Graduanda em Fisioterapia pela Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL-MG
Instituição: Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL-MG
Endereço: R. Gabriel Monteiro da Silva, 700 - Centro, Alfenas - MG, CEP: 37130-001
E-mail: julia.abichabki@sou.unifal-mg.edu.br

Lays Liduário Silva

Graduada em Fisioterapia pela Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL-MG
Instituição: Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL-MG
Endereço: R. Gabriel Monteiro da Silva, 700 - Centro, Alfenas - MG, CEP: 37130-001
E-mail: lays.silva@sou.unifal-mg.edu.br

Pâmela Maria Massaro Barbosa

Graduanda em Fisioterapia pela Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL-MG
Instituição: Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL-MG
Endereço: R. Gabriel Monteiro da Silva, 700 - Centro, Alfenas - MG, CEP: 37130-001
E-mail: pamela.barbosa@sou.unifal-mg.edu.br

Maria Gabriela Maziero Capello

Graduada em Fisioterapia pela Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL-MG
Instituição: Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL-MG
Endereço: R. Gabriel Monteiro da Silva, 700 - Centro, Alfenas - MG, CEP: 37130-001
E-mail: maria.capello@sou.unifal-mg.edu.br

Juliana Bassalobre Carvalho Borges

Doutora em Bases Gerais da Cirurgia pela FMB, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho
Instituição: Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL-MG
Endereço: R. Gabriel Monteiro da Silva, 700 - Centro, Alfenas - MG, CEP: 37130-001
E-mail: juliana.borges@unifal-mg.edu.br

Camila Pinhata Rocha

Doutora em Biologia Buco Dental pela Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP
Instituição: Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL-MG
Endereço: R. Gabriel Monteiro da Silva, 700 - Centro, Alfenas - MG, CEP: 37130-001
E-mail: juliana.borges@unifal-mg.edu.br

RESUMO

O método Pilates se apresenta como uma alternativa de prática de atividade física. De acordo com estudos, o Pilates trabalha a mente e o corpo e os exercícios podem ser desenvolvidos no solo ou em equipamentos especializados. Diante do cenário pandêmico atual e de isolamento social, os participantes do projeto “Pilates: Prevenção e Saúde” viram a necessidade de criar novas estratégias para atender à comunidade. Atividades que antes eram feitas presencialmente foram adaptadas para o formato online, com o objetivo de possibilitar e incentivar a prática do método em domicílio, salientar seus benefícios e abordar temas relacionados ao método. Os alunos participantes do projeto foram capacitados e então, responsáveis por elaborar e gravar vídeos. Os exercícios eram explicados e orientados através de comandos verbais e demonstração do movimento. Os vídeos eram postados no Instagram e no Youtube. Foram também oferecidas atividades síncronas através Google Meet. No âmbito acadêmico, o projeto participou de eventos e submeteu trabalhos para apresentações. Os objetivos do projeto foram contemplados, por meio da oferta de atividades síncronas e assíncronas bem divulgadas, mesmo no formato à distância e com as dificuldades impostas, conseguiu se reinventar e proporcionar impacto positivo para seus integrantes e para a comunidade.

Palavras-chave: método pilates, pandemia, atividades online.

ABSTRACT

The Pilates method is presented as an alternative for the practice of physical activity. According to studies, Pilates works the mind and body and the exercises can be developed on the ground or on specialized equipment. Facing the current pandemic and social isolation scenario, the participants of the "Pilates: Prevention and Health" project saw the

need to create new strategies to serve the community. Activities that used to be done in person were adapted to an online format, with the objective of enabling and encouraging the practice of the method at home, highlighting its benefits, and addressing method-related issues. The students participating in the project were trained and then responsible for making and recording videos. The exercises were explained and oriented through verbal commands and demonstration of the movement. The videos were posted on Instagram and Youtube. Synchronous activities were also offered through Google Meet. In the academic sphere, the project participated in events and submitted papers for presentations. The project's objectives were met, through the offer of well-publicized synchronous and asynchronous activities, even in the distance format and with the difficulties imposed, it managed to reinvent itself and provide a positive impact for its members and the community.

