

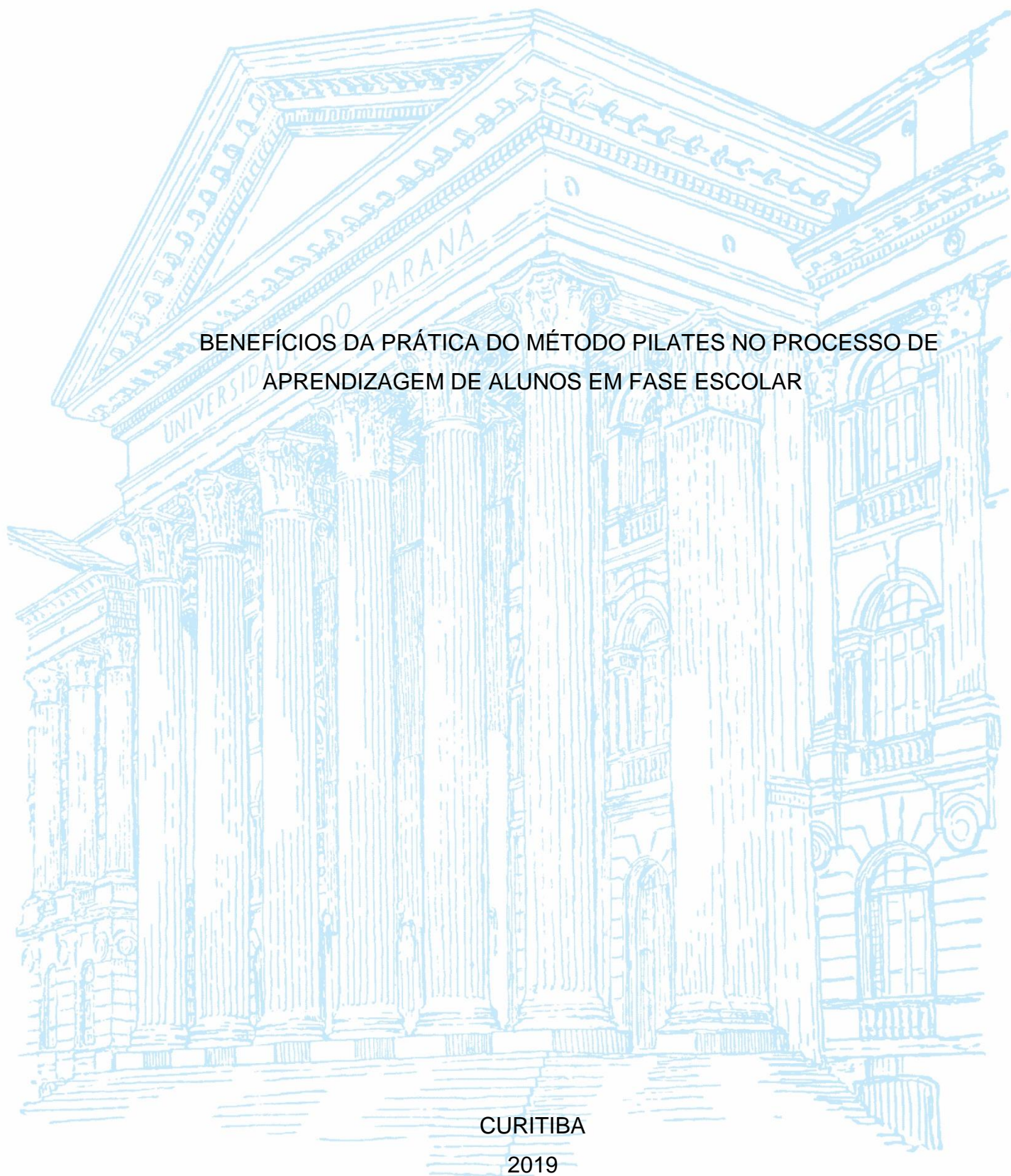
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

ANTONIA MARA FERNANDES SANTOS

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO MÉTODO PILATES NO PROCESSO DE  
APRENDIZAGEM DE ALUNOS EM FASE ESCOLAR

CURITIBA

2019



ANTONIA MARA FERNANDES SANTOS

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO MÉTODO PILATES NO PROCESSO DE  
APRENDIZAGEM DE ALUNOS EM FASE ESCOLAR

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Educação Física, Setor de Biológicas, Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Cristina Carta Cardoso de Medeiros

CURITIBA

2019

## TERMO DE APROVAÇÃO

ANTONIA MARA FERNANDES SANTOS

### BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO MÉTODO PILATES NO PROCESSO DE APRENDIZAGEM DE ALUNOS EM FASE ESCOLAR

Monografia apresentada ao curso de Graduação em Educação Física, a Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

---

Prof(a). Dr(a)/Msc. \_\_\_\_\_

Orientador(a) – Departamento \_\_\_\_\_, INSTITUIÇÃO

---

Prof(a). Dr(a)/Msc. \_\_\_\_\_

Departamento \_\_\_\_\_, INSTITUIÇÃO

---

Prof(a). Dr(a)/Msc. \_\_\_\_\_

Departamento \_\_\_\_\_, INSTITUIÇÃO

Cidade, \_\_ de \_\_\_\_\_ de 201\_\_.

Esse trabalho eu dedico em primeiro lugar a Deus e a minha filha, Alana Desirée Machado, minha grande companheira e colaboradora, pois sem a ajuda da qual, não poderia realizar esse sonho.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a minha orientadora Professora Cristina, pela paciência e por ter colaborado para o conhecimento adquirido.

As minhas filhas Alana, Rafaela e Pietra pela colaboração e compreensão nos momentos de ausência e de estresse no decorrer desses quatro anos e por acreditarem na minha capacidade, amo vocês.

Ao meu namorado Alisson, por sempre estar ao meu lado me dando força para continuar. Provando ser um grande companheiro. Obrigada amor, te amo.

