

II MOSTRA DE TRABALHOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

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 Biedrzycki²

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.