

Eixo temático: Funcionalidade e promoção da qualidade de vida

ATUAÇÃO ACADÊMICA EM FISIOTERAPIA LABORAL COM TRABALHADORES E PILATES COM IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA EXTENSIONISTA.

**Maria Rita Queiroz Marinho de Souza¹; Júlio Henrique Sales Lima Silva²
e Andre Luiz Petrolini³**

Introdução: As atividades de extensão universitária representam um elo essencial entre o meio acadêmico e a comunidade, permitindo que o conhecimento produzido na universidade seja aplicado em contextos reais e sociais. Esses projetos oferecem experiências que contribuem tanto para a formação profissional quanto para a transformação da realidade da população atendida, fortalecendo a integração entre ensino, pesquisa e prática social (Silva et al, 2017). No campo da Fisioterapia, a extensão tem papel relevante na promoção da saúde em diferentes contextos, como no ambiente ocupacional. A fisioterapia laboral busca prevenir distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho e melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores, promovendo consciência postural e prevenindo agravos à saúde (Sousa et al, 2017). Tais ações reforçam a importância da atuação preventiva e da educação em saúde, aproximando os futuros profissionais da realidade prática. Paralelamente, a aplicação de métodos de condicionamento físico e terapêutico, como o Pilates, tem se destacado no acompanhamento de idosos. Estudos apontam que essa prática melhora a postura, a flexibilidade, a força muscular e o equilíbrio, fatores que contribuem diretamente para a autonomia funcional e para a prevenção de quedas (Campos et al., 2016; Cunha, Lima e Barbosa, 2016). Além disso, o método promove benefícios psicossociais, uma vez que estimula a socialização e a participação ativa em atividades coletivas. Dessa forma, o presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência extensionista em Fisioterapia Laboral com trabalhadores e Pilates com idosos, destacando suas contribuições para a promoção da saúde e qualidade de vida. **Relato de experiência:** As

¹ Graduanda em Fisioterapia, Centro Universitário do Rio São Francisco- UNIRIOS, mariaritta.se@gmail.com

² Graduando em Fisioterapia, Centro Universitário do Rio São Francisco- UNIRIOS

³ Doutor em Ciências Veterinárias no Semiárido. Docente do Centro Universitário do Rio São Francisco (UNIRIOS). andre.petrolini@unirios.edu.br

atividades foram realizadas semanalmente, às segundas-feiras no turno da tarde. No Pilates, nossa função principal consistia em realizar a aferição de pressão arterial e frequência cardíaca dos participantes no início e ao término das aulas, garantindo a segurança e o monitoramento do esforço físico. Além disso, auxiliávamos os idosos na execução dos movimentos, orientando a postura e proporcionando suporte quando necessário. Na Fisioterapia Laboral, nossa atuação concentrou-se em acompanhar e auxiliar os participantes durante os exercícios. A atividade envolvia alongamentos e movimentos de conscientização corporal, favorecendo a mobilidade articular e a prevenção de dores musculoesqueléticas. Nessa prática, a intervenção esteve voltada para o estímulo à participação ativa e ao engajamento do grupo. A experiência permitiu observar, na prática, os benefícios do exercício físico regular em idosos, tanto no aspecto funcional quanto social. O contato direto com os participantes possibilitou desenvolver habilidades de comunicação, empatia e manejo clínico, além de proporcionar maior segurança no acompanhamento fisioterapêutico. **Considerações finais:** A participação no projeto de extensão da UNATI, por meio das atividades de Pilates e Fisioterapia Laboral, representa uma oportunidade de aprendizado ímpar, integrando teoria e prática. É possível compreender a importância da atenção fisioterapêutica voltada ao idoso, considerando suas particularidades e necessidades. Além do desenvolvimento técnico, o projeto reforça a relevância do acolhimento e da promoção de qualidade de vida na terceira idade. Dessa forma, a vivência contribui para a formação acadêmica e pessoal, despertando maior responsabilidade social e profissionalismo no cuidado fisioterapêutico.

Palavras-chave

Extensão universitária. Fisioterapia Laboral. Pilates em idosos.

Referências:

CAMPOS, L. C. B. et al. Efeitos do método Pilates em idosos: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, v. 13, n. 2, p. 256-265, 2016.

CUNHA, F. S.; LIMA, L. V. A.; BARBOSA, A. C. L. O método Pilates e a saúde do idoso: uma revisão integrativa. *Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online*, v. 8, n. 2, p. 4163-4176, 2016.

SILVA, M. A. P.; SOUSA, M. N. A.; LIMA, R. F. Saúde do trabalhador: colaboração de um programa preventivo de fisioterapia. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 42, n. 1, p. 1-10, 2017.

SOUSA, M. N. A.; MELO, M. C.; OLIVEIRA, A. R. Extensão universitária: contribuições e desafios na formação acadêmica. *Caderno de Graduação - Ciências Humanas e Sociais*, v. 3, n. 2, p. 91-102, 2017.