A minha mãe Dirce, pelos ensinamentos que me deu no decorrer da vida e em quem me espelho pela virtude e coragem.

A Deus, por ter me dado tantas oportunidades de conhecer pessoas, professores(as) alunos(as) tão especiais que de alguma forma contribuíram para a minha formação.

As amigas da universidade, que me acompanharam nessa trajetória.

Na infância, hábitos bons e maus são facilmente adquiridos. Então, porque não nos concentrarmos na aquisição de bons hábitos apenas, para evitar que, no futuro, tenhamos necessidade de corrigir os maus. (PILATES, 2010, p.77)

## RESUMO

Este trabalho objetivou pesquisar os benefícios que o método Pilates pode trazer para alunos em idade escolar, em seu processo de aprendizagem, por acreditar que tal método, a partir de uma prática lúdica, desperta a consciência corporal e a importância do trabalho físico e cuidados com o corpo, visando tornar o indivíduo um adulto mais saudável. Ressalta-se as várias vantagens em ensinar a prática para crianças e adolescentes no âmbito escolar e extracurricular, evidenciando a importância do método Pilates a partir da infância, encontrando nessa fase maior capacidade de responder a estímulos, sejam eles corretos ou incorretos levando para a vida toda. Defende-se que quanto maior a oferta de exercícios motores e sensoriais para as crianças, maior a capacidade de segurança e autonomia. Investigar as práticas corporais alternativas é necessário para se afirmar as vantagens de ser adeptos das mesmas, haja vista que, podem aumentar a flexibilidade e os níveis de atenção de seus praticantes, por meio da respiração correta, concentração, integrando corpo e mente, além de elevar a autoestima, podendo evitar vários problemas de saúde física e mental que podem surgir no futuro. Para se chegar a essas afirmações, foram pesquisados livros, artigos, monografias, em diversas bases de dados como Google acadêmico, SIBI-UFPR, entre outros meios, tratando-se, portanto, de uma revisão de literatura de cunho bibliográfico, ou seja, uma pesquisa qualitativa, visando a partir da produção científica já publicada, ressaltar os benefícios do método Pilates, buscando apontar que se trata de uma prática corporal alternativa que trabalha o corpo em sua totalidade e que se mostra eficaz para atingir alguns objetivos que atividades corporais tradicionais não conseguem. Objetivou-se igualmente, sublinhar a necessidade dos profissionais de Educação Física estarem cientes das possibilidades inerentes a este método, impulsionando estudos e mais investigações para o tema.

Palavras-chave: Método Pilates. Práticas Corporais Alternativas. Educação Física Escolar. Benefícios.

## **LISTA DE ABREVIATURAS OU SIGLAS**

OMS	- Organização Mundial da Saúde
PMA	- Pilates Method Alliance
PCN	- Parâmetros Curriculares Nacionais
SIBI	- Sistema de Bibliotecas
UFPR	- Universidade Federal do Paraná



## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 CADILLAC.....	30
Figura 2 LADDER BARREL .....	31
Figura 3 REFORMER.....	31
Figura 4 STEP CHAIR.....	32
Figura 5 JOSEPH PILATES NO REFORMER .....	32
Figura 6 ACESSÓRIOS PILATES SOLO OU APARELHOS.....	33

## Sumário

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	<b>16</b>
1.1 JUSTIFICATIVA .....	17
1.2 OBJETIVOS .....	19
Objetivo geral .....	20
Objetivos específicos .....	20
1.3 METODOLOGIA.....	20
<b>2 A SAÚDE POR MEIO DA CONTROLOGIA</b> .....	<b>22</b>
2.1 JOSEPH PILATES .....	24
2.2 O MÉTODO PILATES .....	26
<b>3. OS BENEFÍCIOS DO PILATES COMO ATIVIDADE ALTERNATIVA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES</b> .....	<b>33</b>
3.1 OUTROS BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES .....	38
<b>4 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>41</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>43</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A tecnologia chegou com a modernidade, o que foi bom em alguns aspectos, pois com o avanço, muitos objetos facilitadores chegaram em nossas vidas nos auxiliando nas tarefas diárias. A expectativa é que pudéssemos ter mais tempo livre para aproveitarmos os momentos de lazer, mas parece estar acontecendo o inverso e a falta de tempo o acúmulo de funções está acarretando níveis altos de estresse, depressão e sedentarismo, entre outros males. Dados da OMS (2018) apontam que 20% dos adultos e 80% dos adolescentes não praticam atividades físicas frequentemente, o que pode ocasionar vários problemas de saúde física e mental, incluindo a obesidade em adultos, adolescentes e crianças.

Carara (2017, citado por CHIARELLO, 2019) afirma que condições desfavoráveis socioeconômico-culturais, vulnerabilidade social, ambientes sociais poucos estimuladores, entre vários fatores, que podem ocorrer durante o ciclo da vida, influenciam cada dia mais vivermos uma vida de estresse e desequilíbrio mental e físico. Por essas razões, crianças e adolescentes vem apresentando problemas no âmbito escolar como: baixo desempenho, altos níveis de depressão, déficit de atenção, dislexia e outras dificuldades (SIQUEIRA *et al.*, 2010).

A pergunta que se faz é: será que os professores de Educação Física, juntos com a escola, estão preparados para enfrentar esses e outros tantos desafios diários, trazidas por nossos alunos que necessitam além do desenvolvimento físico, praticar atividades que possam atingir todas as energias vitais: corpo, mente, espírito e controle das emoções?

Existem muitas atividades físicas que afirmam trazer a seus praticantes o equilíbrio por meio da sua prática constante e entre eles está o Método Pilates que a partir dos exercícios construído por Joseph Pilates, propõe que a ciência da Contrologia é segura, sadia e profunda, podendo levar os seus praticantes ao sucesso da saúde física e mental.

