

Eixo Temático: Promoção da Saúde e Qualidade de Vida na Terceira Idade.

## O IMPACTO DO PILATES SOLO NA PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL E FÍSICA EM GRUPO DE IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA.

**Saul Camboim<sup>1</sup>; Mariana Barbosa<sup>2</sup>; Kawanny Lima<sup>2</sup>; Jailma Vieira<sup>2</sup>; Gabriella Fernandes<sup>2</sup>; André Petrolini<sup>3</sup>**

**Introdução:** O crescimento da população idosa é uma realidade global que exige atenção especial quanto à criação de políticas e ações voltadas à promoção da saúde e da qualidade de vida na terceira idade (Benevinuto et al, 2025). Diante desse cenário, torna-se indispensável o incentivo a práticas que estimulem o envelhecimento ativo. Os programas de extensão universitária, nesse contexto, exercem papel estratégico ao estreitarem os laços entre a universidade e a comunidade. Entre as atividades que vêm ganhando destaque está o Pilates solo, reconhecido por seus efeitos positivos tanto no aspecto físico quanto psicossocial, como melhora da força muscular, equilíbrio, flexibilidade e interação social (Nery et al, 2016). A inserção de estudantes em projetos dessa natureza contribui significativamente para uma formação acadêmica mais crítica, empática e voltada ao cuidado integral (Araújo et al, 2017).

**Relato de Experiência:** Este trabalho descreve a vivência de acadêmicos do curso de Fisioterapia em um projeto de extensão universitária voltado para o público idoso, desenvolvido por uma instituição de ensino superior localizada no estado da Bahia. A proposta se constrói em parceria com um programa direcionado à promoção da saúde do idoso, por meio de sessões semanais de Pilates solo, conduzidas por estagiários capacitados. O grupo atendido é formado por idosos com idade entre 65 e 80 anos, participantes frequentes e engajados nas atividades propostas. Durante o período de observação, os estudantes acompanham as sessões com foco em aspectos como funcionalidade dos movimentos, envolvimento dos participantes, adaptação dos exercícios e interação social durante as aulas. Mesmo em caráter observacional, a

<sup>1</sup> Graduando em Fisioterapia, Centro Universitário do Rio São Francisco – UniRios. E-mail: 221.26.080@uniriossead.com

<sup>2</sup> Graduanda em Fisioterapia, Centro Universitário do Rio São Francisco – UniRios.

<sup>3</sup> Doutor em Ciências Veterinárias no Semiárido, Centro Universitário do Rio São Francisco – UniRios. E-mail: andre.petrolini@unirios.edu.br

experiência proporciona aos alunos o desenvolvimento de habilidades importantes para a atuação profissional, como a escuta ativa, a empatia e a análise crítica da prática clínica. É possível identificar, ao longo do acompanhamento, melhorias perceptíveis nos participantes, especialmente em relação à postura corporal, equilíbrio e autoconfiança. Além dos ganhos físicos, a convivência social entre os idosos se mostra um fator fundamental para a continuidade e adesão ao projeto. **Considerações Finais:** A experiência permite aos estudantes um contato real com as demandas da população idosa, enriquece sua formação pessoal e profissional. Através da integração entre ensino, pesquisa e extensão, o projeto contribui para a construção de um perfil profissional mais sensível, ético e comprometido com o cuidado humanizado. O Pilates solo se demonstra uma prática eficaz na preservação da funcionalidade física e na promoção do bem-estar dos idosos, ao mesmo tempo em que valoriza sua autonomia e protagonismo. Por fim, a extensão universitária reafirma seu papel transformador ao gerar benefícios mútuos: amplia a formação dos estudantes e promove melhorias concretas na qualidade de vida da comunidade atendida.

### **Palavras-chave**

Envelhecimento. Fisioterapia. Pilates. Qualidade de vida.

### **Referências:**

ARAUJO, Karina et al. Avaliação da qualidade de vida e depressão em idosos praticantes ou não de pilates. **Revista Saúde-UNG-Ser-ISSN 1982-3282**, v. 11, n. 2 ESP, p. 50-50, 2017. Disponível em: <https://revistas.ung.br/index.php/saude/article/view/3396/2437>. Acesso em: 09 set. 2025.

BENEVINUTO, Jéssica Alves et al. O efeito do método Pilates na qualidade de vida em idosos. **Revista Liberum accessum**, v. 17, n. 2, p. 19-28, 2025. Disponível em: <https://revista.liberumaccesum.com.br/index.php/RLA/article/view/339/335> Acesso em: 09 set. 2025.

NERY, Fabiana Roveda et al. A influência da prática do Pilates na qualidade de vida dos idosos: estudo clínico e randomizado. **Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento**, v. 21, n. 2, 2016. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/50051/44539>. Acesso em: 09 set. 2025.