Keywords: pilates method, pandemic, online activities.

1 INTRODUÇÃO

As ações de extensão universitária são importantes para a comunidade e também para os discentes, docentes e toda a Universidade. Essas ações acontecem por meio da junção de experiências e conhecimentos entre alunos, professores e sociedade. Pode-se considerar uma via de mão dupla, ou seja, tanto a comunidade como a Universidade se beneficiam com a realização de um projeto. Os alunos podem quebrar barreiras indo além do ambiente da sala de aula e ter a oportunidade de colocar em prática o conteúdo teórico que foi aprendido, o que torna a ação muito gratificante. A comunidade por sua vez, ao apresentar suas necessidades proporciona ao aluno a possibilidade de aprendizagem e, ao mesmo tempo, consegue usufruir de tudo que lhe é oferecido, tendo suas necessidades atendidas.

Sabe-se que uma das necessidades apresentadas pela comunidade é a prática de exercícios físicos. A prática regular de atividade física é uma recomendação mundialmente divulgada e que se relaciona diretamente com a manutenção da qualidade de vida (bem estar físico, social e emocional), além disso, sabe-se de seus benefícios para prevenção e controle de diversas doenças, principalmente as cardiovasculares (MACEDO et al., 2003). Também existem outros benefícios fisiológicos, como a diminuição da pressão arterial, controle do peso corporal, aumento da densidade óssea, resistência física, melhora da força muscular, da mobilidade, além de retardar o processo fisiológico de envelhecimento (MATSUDO et al., 2002).

Neste sentido, o método Pilates se apresenta como uma alternativa de prática de atividade física em constante crescimento e reconhecimento. De acordo com estudos, o

Pilates trabalha a mente e o corpo e os exercícios podem ser desenvolvidos no solo ou em equipamento especializado. (WELLS et al., 2012). Segundo Fernández-Rodríguez et al. (2019), o Pilates se popularizou nos últimos anos como um exercício holístico, focado na respiração, controle do corpo e precisão dos movimentos. Evidências sugerem efeitos positivos do Pilates na força muscular respiratória, equilíbrio, qualidade de vida e desempenho físico geral, sendo que esses benefícios são observados não apenas na população saudável, mas também em indivíduos com distúrbios específicos como dor lombar crônica, esclerose múltipla, câncer de mama e doença de Parkinson. Benefícios como aumento da flexibilidade, melhora da postura, redução de dores crônicas, diminuição da ansiedade, depressão, fadiga, estresse, melhora da autoeficácia, da qualidade do sono e da coordenação motora também já são comprovados (EVANGELISTA et al., 2016).

A partir disso, o projeto de extensão “Pilates: Prevenção e Saúde” se apresenta como uma alternativa de prática de atividade física para a comunidade, tendo como objetivo principal proporcionar melhor qualidade de vida, além de oferecer uma maior conectividade entre corpo e mente. Antes da pandemia, o projeto oferecia aulas presenciais de Pilates solo e estúdio, as quais eram ministradas de acordo com a necessidade de cada pessoa, por alunos do curso de Fisioterapia previamente treinados e orientados por docentes. No contexto representado por uma situação de pandemia e com a necessidade de isolamento social, observou-se um grande aumento da taxa de sedentarismo, causando prejuízos à saúde física e mental. Segundo o estudo “Doença por coronavírus (COVID-19): A necessidade de manter a atividade física regular enquanto se toma precauções” (CHEN, 2020), o aumento da taxa de sedentarismo seria uma forte justificativa para o incentivo da realização de atividades físicas, mesmo que em casa, na tentativa da manutenção da saúde e do sistema imunológico.