Por conta dos problemas acima citados, venho procurando alternativas para ajudar as pessoas em métodos não convencionais, principalmente se pensarmos no ambiente escolar, estudando práticas como yoga, meditação e pilates que são atividades que prometem trabalhar técnicas de cura do corpo, mente e espírito. Meu interesse pelo bem-estar das pessoas, conseqüentemente do meu, vem muito antes de cursar Educação Física. Cuidar da saúde e beleza das mulheres nasceu na

infância. Chegando à fase adulta, então, procurei por cursos de Massagem e fiz o Módulo I de Massoterapia em uma Escola de Curitiba. Comecei também um Curso Técnico em Estética, aprofundando ainda mais meu interesse nos cuidados da mulher. Passados alguns anos, senti a necessidade de voltar a estudar. Chegando na Universidade, optei pelo curso de Licenciatura em Educação Física, mas com o coração no Bacharel, pois sempre gostei de praticar atividade física e procurava alternativas na qual eu me identificasse e que também pudesse beneficiar a todos os meus alunos, fossem eles adultos ou crianças, que extrapolasse os cuidados com o corpo físico, mas que também levasse seus praticantes ao conhecimento de si mesmos. Procurei saber mais sobre o Método Pilates e acabei por optar em fazer um curso sobre o assunto na Leve Treinamentos em Curitiba. A partir das leituras e do curso descobri que além do fortalecimento físico e da consciência corporal, o praticante aprende a controlar a respiração, melhorando a postura, reduzindo dores, elevando a autoestima, auxiliando na recuperação de lesões utilizando da concentração, diminuindo o estresse e doenças relacionadas a mente (LEVE TRENAMENTOS. 2018).

Descobri que o método Pilates vem sendo estudado e praticado cada vez mais no Brasil e tanto os pesquisadores como os praticantes vêm a cada dia provando que é possível sim conquistar saúde mental e física por meio dessa prática, podendo alcançar vários benefícios chegando à plenitude, como afirma Pilates (2010). Por essa razão, apresentar o método Pilates para crianças e adolescentes, tanto na escola como nas atividades extracurriculares, é de extrema relevância, “estendendo-se gradualmente e progressivamente pelos dias na escola e universidade até chegar à maturidade” (PILATES, 2010, p.55), para que vivenciem uma nova prática e com tantos benefícios.

## 1.1 JUSTIFICATIVA

Segundo Moraes e Balga (2007, p.60) “percebe-se que a rotina atribulada de muitos pais em busca de condições melhores de vida acaba resultando em poucos momentos reservados a troca de afetividade entre pais e filhos”, levando assim, a falta de referencial moral, social e afetivo, fatores importantes para o bom desenvolvimento da criança. O excesso de atividades no cotidiano dos pais tem reflexos na rotina dos

filhos, aumentando assim os níveis de estresses e prejudicando o desenvolvimento cognitivo e motor dos pequenos e proporcionar atividades alternativas como o Método Pilates melhoraria essas capacidades que estão sendo muitas vezes negligenciadas.

As pessoas usam a desculpa de falta de tempo para a prática de atividades físicas, por questões de trabalho, estudo, entre outros., ocasionando problemas que parecem só aumentar, tais como estresse, fadiga, falta de atenção e desencadeando problemas de saúde física e mental como: hipertensão, depressão, ansiedade, úlcera, infarto, derrame, problemas cardíacos, crise de pânico, levando o indivíduo a insatisfação com a vida ocasionando isolamento social, cansaço, ganho ou perda de peso, tristeza, mal humor, autoestima baixa, angústia, medo e outros sintomas, conforme afirma Goldoni (2012).

Levar propostas alternativas que trabalhem práticas procurando alcançar o equilíbrio físico e mental de crianças, adolescentes, adultos e idosos é de responsabilidade de qualquer profissional da saúde. O professor sendo um mediador é responsável pelo avanço do aluno, muitas vezes não atingido espontaneamente, utilizando-se de recursos e novas metodologias para alcançar tal desempenho (CHIARELLO, 2019).

As experiências corporais alternativas prometem nos levar a essa plenitude, entre elas está o Pilates que vem sendo cada vez mais pesquisado pela ciência. Basta procurar artigos, dissertações e outras fontes de informações com respaldo científico no Google, para verificar que existem vários estudos relatando o Método Pilates, apresentando comprovações de que a sua prática pode exercer impactos positivos sobre a qualidade de vida de seus praticantes como: flexibilidade, construção de músculos fortes, melhora da postura, prevenção de dores nas articulações, proteção da coluna, melhora do equilíbrio, auxilia o relaxamento, controle do sistema nervoso, melhora da qualidade do sono, acalme da mente, melhora da autoestima, autoconhecimento do corpo e muitos outros benefícios (CAMARÃO, 2004).

Com tantas vantagens que o Pilates pode oferecer, propor esta prática para crianças e adolescentes é imprescindível na atualidade. Com a mudança de comportamento desses jovens, a falta de atividade física que causa sedentarismo, a má postura decorrente das mochilas pesadas que são carregadas ou frente a eletrônicos, a imagem corporal muitas vezes destorcidas perante o espelho causando problemas psicossociais, podem ser evitados com a atividade frequente de práticas

corporais, para o refinamento e desenvolvimento das tarefas motoras como força física e mental e flexibilidade.

Entre os dois e seis anos de idade a criança tem, por natureza, curiosidade em experimentar movimentos antes não praticados, tendo assim a possibilidade de aumentar a habilidade perceptiva motora. Nesta fase podemos corrigir posturas erradas de uma forma sutil e delicada, trabalhando com atividades lúdicas aguçando a imaginação dessa criança, respeitando a individualidade, fazendo que ela pratique com prazer o método Pilates (FAGUNDES, 2014).

Dos seis aos dez anos, fase em que meninos e meninas começam a ter diferentes interesses, podemos trabalhar a prática do Pilates com brincadeiras imaginárias e por meio da música trabalhar o ritmo e afinando a coordenação. Nesta faixa etária, já podemos cobrar uma postura mais alinhada e refinar habilidades motoras como manipulação, locomoção e estabilidade, fazendo com que comecem a pensar em seus movimentos antes de executarem e enfatizando para que pensem em seus corpos por partes, da ponta dos dedos dos pés até a cabeça (FAGUNDES, 2014).

