

ATIVAMENTE: PROGRAMA DE PILATES ADAPTADO PARA IDOSOS UMA ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO PROJETO UNIVIDA DA UNOESC VIDEIRA

Maria Clara Toniazco de Oliveira¹, Keilla Karloh²

1. Discente do curso de graduação em Fisioterapia, Unoesc, Videira, SC
2. Docente do curso de graduação em Fisioterapia, Unoesc, Videira, SC

Autor correspondente: Maria Clara Toniazco de Oliveira, mariaclaratoniazco@gmail.com

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: O envelhecimento populacional no Brasil, evidenciado pelo IBGE, impõe desafios relacionados à manutenção da autonomia e qualidade de vida. Alterações na força, flexibilidade e equilíbrio favorecem o sedentarismo, aumentam o risco de quedas e agravam dores crônicas (Oliveira, 2018). Nesse contexto, o Método Pilates, fundamentado em princípios como respiração, controle e centralização, apresenta benefícios terapêuticos, fortalecendo a musculatura, aprimorando o alinhamento postural e prevenindo lesões (Costa, 2016). Apesar da literatura evidenciar seus efeitos positivos, ainda há necessidade de estudos que consolidem tais evidências na população idosa. O projeto Ativamente buscou explorar a aplicação do Pilates como ferramenta de promoção da saúde e bem-estar em idosos vinculados ao programa UNIVIDA da UNOESC. **Objetivo:** Proporcionar aos participantes uma experiência prática com o Mat Pilates, adaptado às necessidades do público 60+, apresentando seus princípios fundamentais, estimulando consciência corporal, alongamento, fortalecimento muscular, interação social e bem-estar, além de oferecer vivência prática aos acadêmicos do curso de Fisioterapia. **Método:** A atividade foi realizada em formato de workshop na Clínica Escola de Fisioterapia da UNOESC Videira, com duração de 2h, envolvendo 28 idosas (61 a 83 anos). Antes e após a intervenção, aplicou-se um questionário avaliativo. A aula incluiu acolhimento, explanação teórica sobre o Pilates e prática adaptada com exercícios de respiração, alongamentos, fortalecimento, equilíbrio e relaxamento. Os acadêmicos organizaram o espaço, conduziram os exercícios e acompanharam a execução com foco na segurança e na qualidade dos movimentos. **Resultados:** A análise dos questionários revelou que 68% já haviam praticado Pilates anteriormente, enquanto 32% tiveram seu primeiro contato. Em relação à saúde, 46% relataram dor crônica e 50% dificuldades de equilíbrio. Após a prática, observou-se alta satisfação (média 4,5/5), com 96% relatando estar satisfeitos ou muito satisfeitos. Todos os participantes afirmaram que a atividade atendeu ou superou as expectativas, destacando sentimentos de relaxamento (57%), alongamento (50%) e fortalecimento (25%). Além disso, 100% manifestaram interesse em participar de um programa contínuo de Pilates. **Conclusão:** O projeto Ativamente demonstrou que o Mat Pilates adaptado é uma estratégia eficaz, segura e bem aceita na promoção da saúde e qualidade de vida em idosos. A atividade reforçou a importância da integração entre ensino e comunidade, beneficiando os participantes e proporcionando aos acadêmicos uma experiência prática significativa em Geriatria e Gerontologia.

Palavras-chave: Pilates; Saúde do Idoso; Qualidade de Vida.