Dentro deste contexto, os participantes do projeto “Pilates: Prevenção e Saúde” viram a necessidade de criar novas estratégias para atender a comunidade e suas necessidades. As atividades que antes eram feitas presencialmente foram adaptadas para o formato online, apresentando de início uma situação desafiadora para todos os integrantes. Como meio de comunicação mais viável, utilizou-se das redes sociais. Além disso, sentiu-se a necessidade de levar mais informações à comunidade, o que provocou uma maior movimentação dessas plataformas, com conteúdos abordando diversas áreas e assuntos relacionados ao Pilates. Através das atividades remotas desenvolvidas, o

projeto continuou em ação o tempo todo, promovendo saúde e estímulo ao movimento a todos seus integrantes.

Muitos benefícios já foram aqui citados, mas vale ressaltar a importância do método Pilates quando se fala de saúde mental. De acordo com Fleming & Herring (2018) a prática do Pilates traz benefícios como: redução estatisticamente significativa dos sintomas de ansiedade e fadiga, aumento estatisticamente significativo nos sentimentos de energia e grande melhora na dimensão da saúde mental, fatores esses de grande relevância em um período de pandemia.

Afim de atender as necessidades da comunidade acadêmica, no sentido de busca de conhecimento e aprofundamento sobre as mais diversas atuações do método Pilates, viu-se a necessidade da realização de um evento que contemplasse esse público. Desta forma, foram realizados o I e II Simpósio de Pilates da UNIFAL-MG, eventos online, totalmente abertos e gratuitos, planejados e organizados por alunos e professores do projeto, com propósito de expandir o conhecimento dos participantes sobre o método Pilates.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência das ações realizadas pelo Projeto de Extensão “Pilates: Prevenção e Saúde” durante o período de isolamento social, exigido pela pandemia do novo coronavírus nos anos de 2020 e 2021.

A Universidade Federal de Alfenas, interrompeu suas atividades presenciais no dia dezesseis de março de dois mil e vinte, conseqüentemente suspendendo as ações do projeto, que havia iniciado as capacitações dos discentes envolvidos, como de costume, no início de cada ano.

Visando o impacto do isolamento social na qualidade de vida e na saúde mental da comunidade interna e externa à Universidade, o projeto passou a ser realizado de forma online, através das redes sociais Instagram, Youtube, WhatsApp e Google Meet, para possibilitar e incentivar a prática do método em domicílio, salientar seus benefícios e abordar temas relacionados ao método Pilates. No âmbito acadêmico, o projeto participou de eventos como simpósios e congressos realizados de modo online.

Composto por vinte alunos voluntários e dois alunos bolsistas no ano de 2020 e 19 alunos voluntários e 3 alunos bolsistas no ano de 2021, sendo esses do curso de Fisioterapia e matriculados em diferentes períodos, semanalmente, um membro era responsável pelas publicações e interações com os praticantes nas redes sociais, além

também da elaboração das artes e legendas que foram desenvolvidas preservando os direitos autorais e com embasamento científico. Todo o material desenvolvido levou em consideração o contexto de pandemia e isolamento social. Além disso, os alunos participantes do projeto também foram divididos em grupos, os quais eram responsáveis por elaborar e gravar vídeos; Os exercícios eram explicados e orientados através de comandos verbais e demonstração do movimento. Os vídeos eram postados no Instagram e Youtube. Todo o material era revisado pelos professores coordenadores antes de serem divulgados.

No intuito de continuar a parceria com o programa “Universidade Aberta para Terceira Idade” (UNATI), que foi feita no ano de 2019, e devido à grande procura por parte de seus integrantes (servidores aposentados e idosos da comunidade externa à universidade), o projeto Pilates criou um grupo de WhatsApp para manter as atividades de forma assíncrona. Os mesmos vídeos postados nas redes sociais eram disponibilizados neste grupo, quinzenalmente. Optado por essa estratégia em razão de se tratar de um público idoso em que, a maioria, tem dificuldade para utilizar as redes sociais. Assim sendo, acreditou-se que os integrantes teriam maior facilidade com o WhatsApp e se sentiriam mais à vontade para tirar dúvidas que pudessem surgir.