Respeitando cada fase da criança e adolescente com suas particularidades, ensinar o método Pilates só trará benefícios não só no presente, mas futuramente, na fase adulta como: habilidades motoras básicas, desempenho de tarefas motoras e habilidades esportivas, prevenção de possíveis lesões, antecipação do desenvolvimento da coordenação e equilíbrio, equilíbrio postural, interesse por aptidão físico por toda a vida, melhora da flexibilidade, melhora da composição corporal (FAGUNDES, 2014).

A partir destas justificativas, pessoal e acadêmica, se delineou como problema de pesquisa a seguinte questão: ***quais são os benefícios para a saúde corporal e mental, por meio da prática do Método Pilates, para crianças e adolescentes em fase escolar, apontados em Base de dados científicos como Google Acadêmico, Periódicos, livros, entre outros?***

## 1.2 OBJETIVOS

## Objetivo geral

O objetivo desse trabalho é recensear, em Base de dados científicos como Google Acadêmico, Periódicos, livros, entre outros, os benefícios para a saúde corporal e mental, por meio da prática do Método Pilates, para crianças e adolescentes em fase escolar.

## Objetivos específicos

1. Localizar nas bases de dados escolhidas, material de produção científica que aborde o método Pilates e seus benefícios.
2. Pesquisar na literatura científica, sobre as mudanças físicas e psicológicas que a prática do método Pilates pode exercer em seus praticantes, sejam eles, crianças, jovens e adultos.
3. Destacar a partir das bases de dados pesquisadas os benefícios que, especificamente, crianças e adolescentes conseguiriam alcançar com a prática do método Pilates.
4. Proporcionar uma revisão de literatura que possa auxiliar os profissionais de Educação Física no aprofundamento de material de pesquisa sobre o método Pilates e suas possibilidades e relevância de aplicação em escolas, seja em momentos curriculares ou extras-curriculares.

## 1.3 METODOLOGIA

Tendo em conta que essa pesquisa se prontifica a relacionar benefícios que o Método Pilates pode proporcionar aos seus praticantes, as buscas foram conduzidas nos bancos de dados de Ciência da Saúde, Educação Física, SiBi UFPR (sistema de biblioteca da Universidade Federal do Paraná), Livros, Revistas Periódicos por meio do Google Acadêmico e sites, que relatavam a importância da prática do Pilates, auxiliando nos tratamentos de doenças e promoção da saúde e portanto, apresenta características de uma pesquisa qualitativa bibliográfica. Os termos da pesquisa foram em português com os seguintes descritores:

- “*Benefícios do Método Pilates*”, 206 resultados;
- “*Pilates na escola*”, 9 resultados;
- “*Dificuldade de aprendizagem na escola*”, 634 resultados.

O recenseamento nas bases de dados foi realizado entre os meses de setembro 2018 a outubro de 2019 e o recorte de tempo dos textos examinados varia entre os anos de 2006 a 2019. Foram incluídos os materiais que tratavam de temas variados, tais como: benefícios mentais, problemas ocasionados pelo estresse e sedentarismo e as diversas melhoras apresentadas após o início da prática do Pilates em mulheres, idosos, crianças e estudantes, assim como livros específicos do estudo sobre Pilates. Foram excluídos artigos com temas que iam além do conceito Pilates e com datas inferiores a 2006 e que fugiam no foco principal da pesquisa, a saber, “Pilates na Escola”.

Os livros pesquisados foram: *A obra completa de Joseph Pilates. Sua saúde. O retorno à vida pela Contrologia* (Joseph Hubertus Pilates, 2010), *Pilates no Brasil – corpo e movimento* 2º edição (Teresa Camarão, 2004), *Pilates Moderno – A perfeita forma física ao seu alcance* (Dreas Reyneke, 2009), *O Corpo Pilates – um guia para o fortalecimento e alinhamento e tonificação sem o uso de máquinas* (Brooke Siler, 2008), *Pilates, Manual completo del método Pilates* (Rael Isacowitz, 2006).

...reafirma-se a pesquisa bibliográfica como um procedimento metodológico importante na produção do conhecimento científico capaz de gerar; especialmente em temas poucos explorados a postulação de hipóteses ou interpretações que servirão de ponto de partida para outras pesquisas (LIMA; MIOTO, 2007, p.43).

Como exemplo de monografia encontrada, tem-se: *O método Pilates solo na Educação Física: alguns benefícios* (Tatiany Marelisia de Souza, 2012).

Os artigos mapeados foram: *Contribuições do método Pilates sobre a atenção e a aprendizagem de estudantes com baixo rendimento escolar* (Antonello, Medeiros e Lara, 2016); *Método Pilates na infância teoria e prática* (Jeanne Karlette Merlo, 2018).

Entre outras obras que estão dispostas nas referências desta monografia.



## 2 A SAÚDE POR MEIO DA CONTROLOGIA

Na antiga Grécia, os homens sempre dedicados à saúde do corpo, entendiam o real significado de equilíbrio entre corpo e mente e buscavam o mais alto padrão de saúde física e felicidade mental, por serem que a alma está totalmente ligada às funções físicas. Conseqüentemente, o corpo respondia a tal função e assim, acreditavam que se a mente estava sadia, mais fácil se chegaria à perfeição física. Sabiam que se uma pessoa fosse capaz de controlar seu corpo e sua mente, seria um efeito da natureza e que tudo que vai contra a mesma é provavelmente fadada ao fracasso, o que se percebe em muitos homens da atualidade (PILATES; MULLER, 2010).

