

Maira Siqueira Toledo, Nathália Nazareth Klippel, Thalles de Souza Brito, Rafael Marins Rezende, Yasmim Mendes Aguiar
Universidade Federal de Juiz de Fora - Campus Governador Valadares

JUSTIFICATIVA

Segundo dados do IBGE (2010), no Brasil, a dor nas costas é a terceira causa de aposentadoria e a segunda de licença ao trabalho. Cerca de 21,0 milhões de pessoas com 18 anos ou mais de idade (18,5%) têm problema crônico de coluna. Neste contexto, o projeto de extensão “Coluna e Saúde no Campus” tem como objetivo atender pacientes da comunidade acadêmica da UFJF-GV e da sociedade civil do município de Governador Valadares que apresentem afecções da coluna vertebral, contribuindo para a promoção da saúde e a prevenção de agravos, amenizando as dores musculoesqueléticas e ampliando a qualidade de vida e a funcionalidade.

OBJETIVOS

- Prestar atendimento aos pacientes com dores agudas ou crônicas na coluna vertebral, visando a melhora da função e da qualidade de vida;
- Utilizar o Método Pilates como recurso terapêutico no atendimento do paciente;
- Desenvolver as habilidades clínicas do estudante do curso de fisioterapia;
- Capacitar o estudante a avaliar, diagnosticar e tratar pacientes com problemas da coluna vertebral;
- Desenvolver as habilidades técnicas dos discentes no Método Pilates;
- Desenvolver e manter plataformas digitais de comunicação e divulgação do projeto.



BENEFÍCIOS DO PILATES

- Melhora da Postura e da consciência corporal;
- Melhora do condicionamento físico geral;
- Melhora da flexibilidade e da força muscular;
- Melhora do equilíbrio;
- Melhora da concentração e coordenação motora;
- Redução da incidência de dor da coluna vertebral;
- Melhora da função física e da qualidade de vida.

