

Eixo temático: Fisioterapia em Saúde Coletiva

PILATES SOLO COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE EM PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIO

Emili Gomes Da Silva Mathias¹; Aline Moreira Carvalho de Sá¹; Maria Beatriz oliveira souza¹; André Luiz Petrolini²

Introdução: O método Pilates, criado por Joseph Pilates, é amplamente reconhecido por seus benefícios na melhora da postura, flexibilidade, força muscular e consciência corporal. Na área da Fisioterapia, o Pilates Solo tem se mostrado uma prática acessível e eficaz para diferentes populações, incluindo idosos, contribuindo tanto para a promoção da saúde quanto para a prevenção de disfunções musculoesqueléticas. A inserção de atividades práticas no contexto acadêmico, como projetos de extensão, possibilita ao estudante vivenciar a aplicabilidade de técnicas fisioterapêuticas em diferentes contextos sociais, ampliando sua formação profissional e fortalecendo o vínculo entre universidade e comunidade. Nesse sentido, o presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência vivenciada em um projeto de extensão universitário com a prática de Pilates Solo, enfatizando a aprendizagem acadêmica e a interação com a comunidade. **Relato de Experiência:** O projeto de extensão foi desenvolvido por acadêmicos de Fisioterapia e teve como proposta a aplicação de exercícios de Pilates Solo junto à comunidade, incluindo a participação de idosos. Durante os encontros, foram realizadas avaliações posturais iniciais, mensuração da pressão arterial e orientações básicas sobre saúde. A prática do Pilates foi conduzida com exercícios de alongamento, fortalecimento e respiração, sempre adaptados às condições dos participantes. A atividade promoveu não apenas o aprendizado das técnicas do método Pilates, mas também a integração entre estudantes e comunidade, estimulando a troca de saberes e a vivência prática dos conteúdos aprendidos em sala de aula. **Considerações finais:** A experiência do projeto de extensão com Pilates Solo contribuiu de forma significativa para a formação acadêmica, permitindo que o estudante de Fisioterapia desenvolva habilidades práticas, postura profissional e sensibilidade no

¹ Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Centro Universitário do Rio São Francisco – UNIRIOS. E-mail: emili.gomes.sm@gmail.com

² Mestre em Educação Física, Professor do Curso de Fisioterapia, Centro Universitário do Rio São Francisco – UNIRIOS. E-mail: andre.petroli@uniriosead.com

atendimento à comunidade. Além disso, ressalta-se a importância do Pilates como recurso acessível e eficaz na promoção da saúde coletiva, especialmente para o público idoso, favorecendo a melhoria da postura, da mobilidade e da qualidade de vida.

Palavras-chave

Extensão Universitária. Fisioterapia. Idosos. Pilates. Saúde Coletiva.

Referências

CAMPOS, R. R. de; SILVA, A. C. Benefícios do método Pilates para a saúde: uma revisão integrativa. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, v. 7, n. 1, p. 77-85, 2017. Disponível em: <https://revistas.ufpi.br/index.php/repis/article/view/6755>. Acesso em: 11 set. 2025.

SILVA, T. R.; OLIVEIRA, C. M. Extensão universitária: aproximações entre universidade e comunidade. *Revista Brasileira de Extensão Universitária*, v. 12, n. 2, p. 45-53, 2021. Disponível em: <https://periodicos.uffs.edu.br/index.php/RBEU/article/view/12281>. Acesso em: 11 set. 2025.