Os gregos eram fiéis ao que acreditavam, o que pode ser comprovado em suas obras monumentais que retratam seus corpos eretos e perfeitos. Parece que na modernidade, o que os gregos acreditavam se perdeu, levando a população a uma “selva da doença e da infelicidade” (PILATES; MULLER, 2010). Joseph Pilates acreditava que deveríamos nos inspirar nos ancestrais gregos, para quem a natureza era sagrada e em que se tinha um cuidado e extrema ligação com todos os elementos oriundos da mesma. Viviam de uma maneira livre, expondo-se ao sol, ao ar, almejando alcançar a perfeição física e mental, tendo na natureza um objeto de reflexão (CASTRO; FERNANDES, 2011). Por essa razão Pilates afirmava que os hábitos naturais da Contrologia, poderiam levar o ser humano a altos níveis de padrão físico e perfeição mental, por embasar-se na natureza em sua totalidade e foi no estudo desta premissa que Pilates dedicou sua vida, em que o corpo, mente e espírito entram em equilíbrio.

Para se conseguir tal efeito, mente e corpo precisam estar em sintonia e saudáveis. Ambos necessitam estar em coordenação para alcançar o máximo de resultado gastando o mínimo de energia mental e física para poder assim, desfrutar de uma saúde normal proveitosa e feliz. Segundo Pilates e Miller (2010) “a perfeição física com o controle da mente é o primeiro requisito para a realização humana”, podendo ser encontrada por meio da Contrologia, pois desenvolve o músculo do corpo, a flexibilidade, o funcionamento dos órgãos vitais e das glândulas endócrinas, purificando a mente sendo benéfico para quem sofre de fraquezas físicas. Joseph e Clara Pilates desenvolveram movimentos, unindo a experiência em artes marciais, ginástica e artes circenses, com mecanismos de respiração e modificando a postura

ora incorreta, inspirando-se em boa forma, yoga, exercícios de alongamento e força. “Pilates é o método de condicionamento físico do homem moderno” (CAMARÃO, 2004).

A prática do Pilates faz com que o homem redescubra seu corpo, tornando-se capaz de realizar suas tarefas diárias de modo prazeroso. As tantas responsabilidades e ocupações fazem com que as pessoas corram contra o tempo e é preciso, portanto, estarmos bem condicionados fisicamente, treinando, se possível, diariamente práticas da Contrologia (PILATES; MILLER, 2010). Na verdade, não damos ao nosso corpo a atenção necessária e acabamos por praticar atividades físicas, como exercícios aeróbicos ou musculação, que não suprem a necessidade total física, dando ênfase a somente uma parte do corpo. Como consequência a tendência é que o corpo fique exausto e como não há uma plena satisfação a atividade acaba por fracassar, levando ao desânimo e a desistência do praticante. A frustração decorre por termos também outras dificuldades para enfrentar diariamente, como poluição do ar, barulhos das grandes cidades, a tecnologia que se renova a cada instante que temos que acompanhar, notícias sobre a política, corrupção, violência e que acabam por tornar o indivíduo cansado, físico e mentalmente.

Por vivermos em uma era de tantas exigências e intensa concentração, para que se alcance alívio dos problemas acima citados, Joseph Pilates aconselha momentos ao ar livre, recreativos, prazerosos aliados a prática da Contrologia, para enfim, encontrar felicidade plena por meio da coordenação entre corpo e mente, trabalhando-os uniformemente, corrigindo a má postura, renovando a vitalidade física elevando o espírito, refletindo positivamente nas atividades diárias como trabalhar, estudar, praticar esportes, viajar, entre outros afazeres e o mais importante, adquirindo o poder da mente, controlando por completo o seu corpo, pois exigem a concentração e atenção aos detalhes (REYNEKE, 2009, p.14). Praticando continuamente o controle da mente sobre os músculos, aumenta-se o fluxo de sangue puro que circula pelo cérebro ativando células antes dormentes. “A cultura dos músculos é formada do cérebro” (HALL, citado por PILATES; MULLER, 2010), dessa maneira deve-se manter a mente concentrada no objetivo do exercício enquanto se é desenvolvido.

Os exercícios da Contrologia exercem grande efeito benéfico sobre a atividade cardíaca, controlando o coração por meio de uma respiração correta e para tal, deve-se inspirar e expirar profundamente, purificando o sangue e devolvendo aos

pulmões, logo o corpo inteiro se encherá de ar fresco, além de estimular os músculos do corpo todo. É necessário que se “aperte cada átomo de ar dos pulmões até que ele esteja vazio como um vácuo” (PILATES; MULLER, 2010). O método Pilates instrui que os movimentos, para terem o efeito benéfico, devem ser executados com concentração. Evidente que a plenitude dos movimentos e seus benefícios não se evidenciam logo que iniciado a prática da Contrologia, devendo-se persistir e insistir com paciência na obtenção dos resultados.

A musculatura e a coluna vertebral, além de serem fortes precisam ser flexíveis e para alcançar a flexibilidade, os músculos e a coluna precisam ser uniformemente desenvolvidos, assim como no exemplo dos animais, que estão sempre se esticando e relaxando. A coluna vertebral que está associada a quase todas as atividades do nosso corpo e a má postura acarretando muitos problemas de saúde que a Contrologia ajuda a corrigir (PILATES; MULLER, 2010).

A Contrologia foi desenvolvida para que sua execução seja dominada a ponto de se tornar uma reação subconsciente, desenvolvendo o corpo da melhor forma possível (PANELLI; MARCO, 2017).

## 2.1 JOSEPH PILATES

Pouco se sabe sobre a vida de Joseph Pilates. Em suas esparsas informações biográficas, sabe-se que nasceu em 1880, perto da cidade de Düsseldorf, na Alemanha. Na infância sua saúde era debilitada, com corpo frágil e propenso a doenças como asma, febre reumática e raquitismo e por tais circunstâncias se dedicou a atividades físicas que proporcionassem fortalecimento para seu corpo, tais como boxe, ginástica, esqui, mergulho e passou a ter como meta uma vida saudável, chegando aos 14 anos com um corpo em excelente forma (CAMARÃO, 2004).

