



PILATES NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL: BENEFÍCIOS PARA POSTURA, COORDENAÇÃO MOTORA E BEM-ESTAR

MAYARA KERLY COELHO PONTE

Introdução: O Pilates é um método de exercício criado por Joseph Pilates, que foca no fortalecimento muscular, flexibilidade e controle da respiração. Embora seja amplamente reconhecido por seus benefícios para adultos, o Pilates tem sido cada vez mais utilizado no desenvolvimento infantil, visando melhorar a postura, o equilíbrio e a coordenação motora das crianças, além de promover o bem-estar geral. **Objetivo:** O objetivo deste resumo é analisar como o Pilates pode contribuir para o desenvolvimento físico e motor das crianças, especialmente no que se refere à melhoria da postura, da flexibilidade e da coordenação motora, além de explorar seus benefícios para a saúde de forma geral. **Metodologia:** Este estudo é baseado em uma revisão da literatura atual, com a análise de artigos e pesquisas sobre o uso do Pilates em crianças. Foram revisados estudos recentes que investigaram os efeitos dessa prática na saúde física e no desenvolvimento motor infantil. **Resultados:** Os resultados dos estudos indicam que o Pilates traz benefícios significativos para as crianças, como o aumento da flexibilidade, força muscular, equilíbrio e postura. Além disso, a prática contribui para a coordenação motora e a conscientização corporal, fatores importantes para o desenvolvimento físico e cognitivo das crianças. Também foi observada a diminuição de dores musculares e posturais, especialmente em crianças que permanecem longos períodos sentadas. **Conclusão:** O Pilates é uma prática eficaz no apoio ao desenvolvimento motor e físico das crianças, promovendo benefícios como a melhoria da postura, flexibilidade e coordenação motora. É recomendado que o Pilates seja integrado às atividades físicas infantis, tanto no ambiente escolar quanto em contextos extracurriculares, para promover uma saúde física mais equilibrada. Mais pesquisas ainda são necessárias para confirmar os benefícios de longo prazo dessa prática.

Palavras-chave: **PILATES; DESENVOLVIMENTO INFANTIL; POSTURA; COORDENAÇÃO MOTORA; EXERCÍCIO**