MÃOS QUE CRIAM, CORPOS QUE SE MOVEM

Giussara Pertoni Rodrigues
Luis Gustavo da Costa Ferraz
Vinicius Yukio Onuki da Silva
Wanderley Oliveira Fraga
Talita Ferreira Biedrzycki[2]

[1] Alunos do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.
[2] Professora do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

Introdução: O projeto extensionista foi desenvolvido no Centro de Convivência de Idosos (CCI) Padre Firmo, em Cuiabá-MT, a partir da identificação de uma oferta limitada de modalidades físicas, especialmente de atividades voltadas à mobilidade, postura, equilíbrio e fortalecimento. Diante dessa realidade, foi proposta a inserção do Mat Pilates como prática complementar à rotina da instituição. **Objetivo:** Promover saúde funcional, autonomia e qualidade de vida dos idosos frequentadores do CCI Padre Firmo por meio da vivência do Mat Pilates, utilizando exercícios adaptados e materiais acessíveis confeccionados pelos próprios acadêmicos. **Desenvolvimento da experiência:** Inicialmente, foram realizadas visitas ao CCI para conhecimento do campo e identificação das necessidades e interesses dos idosos. A partir desse diagnóstico, os acadêmicos planejaram uma aula de Mat Pilates adaptada, estruturada com exercícios de mobilidade, coordenação, fortalecimento, consciência corporal, respiração e alongamento. Para viabilizar a prática e ampliar seus recursos, foram confeccionados pesos artesanais com tecido e areia, além da utilização de balões como recurso lúdico. **Resultados:** A intervenção envolveu aproximadamente 32 idosos dos períodos matutino e vespertino. Os participantes demonstraram interesse, envolvimento e satisfação com a experiência, relatando percepções positivas relacionadas à disposição física, mobilidade, equilíbrio e sensação de bem-estar. Além dos benefícios corporais, a atividade favoreceu momentos de alegria, socialização e fortalecimento dos vínculos entre os participantes, acadêmicos e instituição. **Considerações finais:** A experiência demonstrou que o Mat Pilates pode ser adaptado às características do público idoso e desenvolvido com recursos simples e de baixo custo. Para além da vivência pontual, o projeto deixou recursos materiais e pedagógicos que podem contribuir para a continuidade das práticas no CCI.

Palavras-chave: Mat Pilates; idosos; exercício físico; autonomia funcional; extensão universitária.

ISBN: 978-65-88419-14-4