No propósito de melhorar ainda mais o bem-estar dos participantes do projeto, foram oferecidas atividades síncronas aos discentes, docentes e servidores, utilizando a plataforma Google Meet. A divulgação aconteceu através do envio de e-mails para todos os servidores e docentes da Universidade, além dos discentes de todos os Campus assistidos pela Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários e Estudantis (PRACE). O e-mail direcionava os interessados para o formulário do Google para realizar sua inscrição. As divulgações também aconteceram através do Instagram no perfil do projeto, da Universidade e das atléticas, com postagens que guiavam para o link de preenchimento do formulário de inscrição. Outro meio utilizado foi publicações nos grupos de salas do WhatsApp. No ano de 2020 as aulas síncronas não foram oferecidas aos integrantes do programa “Universidade Aberta para Terceira Idade”, pois no grupo de WhatsApp por onde nos comunicávamos percebemos que os mesmos ainda apresentavam certa resistência em usar o Google Meet, porém com passar do tempo eles foram se adaptando à nova realidade e no ano de 2021 resolvemos oferecer as aulas síncronas a eles, e com intuito de garantir uma participação significativa desse público, uma bolsista ficou responsável em dar todo o apoio possível aos idosos durante o período de execução do projeto.

As aulas síncronas de Pilates eram ministradas por voluntários previamente capacitados. Inicialmente, as aulas foram ofertadas toda segunda-feira, às 19h, para os discentes e às terças quintas feiras, às 19h, para os servidores e docentes da Universidade. Entretanto, ao final do semestre, as turmas foram unidas passando a acontecer às segundas e quartas feiras, às 19h. As aulas oferecidas aos integrantes do programa UNATI, aconteciam separadamente, às terças e quintas feiras às 17h30.

Os alunos voluntários e bolsistas do projeto foram convidados a participarem de treinamentos e capacitações que abordavam diversas modalidades e assuntos relacionados ao método (Pilates solo avançado, balé, Standing Pilates, Pilates para gestantes, crianças e idosos), com o intuito de prepará-los para conduzirem melhor as aulas, dominando o método e aprimorando seus repertórios, além de incentivá-los à prática. Os treinamentos ocorriam uma vez na semana, em horários e dias avisados com antecedência.

Com o intuito de abranger e aprimorar o processo de aprendizagem e atualização da comunidade acadêmica e profissional, interna e externa à Universidade, foram realizados o I e II Simpósio de Pilates da UNIFAL-MG, nos anos de 2020 e 2021, respectivamente. O I Simpósio ocorreu durante quatro dias e o II durante dois dias, ambos de forma online, e as palestras foram transmitidas através da plataforma Youtube. Estas ações possibilitaram a ampliação do conhecimento sobre a temática, abrangendo diferentes áreas da Fisioterapia e abordando também reflexões e estratégias de marketing. Os Simpósios consistiram na integração, intercâmbio e construção de palestras, debates e diálogos sobre o método.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre as estratégias elaboradas pelo projeto de extensão para atender discentes, servidores e comunidade externa à Universidade, nos anos de 2020 e 2021, foram realizadas postagens nas redes sociais, aulas síncronas e assíncronas, capacitações dos membros e, por fim, a concretização do Simpósio de Pilates da UNIFAL-MG.

Os resultados estão apresentados quantitativamente com relação a cada estratégia desenvolvida ao longo de todo o ano, abrangendo o número de pessoas atendidas através do número de contas alcançadas, visualizações dos materiais de cada plataforma e do Google Forms para contabilizar a presença nas aulas síncronas.