Estudando a filosofia, a anatomia do movimento ocidental e oriental, os gregos e romanos foram sua grande inspiração, enriquecendo suas experiências para a criação do método que desenvolveu durante sua trajetória. Viajou pela Inglaterra em 1912, como artista de circo. Na Primeira Guerra Mundial, Pilates foi confinado em um campo de concentração, ali então desenvolveu uma série de exercícios físicos para ajudar na reabilitação de deficientes e doentes (ISACOWITZ, 2006), usando camas e outros artefatos para a construção de protótipos de aparelhos ainda vistos até hoje

nos estúdios de Pilates. Após anos, esses exercícios foram considerados como de grande ajuda para combater as doenças da guerra. (FIGURA 5)

Após a guerra, Pilates foi convidado pelo governo alemão para dar treinamento ao exército, mas logo mudou-se para a América. Segundo Camarão (2004), em 1926 quando foi para Nova Iorque em um navio, conheceu Clara e percebeu que tinham afinidades e interesses em comum. Acabaram se casando e decidiram fundar um estúdio fitness juntos, instalado no New York City Ballet onde Pilates conheceu muitos bailarinos, sendo esses seus alunos em maior número, pois viram na prática uma forma eficaz de complementar os treinamentos tradicionais da dança. Seu grupo de alunos também contava com artistas, socialites, atletas e pessoas comuns (CAMARÃO, 2004).

Naquela época, já se falavam nas mudanças chegadas por meio de novas tecnologias como telefone, trânsito, indústria e tudo que viria com a vida moderna inclusive o estresse, culminando muitas vezes em doenças físicas e mentais e assim, os exercícios propostos pelo método Pilates vinham com o objetivo de tentar combater esses males. Tantos resultados positivos das técnicas de Pilates fizeram com que seu trabalho fosse reconhecido principalmente entre os bailarinos. Na atualidade, o Pilates tem aprovação pelo mundo, sendo praticado por pessoas que querem manter boa forma e também saúde e para todas as pessoas, independentemente do seu estado físico.

O desejo de Pilates era que seu trabalho fosse ensinado nas faculdades e universidades para o treinamento do corpo desde a fase da infância de forma simples, com elegância natural do ser humano e dos movimentos dos animais que eram imitados por ele e inclusive tornou-se muitos deles nomes de exercícios, afirma Isacowitz (2006). Pilates definia sua técnica como “completa integração corpo, mente e espírito”, abordando holisticamente o corpo como um todo inserido no meio ambiente, a partir de uma técnica com mais de 600 tipos variados de exercícios. É a única que não causa lesões físicas a quem pratica, usando o alongamento e o fortalecimento muscular, trabalhando o corpo todo usando a respiração, postura, flexibilidade por meio do controle muscular (CAMARÃO, 2004).

Joseph Pilates morreu com 84 anos em 1967, não deixou herdeiros nem sucessores. Sua marca, antes de ser registrada, arrastou-se como processo por anos, conforme cita Camarão (2004) em seu livro, recebendo por fim o nome “Pilates®” tratando-se de uma denominação de uma forma de trabalho, tornando-se

um método que trata a saúde como um todo, com exercícios bem pensados, trazendo uma visão holística de bem-estar que vai se aprimorando ao longo da vida, fortalecendo a mente de maneira natural e simples (ISACOWITZ, 2006).

## 2.2 O MÉTODO PILATES

No Brasil, o Método Pilates é recente e começou a ser praticado em 1990. Foi trazido dos Estados Unidos pela professora Alice Becker, bailarina e graduada pela Universidade Federal da Bahia. Seu relacionamento com o Pilates deve-se porque o método ajudou muito em sua performance na dança, então, aprofundou-se mais no conhecimento da técnica, em que o foco da formação em primeira etapa, estava voltado para postura e organização corporal. Em uma segunda etapa o foco eram os conhecimentos científicos, análise crítica, prevenção, reabilitação e pós-reabilitação (MACEDO et al, 2015).

O Pilates associa bem-estar físico e mental, integrando o corpo e a mente por meio dos exercícios. Sendo um método de condicionamento físico, amplia a capacidade dos movimentos, aumenta o equilíbrio e a força, inspirados nas acrobacias chinesas e na ioga, mas com princípios intrínsecos trabalhando a concentração e o controle (SILER, 2008). Abordando o físico em sua totalidade, corrige a postura, fortalecendo a musculatura, preparando o corpo para as atividades do dia a dia, ajudando a obter uma vida mais saudável e longa. O indivíduo aprende a ter consciência do seu corpo, portanto, pessoas de qualquer idade podem ser beneficiadas com a prática do método Pilates com resultados rápidos, lembrando que o praticante precisa ser disciplinado para obter tantos benefícios (CAMARÃO, 2004).

Pilates é um método de condicionamento físico que integra o corpo e a mente, ampliando a capacidade de movimentos, aumentando o controle e a força, o equilíbrio muscular e a consciência corporal. É um sistema de exercícios que possibilita maior integração do indivíduo no seu dia-a-dia (CAMARÃO, 2004, p.5).

Para que se chegue ao objetivo do método, é necessário praticar de acordo com alguns princípios da prática, que divergem de autor para autor. Reyneke (2009) afirma que são nove: respiração, isolamento e integração, precisão, concentração, controle, centralização, equilíbrio, fluidez de movimento e relaxamento. Já Camarão

(2010) diz que são seis: relaxamento, concentração, alinhamento, respiração, coordenação e resistência. De acordo com o PMA (2019) são oito princípios: movimento total do corpo, respiração, desenvolvimento muscular equilibrado, concentração, controle, centralização da força, precisão de movimento e fluidez de movimento. Já Siler (2008) cita apenas dois: concentração e controle.

