

RELATO DE EXPERIÊNCIA E VIVÊNCIA DO PROJETO DE EXTENSÃO VIVA PILATES NA UPE

Pedro Henrique Nogueira Da Costa¹; Heloisa Kawany De Souza Gomes²; Wandra Daryelle Ferreira Do Nascimento³; Keila Rosany Vieira De Araujo Silva⁴; Davy Clementino De Vasconcelos⁵; Erik Carvalho Silva⁶; Alberto Gabriel De Lima⁷; André Fernando Ferreira De Paula⁸; Emanuelle Francine Detogni Schmit⁹.

DOI: 10.47094/IIICOBRASAFIMES.2026/RS/22

RESUMO

Introdução: A formação em Fisioterapia demanda a integração entre fundamentos teóricos e práticas aplicadas voltadas à avaliação e intervenção musculoesquelética. Nesse contexto, o Método Pilates, constitui uma abordagem relevante no ensino, por articular princípios como concentração, controle, precisão, respiração e fluidez. Sua inserção no ambiente acadêmico possibilita o desenvolvimento de competências clínicas relacionadas à análise do movimento, além de prescrição de exercícios terapêuticos e raciocínio funcional, contribuindo para uma formação mais integrada e baseada em evidências. **Objetivo:** Relatar a vivência de acadêmicos de Fisioterapia em processo de capacitação teórico-prática no Método Pilates. **Metodologia:** Os acadêmicos participaram de capacitação teórico-prática estruturada, incluindo aulas expositivas, treinamento em Mat Pilates e simulações de atendimento supervisionadas. Foram abordadas técnicas de avaliação funcional, contemplando flexibilidade, força, resistência, potência muscular, postura e mobilidade articular, bem como a utilização de instrumentos padronizados. As atividades práticas envolveram planejamento e execução de sessões, com ênfase na escuta ativa e na individualização das condutas. Reavaliações periódicas foram realizadas com o objetivo de monitorar o desempenho e ajustar os protocolos. **Resultados:** Observou-se o desenvolvimento de competências técnicas relacionadas à avaliação funcional, à prescrição e à supervisão de exercícios, além do aprimoramento de habilidades de comunicação, tomada de decisão clínica e condução de práticas supervisionadas. **Considerações Finais:** A experiência demonstrou que a inserção do Método Pilates na formação acadêmica contribui para o fortalecimento do ensino prático no curso de Fisioterapia, qualificando a atuação dos estudantes e ampliando sua capacidade de intervenção baseada em raciocínio clínico, promovendo autonomia, segurança, eficácia, humanização, ética e excelência profissional contínua.

PALAVRAS-CHAVE: Exercício físico. Promoção à saúde. Qualidade de vida.