3.1 PARTICIPAÇÕES EM EVENTOS

No período estipulado, foram apresentados vinte trabalhos em eventos científicos, sendo cinco no VI Simpósio Integrado da UNIFAL-MG, quatro no 9º Congresso Brasileiro de Extensão Universitária, cinco no VII Simpósio Integrado da UNIFAL-MG, cinco no IV Congresso Sul Mineiro de Fisioterapia da UNIFAL-MG e um no XXVII Simpósio de Fisioterapia UFSCar, demonstrando as atividades desenvolvidas pelos nossos projetos, sendo possível destacar diversos momentos em que a indissociabilidade ensino, pesquisa e extensão foram contemplados. Proporciona-se, pela extensão universitária, uma formação de cidadãos e profissionais, com base em ações de ensino e pesquisa, que articula entre o processo interdisciplinar, educativo, cultural, científico e político que promove a interação entre a Universidade e outros setores da sociedade (SILVA et al., 2019).

3.2 TREINAMENTOS E CAPACITAÇÕES

Os discentes voluntários e bolsistas participaram de 15 capacitações com Profissionais convidados ao longo do desenvolvimento do projeto, as quais abordaram os seguintes temas: Pilates solo avançado, Pilates balé, Pilates para idosos, Pilates para gestante, Pilates para crianças, Standing Pilates, avaliação clínica nas aulas de Pilates, Pilates no pós operatório de ligamento cruzado anterior, a importância da ativação glútea com o método Pilates, Pilates e saúde pélvica, Pilates e os estímulos dos meridianos e Low Pressure Fitness, Naan e suas relações com o método Pilates. As outras capacitações foram realizadas pelos coordenadores do projeto.

Com o conhecimento adquirido nas capacitações, os alunos eram convidados a ministrar aulas síncronas e assíncronas, no intuito de colocarem em prática todo o conhecimento adquirido na graduação de Fisioterapia e nas capacitações específicas do método Pilates. Em virtude disso, as demandas dos pacientes do projeto puderam ser reconhecidas e atendidas com excelência. As capacitações também instigaram os discentes sobre os temas abordados, despertando interesse para realizar novas pesquisas e coletar dados. Portanto, foi possível, mais uma vez, contemplar a tríade ensino, pesquisa e extensão, a qual é importante para formar profissionais que reconheçam as verdadeiras necessidades de uma população (TAVARES, 2007).

Desta forma, a extensão universitária atua incentivando a produção de novas práticas de cuidado e a formação integral (profissional e cidadão), focando não apenas na aprendizagem técnica, mas também na ética, responsabilidade cidadã e compromisso

social. Desenvolve-se tal mecanismo a partir das relações entre teoria e prática, que se estabelecem no aprender e fazer nas vivências extensionistas (SILVA et al., 2019).

3.3 AULAS SÍNCRONAS

No ano de 2020, 27 servidores e docentes participaram das aulas síncronas, sendo que apenas 5 se mantiveram assíduos, os quais participaram de mais de 10 aulas. Em relação aos discentes, a presença foi inferior, apenas 13 inscritos participaram de pelo menos uma das aulas oferecidas, sendo que 43 discentes de todos os Campus da Universidade haviam se inscrito. A maior parte dos inscritos justificou sua falta de adesão pelo esgotamento físico e a quantidade de obrigações acadêmicas e não acadêmicas. Por essas razões, realizou-se novas publicações incentivando e informando a importância da atividade física para qualidade de vida, saúde geral e emocional. Também na tentativa de aumentar a frequência e incentivo entre os participantes, resolvemos juntar as turmas de discentes, servidores e docentes. Todos reconhecem a relevância, porém, muitos relataram dificuldade em aderir práticas de atividades físicas em sua rotina, comprometendo de forma cascata a qualidade de vida pessoal e a produtividade no trabalho.

A falta de adesão dos servidores e/ou docentes e, principalmente, dos discentes, pode ser explicada pelos desafios intrapessoais, interpessoais e ambientais encontrados pelos discentes que estão estudando à distância (BACAN et al., 2020) e os profissionais que estão trabalhando de forma remota. A maior dificuldade relatada é concentrar e conciliar, principalmente por parte das mulheres, a dupla jornada trabalho-casa (BELTRAME & DINELLI, 2012; SILVA, 2019). Outra justificativa é o impacto que a pandemia e as incertezas estão causando na saúde mental das pessoas, as quais estão tendo sentimento de solidão, ansiedade, apatia, medo e depressão (TEIXEIRA et al., 2019).