Nesta monografia serão considerados oito dos princípios que, além de serem considerados importante, foram aprendidos e compreendidos no curso de Pilates frequentados pela autora do trabalho que aqui se apresenta e onde a mesma obteve sua formação, a saber, em acordo com os princípios do PMA (2019) e que também se julgam os mais importantes no momento da instrução, que são: relaxamento, respiração, equilíbrio, concentração, controle, centralização da força, precisão de movimento e fluidez de movimento, em que o corpo está organizado para o movimento de centralização da força. O desenvolvimento muscular equilibrado possibilita o movimento eficiente e a mecânica adequada das articulações. Para desenvolver integralmente o corpo, é necessária concentração mental constante, precisão, entendida como movimento intencional exato, definido, específico, para que o movimento tenha a forma correta. Algumas repetições são recomendáveis para que a cada repetição, o exercício seja executado com maior controle, usando apenas os músculos necessários e o esforço suficiente para cada movimento, a respiração promove o movimento e a fluidez naturais, e estimula os músculos para maior atividade. A execução dos exercícios de Pilates se diferencia por sempre envolver o corpo inteiro (PMA, 2019).

Na sequência são apresentados e detalhados os princípios citados, para seu melhor entendimento:

*RELAXAMENTO*: a tensão e o estresse afetam os músculos, contraindo-os. É importante, antes dos exercícios, ficar em decúbito dorsal no solo e respirar profundamente (CAMARÃO, 2004), com os olhos fechados, limpando a mente para total relaxamento e eficiência do trabalho físico. A automassagem também é grande aliada, pois ajuda o iniciante a aprender a relaxar e entrar em contato consigo mesmo (REYKENE, 2009).

*RESPIRAÇÃO*: a oxigenação dos tecidos e pulmões é necessária para um bom desenvolvimento dos exercícios, inspirando pelo nariz e expirando pela boca, a

respiração correta evita a fadiga desnecessária e otimiza e amplia a capacidade respiratória (REYNEKE, 2009).

*DESENVOLVIMENTO MUSCULAR EQUILIBRADO*: é importante equilibrar os movimentos do corpo corretamente, distribuindo-os. A prática do Pilates trabalhará o equilíbrio físico e conseqüentemente a harmonia mental. Os músculos descoordenados se corrigirão como, por exemplo, músculos encurtados irão se alongar e serão fortalecidos proporcionando movimentos bem coordenados (REYNEKE, 2009).

*CONCENTRAÇÃO*: com os problemas e tarefas do dia a dia acabamos por estarmos desatentos deixando os movimentos com forma mecanizada e no método Pilates é preciso estar atento a cada movimento. Concentrando-se em seu corpo você acaba obtendo consciência do espaço ocupado e sentido cada parte de seu corpo, assim, trabalhando a memória e a consciência corporal, estimulando o sistema nervoso central e organizando a forma exata de se trabalhar os movimentos. Focar no músculo em que está trabalhando faz com que sua mente e seu corpo fluam juntos.

*CONTROLE*: os movimentos suaves e com ritmo dão beleza refletindo o controle físico e da mente, segundo Reyneke (2009), e assim, se evitam movimentos bruscos e indesejados, aprimorando a coordenação motora e prevenindo lesões. A cada dia que o método Pilates for praticado, mais se chegará ao controle dos movimentos.

*CENTRALIZAÇÃO DA FORÇA*: o centro do corpo é encontrado quando se tem o controle dos músculos e do assoalho pélvico e para isso é preciso estar consciente um ponto central do corpo. No início pode parecer difícil encontrar o centro, sendo necessário perseverar porque logo será percebida uma mudança significativa na postura, estabilidade, equilíbrio e controle (REYNEKE, 2009).

*PRECISÃO DO MOVIMENTO*: se o corpo e a mente estão em harmonia na execução dos exercícios isso trará aos movimentos maior precisão utilizando a musculatura exata para cada trabalho. A concentração e a percepção devem estar harmônicas em cada movimento (REYNEKE, 2009).

*FLUIDEZ DO MOVIMENTO*: é difícil conseguir chegar à fluidez no início quando se ainda não tem familiarização dos movimentos. Somente com amplo conhecimento poderemos alcançar ritmo fluído, o que significa que será alcançada em seu potencial máximo, em que os membros estão alongados, capazes de trabalhar em círculos ou semicírculos, ativando o centro de gravidade, estendendo a coluna até

o alongamento axial. Quando se alcança a fluidez consegue-se mudar de uma posição para outra com movimentos suaves, mantendo a contagem rítmica durante o alongamento, sustentando a posição e por final relaxar (REYNEKE. 2009).

Os exercícios do método Pilates podem ser praticados em solo (executados no chão) ou com aparelhos (feitos em aparelhos criados por Joseph Pilates).

O Mat Pilates ou Pilates solo, serve de base para os exercícios em aparelhos e é usado para alcançar todos os objetivos como: flexibilidade, força, tonificação entre outros. Joseph Pilates usava o Mat para trabalhar de forma individual até que o aluno estivesse apto a praticar em grupo com aparelhos (LEVE TREINAMENTOS, 2018).

Alguns aparelhos que podem auxiliar na execução dos movimentos são:

- O *cadillac*, ou mesa de trapézio, é composto por: barra de apoio, barra de roll down, trapézio, alças, cintos de segurança e molas, onde cada um tem um papel fundamental na hora de se praticar exercícios. (STILE PILATES, 2001) (FIGURA 1)
- *Ladder Barrel*: é utilizado em treinos individualizados onde se trabalha exercícios desafiadores para abdominais, flexibilidade e força. (STILE PILATES, 2001) (FIGURA 2)
- *Reformer*: é utilizado para trabalhar toda musculatura nas posições vertical, sentado, em quatro apoios e em pé. O *Reformer* permite a execução dos exercícios de resistência, conduzindo um trabalho exato de alinhamento do centro de força. Além disso, pode ser facilmente adaptado a todos os tipos de pessoa. (STILE PILATES, 2001) (FIGURA 3)
- O *Chair*, ou cadeira, oferece também um trabalho de fortalecimento da parte superior do corpo (pescoço, braços e ombros), bem como, da parte inferior (glúteos e pernas). Muito bom para a recuperação rápida e alívio de dores musculares. (STILE PILATES, 2001) (FIGURA 4)
- Acessórios: bola suíça, *software ballet*, *theraband*, *Magic circle*, Plataforma de salto e box (que é acessório do *reformer*) e discos de equilíbrio. (STILE PILATES, 2001) (FIGURA 6)



