

Eixo temático: Fisioterapia Neurológica

EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA EM FISIOTERAPIA: PRÁTICA DE PILATES NA UNATI (UNIVERSIDADE DA TERCEIRA IDADE)

Natalia Estefany Silva de Souza¹; Andressa Gomes dos Santos²; Mariana Lima Barbosa²; Júlia Carvalho Rodrigues²; Hêmile Oliveira Silva Araújo²; Rafaell Batista Pereira³; Andre Luiz Petrolini⁴

Introdução: O método pilates configura-se como uma intervenção altamente eficaz para a promoção da saúde e do bem-estar da população idosa, apresentando benefícios comprovados em diferentes dimensões físicas e funcionais. De acordo com Calazans e Raimundo (2023) a prática do pilates contribui de maneira significativa para aumento da força muscular e para melhoria da flexibilidade, capacidades essenciais para a preservação da autonomia funcional e da independência nas atividades cotidianas. Além desses ganhos, a modalidade está intimamente relacionada à prevenção de quedas, aspecto de extrema relevância na terceira idade, uma vez que os episódios de queda representam importantes fatores de risco para fraturas, hospitalizações prolongadas e complicações clínicas que podem comprometer a qualidade de vida e a longevidade saudável dos idosos. O envelhecimento constitui um processo natural, involuntário e inevitável, que ocasiona alterações estruturais e funcionais de forma progressiva no corpo humano. Entre essas mudanças, encontram-se a redução da capacidade funcional, a perda de massa e de força muscular associada principalmente à sarcopenia, a diminuição da densidade óssea, a desregulação hormonal e a maior lentidão nas respostas motoras. Tais fatores configuram riscos consideráveis, pois comprometem a autonomia e aumentam as chances de declínio funcional (Engers *et al.*, 2016). **Relato de Experiência:** As atividades da UNATI foram realizadas no Centro Universitário do Rio São Francisco (UniRios) e conduzidas por estagiários de fisioterapia, sob supervisão direta de uma preceptora com

¹ Graduanda em Fisioterapia, Centro Universitário do Rio São Francisco - UniRios. Email: 221.26.045@uniriosead.com;

² Graduandos em Fisioterapia, Centro Universitário do Rio São Francisco – UniRios;

³ Doutorando em Ciências da Saúde na Universidade Federal de Sergipe, Centro Universitário do Rio São Francisco – UniRios;

⁴ Professor Doutor em Ciências Veterinárias no Semiárido, Centro Universitário do Rio São Francisco - UniRios. Email: andre.petrolini@unirios.edu.br.

experiência na área. Essa supervisão constante mostrou-se essencial para garantir a correção postural, a execução segura dos movimentos e a adaptação dos exercícios às condições individuais de cada participante. Foram aplicadas sequências básicas de fortalecimento do core, alongamentos dinâmicos e exercícios de equilíbrio. A participação da LAFIN (Liga Acadêmica de Fisioterapia neuromotora) ocorreu de forma integrada às ações dos estagiários. Os acadêmicos foram responsáveis pela coleta de dados clínicos por meio de anamnese, bem como pela monitorização de parâmetros vitais nos momentos pré e pós-sessão, permitindo avaliar a resposta fisiológica imediata dos idosos à prática e garantir a segurança de participantes com quadros diversos, sobretudo hipertensão. Além disso, desempenharam papel de apoio durante a execução dos exercícios, auxiliando na orientação postural e assegurando que os movimentos fossem realizados de maneira adequada e segura. **Considerações finais:** A experiência de acompanhar sessões de pilates solo permite integrar os conhecimentos teóricos e práticos que se aprendem durante a graduação, fortalece a responsabilidade ética e amplia a segurança no atendimento dos pacientes. O contato direto com a terceira idade permite o desenvolvimento de empatia, aprimora a comunicação e fortalece a capacidade de adaptar exercícios às diferentes necessidades individuais.

Palavras-chave

Pilates Solo. Terceira Idade. Funcionalidade.

Referências

CALAZANS, V. M.; RAIMUNDO, R. J. de S. O benefício do método Pilates na terceira idade. **Revista Contemporânea**, v. 3, n. 11, p. 21764-21780, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.56083/RCV3N11-095>. Acesso em 12 Set. 2025.

ENGERS, Patrícia Becker; ROMBALDI, Airton José; PORTELLA, Elisa Gouvêa; SILVA, Marcelo Cozzensa da. Efeitos da prática do método Pilates em idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 56, n. 4, p. 352–365, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rbr.2015.11.003>. Acesso em: 12 Set. 2025.