As aulas síncronas ocorreram duas vezes na semana e os voluntários tiveram que buscar conhecimentos para a elaboração das aulas, respeitando as limitações e habilidades do público que seria atendido, e sob supervisão dos coordenadores do projeto. Ao todo foram oferecidas 27 aulas, sendo 10 aulas exclusivas para os servidores e/ou docentes, que contou ao todo com 74 participações; 7 aulas para os discentes, com 39 participações; e 10 aulas após a junção das turmas, que contou com 66 participações (tabela 1).

Já em 2021, com as experiências adquiridas durante o ano anterior, resolvemos dar início às aulas já com turmas únicas para discentes, docentes e servidores, pois no ano anterior percebemos que dessa maneira a frequência era maior e os próprios participantes

se incentivavam, tornando as aulas mais interativas. Além disso, também demos a oportunidade da comunidade externa participar, pois como as aulas estavam acontecendo de forma remota, notamos que alguns familiares e amigos dos docentes, discentes e servidores se interessavam e abrir as atividades para esse público poderia ser uma forma de incentivar ainda mais a participação das pessoas e colaborar para uma melhor qualidade de vida desses participantes. O isolamento social como medida de Saúde Pública é importante para reduzir a transmissão e contágio do coronavírus, porém poderá deixar sequelas para saúde, a médio e longo prazo, pela adoção de maus hábitos. Segundo Malta (2020), os brasileiros reduziram a prática de atividade física, aumentaram comportamentos sedentários e o tempo que passam em frente às telas (TV, tablet e/ou computador), além de estarem se alimentando com mais produtos processados, industrializados e também consumindo mais álcool e tabaco. Ou seja, aumentaram comportamentos de risco à saúde. Ao todo foram oferecidas 38 aulas, que contou ao todo com 496 presenças, sendo 189 de servidores e docentes, 249 discentes e 58 de membros da comunidade externa (tabela 1). Aos idosos do programa UNATI foram oferecidas 39 aulas, que contou com 233 presenças, dando uma média de 6 participantes por aula.

Tabela 1 - Participação nas aulas síncronas do projeto “Pilates: Prevenção e Saúde”.

Participação nas aulas síncronas no ano de 2020		
Público	NÚMERO DE AULAS	PRESENÇA
Servidores e docentes	10	74
Discente	7	39
Servidores e discentes (após a junção das turmas)	10	66
TOTAL	27	179
Participação nas aulas síncronas no ano de 2021		
Público	NÚMERO DE AULAS	PRESENÇA
Servidores e docentes	38	189
Discente	38	249
Comunidade externa	38	58
Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI)	39	233
TOTAL	77	729

Fonte: Os autores (2022)

3.4 PUBLICAÇÕES NAS PLATAFORMAS YOUTUBE E INSTAGRAM

As mídias sociais favorecem a aproximação e troca de informações, em tempos onde se faz necessário o distanciamento físico. Através dos espaços propiciados nas redes

sociais e sua inserção no âmbito do cuidado em saúde, intensifica-se o diálogo, otimiza-se o tempo, promove-se o deslocamento subjetivo (ao invés do geográfico) e realiza-se o compartilhamento de saberes, poderes e afetos (ANDRADE et al., 2020).

O canal do projeto no YouTube obteve 2561 visualizações em 21 publicações, sendo 15 aulas, 4 vídeos referentes ao I Simpósio de Pilates da UNIFAL-MG e 2 vídeos referentes à segunda edição do Simpósio de Pilates da UNIFAL-MG. Já no Instagram, foram feitas 240 publicações. O número total de alcance e curtidas nas publicações do Youtube e Instagram são apresentados na tabela 2.

