



PILATES NA PROMOÇÃO DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL NA TERCEIRA IDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

¹Raianne Moreira de Oliveira
¹Feranda Braga Oliveira
¹Giovana Sampaio de Souza
¹Giselle Souza Bitencourt
¹Roberta Rodrigues Ribeiro
¹Ninalva de Andrade Santos

¹ Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Jequié, Bahia, Brasil.

Eixo Temático: C05 - Saúde Pública/Coletiva

Modalidade: Apresentação Oral

Link do ORCID do 1º Autor: <https://orcid.org/0009-0006-8039-7299>

INTRODUÇÃO: O processo de envelhecimento populacional requer a promoção da saúde física e mental na terceira idade. Nesse cenário, a prática regular de exercícios físicos se apresenta como importante estratégia para o alcance desse objetivo. Neste estudo foi dado destaque ao pilates, o qual possui comprovados benefícios fisiológicos para o corpo e mente ao promover aumento da força, da flexibilidade, do equilíbrio, da coordenação motora, controle emocional e redução do estresse. Essa atividade, comumente realizada em grupo, se configura como importante estratégia de intervenção psicossocial, atuando diretamente no combate ao isolamento social e na promoção da interação entre os participantes. **OBJETIVO:** Descrever as contribuições do pilates na promoção da saúde física e mental na terceira idade. **MÉTODOS:** Trata-se de relato de experiência acerca das atividades realizadas em um projeto de extensão continuada vinculado a uma universidade pública da rede estadual no interior da Bahia. Participaram das atividades um grupo de aproximadamente 20 idosas, com idade entre 60 e 80 anos. As sessões de Pilates Mat (no solo) foram realizadas por discentes do curso de Fisioterapia, duas vezes por semana, com duração de 60 minutos cada sessão, durante julho a agosto de 2025. Essa modalidade, que não requer o uso de equipamentos complexos, utiliza materiais simples e acessíveis, como faixas elásticas e colchonetes, focando em exercícios que trabalham a ergonomia, a postura e o controle do corpo. Todas as sessões foram realizadas sob supervisão direta de uma docente com formação específica na área. A participação no grupo, era estimulada e acompanhada de perto, incentivando a assiduidade das participantes. A observação da dinâmica do grupo foi realizada de forma assistencial, auxiliando as idosas na execução correta dos exercícios e registrando as interações sociais e o engajamento durante as sessões. **RESULTADOS/DISCUSSÃO:** Notou-se que a prática do pilates em grupo, além de gerar os benefícios físicos já reconhecidos da modalidade, como a melhora da força muscular e da flexibilidade, também intensificou a motivação para adesão às atividades. A dinâmica coletiva criou um ambiente de apoio e incentivo mútuo, onde se observava, frequentemente, as participantes incentivando as outras a realizarem os exercícios ao tempo em que superavam suas próprias dificuldades. Essa interação gerou importante senso de pertencimento e superação, elementos essenciais para a adesão a qualquer atividade física. No decorrer desse período houve uma ótima assiduidade das participantes. A sociabilidade e o ambiente acolhedor grupal funcionaram como gatilho para a autoestima, minimizando o isolamento social e combatendo a solidão, problema frequente no envelhecimento. **CONCLUSÃO:** A experiência com o pilates em grupo de integração demonstra que essa modalidade é uma estratégia

complementar e eficaz na promoção da qualidade de vida em idosos. Para além dos ganhos físicos, a intervenção em grupo proporciona um ambiente de apoio social que impacta positivamente na motivação, exacerbação do humor e bem-estar psicológico das participantes. Essa abordagem positiva para o cuidado físico e mental, é fundamental para um envelhecimento ativo e saudável, reforçando o papel das atividades de extensão universitária na melhoria da qualidade de vida da comunidade.

Palavras-chave: Idoso; Terapias Alternativas; Promoção de Saúde; Qualidade de Vida.

REFERÊNCIAS

AMUNDSEN, L. R.; DEVAHL, J. M.; ELLINGHAM, C. T. Evaluation of a Group Exercise Program for Elderly Women. **Physical Therapy**, v. 69, n. 6, p. 475–483, 1 jun. 1989.

BUENO DE SOUZA, R. O. et al. Effects of Mat Pilates on Physical Functional Performance of Older Adults. **American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation**, v. 97, n. 6, p. 414–425, jun. 2018.

LIPOSCKI, D. B. et al. Influence of a Pilates exercise program on the quality of life of sedentary elderly people: A randomized clinical trial. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 23, n. 2, p. 390–393, abr. 2019.