Tabela 2 - Alcance das publicações nas plataformas Youtube e Instagram nos anos de 2020 e 2021

REDE SOCIAL	NÚMERO DE PUBLICAÇÕES	ALCANCE	CURTIDAS
Youtube	21	2561	295
Instagram	240	167628	20081

Fonte: Os próprios autores (2022)

3.5 1º E 2º SIMPÓSIOS DE PILATES DA UNIFAL-MG

Para a realização das duas edições do Simpósio de Pilates da UNIFAL-MG, previamente, formou-se uma equipe organizadora, composta por coordenadores e membros do projeto “Pilates: Prevenção e Saúde”. O evento ocorreu através da plataforma Youtube, sendo que a primeira edição aconteceu durante quatro dias e a segunda durante dois dias, ambas tiveram livre acesso ao público (comunidade interna e externa à Universidade).

O público compreendeu discentes da graduação e pós-graduação, docentes e profissionais formados de diversas regiões do Brasil, ou seja, foi um ambiente que agregou conhecimento e interações entre os participantes, palestrantes e organizadores. Ao longo das palestras, os participantes puderam realizar questionamentos através do *chat*, possibilitando uma discussão sobre diversas perspectivas da temática. Os temas abordados, visualizações e número de curtidas de cada dia de evento estão apresentados nas tabelas 3 e 4.

Tabela 3 - Participação geral no I Simpósio de Pilates da UNIFAL-MG

TEMAS	SUBTEMAS	VISUALIZAÇÕES	CURTIDAS
Pilates no Esporte	1º: Fisioculturismo e <i>crossfit</i> . 2º: Esportes coletivos e lutas.	563	64
Pilates na Saúde da Mulher	1º: Gestação. 2º: Câncer de mama.	397	43
Pilates na Reabilitação	1º: A importância da pelve neutra e ativação do glúteo na dor lombar. 2º: Mobilidade de tornozelo e pé na reabilitação de joelho e quadril.	303	38
Mesa redonda: mercado de trabalho e <i>marketing</i> .	1º: Mercado de trabalho. 2º: <i>Marketing</i> .	315	32

Fonte: Os próprios autores (2022)

Tabela 4 - Participação geral no II Simpósio de Pilates da UNIFAL-MG

TEMAS	SUBTEMAS	VISUALIZAÇÕES	CURTIDAS
Pilates Mamy Baby e Pilates Kids	1º: Pilates Mamy Baby. 2º: Pilates kids.	505	55
Neopilates e Pilates Funcional	1º: Neopilates. 2º: Pilates Funcional	298	33

Fonte: Os próprios autores (2022)

Essas ações incentivam o projeto a se empenhar cada vez mais no desenvolvimento de novas atividades e, conseqüentemente, mantém um vínculo maior e agrega conhecimento à toda a comunidade.

4 CONCLUSÃO

Os objetivos do projeto foram contemplados, por meio da oferta de atividades síncronas e assíncronas bem divulgadas, mesmo no formato à distância. Foi um período de muito conhecimento e aprendizagem para os envolvidos na realização do projeto, que mesmo com as dificuldades impostas devido ao isolamento social, se reinventaram e proporcionaram impacto positivo para seus integrantes e para a comunidade.

AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com o apoio financeiro do DDQT – Qualidade de Vida no Trabalho / UNIFAL-MG e Programa de Concessão de Bolsas da Pró-Reitoria de Extensão (Probext).

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Lorena *et al.* **A utilização das redes sociais digitais no cuidado psicossocial infantojuvenil, diante da pandemia por Covid-19.** Health Residencies Journal - Hrj, [S.L.], v. 1, n. 2, p. 44-61, 9 maio 2020. Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde. <http://doi.org/10.51723/hrj.v1i2.12>.

BACAN, Aline Ribeiro; MARTINS, Gustavo Henrique; SANTOS, Acácia Aparecida Angeli dos. **Adaptação ao Ensino Superior, Estratégias de Aprendizagem e Motivação de Alunos EaD.** Psicol. cienc. prof., Brasília, v. 40, e211509, 2020. Available from http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141498932020000100149&lng=en&nrm=iso. access on 25 Apr. 2021. Epub Dec 09, 2020. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003211509>.

Beltrame, G. R., & Donelli, T. M. S. (2012). **Maternidade e carreira: desafios frente à conciliação de papéis.** Aletheia, (38-39), 206-217. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/aletheia/n38-39/n38-39a17.pdf> [Links]

Chen, Peijie *et al.* **“Doença por coronavírus (COVID-19): A necessidade de manter a atividade física regular enquanto se toma precauções.”** *Journal of sport and health science* vol. 9,2 (2020): 103-104. doi: 10.1016 / j. jshs.2020.02.001

EVANGELISTA, Alexandre Lopes. **A influência do método Pilates nos estados de humor em indivíduos fisicamente ativos.** Fisioterapia Brasil, [S.l.], v. 15, n. 3, p. 187 - 191, jul. 2016. ISSN 2526-9747. doi:<http://dx.doi.org/10.33233/fb.v15i3.337>.

Fernández-Rodríguez, R. *et al.* **Pilates Method Improves Cardiorespiratory Fitness: A Systematic Review and Meta-Analysis.** *J Clin Med.* 2019 Oct 23;8(11):1761. doi: 10.3390/jcm8111761. PMID: 31652806; PMCID: PMC6912807.

Fleming, KM e Herring, MP (2018). **Os efeitos do pilates nos resultados de saúde mental: uma meta-análise de ensaios controlados.** *Complementary Therapies in Medicine*, 37, 80-95. doi: 10.1016 / j. ctim.2018.02.003.

MACEDO, C. S. G. *et al.* **Benefícios do exercício físico para saúde e qualidade de vida.** *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, Londrina, v. 8, n. 2, p. 19-27, 2003.

MALTA, Deborah Carvalho *et al.* **A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020.** *Epidemiol. Serv. Saúde*, Brasília, v. 29, n. 4, e2020407, 2020. Available from http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-96222020000400315&lng=en&nrm=iso. access on 25 Apr. 2021. Epub Sep 25, 2020. <https://doi.org/10.1590/s1679-49742020000400026>.

MATSUDO, V. K. R. *et al.* **Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível sócio-econômico, distribuição geográfica e de conhecimento.** *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 10, p. 41-50, 2002.

RODRIGUES, A. *et al.* **Contribuições da extensão universitária na sociedade.** Cadernos de Graduação - Ciências Humanas e Sociais | Aracaju | v. 1 Aracaju, v.1, n.16 | p. 141-148 | mar. 2013.

Silva, A.L.B. *et al.* **A importância da Extensão Universitária na formação profissional: Projeto Canudos.** Rev enferm UFPE on line. 2019;13: e242189 <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2019.242189>.

Silva, L. L. T. (2019). **Mulheres e o mundo do trabalho: a infundável dupla jornada feminina.** Revista Eletrônica Interações Sociais, 3(1), 120-131. <https://periodicos.furg.br/reis/article/view/9171>

TAVARES, Darlene Mara dos Santos *et al.* **A interface ensino, pesquisa e extensão nos cursos de graduação em saúde.** Rev. Latino-Am. Enfermagem, Ribeirão Preto, v. 15, n. 6, pág. 1080-1085, dezembro de 2007. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692007000600004&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 25 de abril de 2021. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692007000600004>.

TEIXEIRA, Larissa de Araújo Correia *et al.* **Saúde mental dos estudantes de Medicina do Brasil durante a pandemia da coronavirus disease 2019.** J. bras. psiquiatr., Rio de Janeiro, v. 70, n. 1, p. 21-29, Mar. 2021. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852021000100021&lng=en&nrm=iso>. access on 25 Apr. 2021. Epub Mar 31, 2021. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000315>.

Wells, C. *et al.* **Defining Pilates exercise: a systematic review.** Complement Ther Med. 2012 Aug;20(4):253-62. doi: 10.1016/j.ctim.2012.02.005. Epub 2012 Mar 13. PMID: 22579438.