Figura 1 CADILLAC



Figura 1 LADDER BARREL



FONTE: Google, novembro, 2019

Figura 2 REFORMER



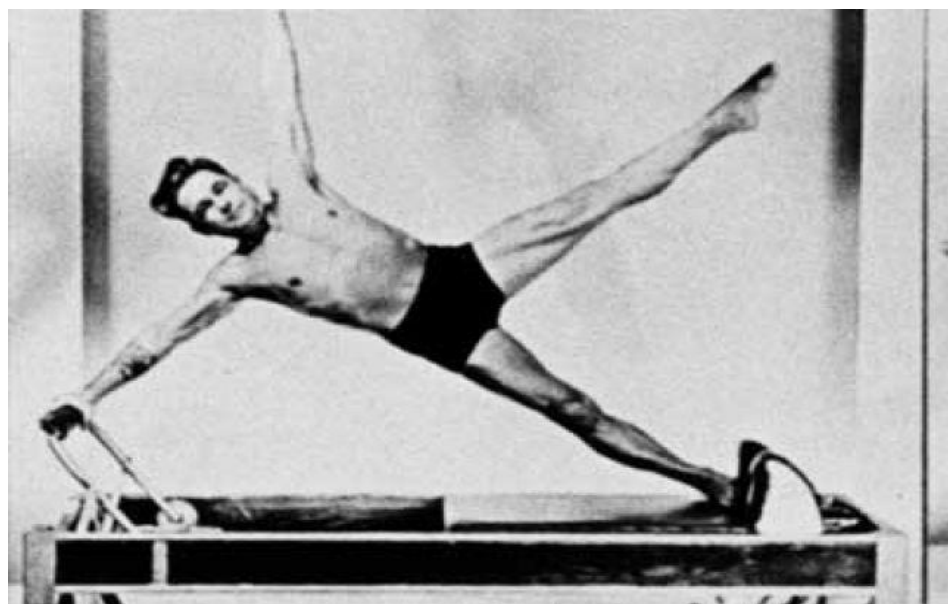
FONTE: Google, novembro, 2019

Figura 3 STEP CHAIR



FONTE: Google, novembro 2019

Figura 4 JOSEPH PILATES NO REFORMER



FONTE: Global Pilates, 4 de maio, 2017.



2. Dimensão Procedimental (o que se deve saber fazer) – vivenciar e adquirir alguns fundamentos básicos dos esportes como dança, capoeira, ginástica. Vivenciar diferentes ritmos de dança, jogos e brincadeiras.
3. Dimensão Atitudinal (como se deve fazer) – valorizar o patrimônio cultural, jogos e brincadeiras, respeitar os colegas e resolver situações de conflito através de diálogo, proporcionar atividades em grupo, cooperativos e de interação, reconhecer e valorizar atitudes não preconceituosas (DARIDO, 2005).

Sabemos que a Educação Física por meio dessas dimensões, desenvolve vários conteúdos de ensino, mas em alguns casos poucos deles são explorados, dando ênfase maior para os desportos. Com tantas mudanças nos hábitos de vida trazidas com a modernidade, vemos a carência de apresentar aos alunos prática de atividades alternativas que consigam trabalhar no aluno corpo, mente e alma em conjunto, entre elas podemos citar o método Pilates que pode alcançar os objetivos que os esportes não conseguem. A proposta dessa revisão bibliográfica é mostrar os benefícios e eficiência do Pilates para alunos em fase escolar, uma vez que na literatura tem sido apontada a possibilidade da melhora das habilidades relacionadas ao equilíbrio, esquema corporal e organização espacial e conseqüentemente trazendo tantos outros benefícios por se tratar de uma prática que trabalha o corpo como um todo, a mente e a alma (REYNEKE, 2009; PILATES; MULLER, 2010).

Levando em conta que o Pilates além de ser uma prática alternativa, cabe na modalidade ginástica, que se trata de um conteúdo baseado nos PCN's:

Atualmente, existem várias técnicas de ginástica que trabalham o corpo de modo diferente das ginásticas tradicionais (de exercícios rígidos, mecânicos e repetitivos), visando à percepção do próprio corpo: ter consciência da respiração, perceber relaxamento e tensão dos músculos, sentir as articulações da coluna vertebral (PCN, 1998, p.71).

Pilates e Muller (2010, p.79), comentam que “devemos nos concentrar na aquisição de bons hábitos apenas para evitar que, no futuro, tenhamos a necessidade de corrigir os maus, o que frequentemente é impossível”.

Joseph acreditava que se a criança fosse corretamente ensinada ela naturalmente corrigiria o incorreto, ele então enfatizava que a respiração correta é a primeira lição a ser dada, fazendo longas e profundas respirações e garantia que o

indivíduo que aprende a respirar corretamente, evita doenças como tuberculose, preservando a saúde e evitando medicamentos (PILATES; MULLER, 2010).

Pilates (2010, p.80) criticava o modo como os métodos da Educação Física eram abordados nas escolas onde as crianças se exercitavam de forma mecânica e superficial, sem entender o significado dos movimentos dos braços, pernas. Evidenciava a importância de se estar em contato com o sol, com a natureza onde podemos encontrar o tônico natural que desenvolve a força, a flexibilidade (PILATES; MULLER, 2010, p.83).

É na infância que aumenta consideravelmente as habilidades motoras, tida como Fase Motora Fundamental que corresponde a idade de dois anos, fazendo o percurso até sete anos, sendo classificada como estágio maduro, estágio elementar e estágio final, assim afirma Merlo (2018). Nessa fase, a criança tem várias possibilidades de dominar seu corpo nas atividades naturais como saltar, correr, chutar uma bola, equilibrar-se, entre outras, por isso a importância da prática motora nas escolas desde a primeira infância, pois influencia diretamente no desenvolvimento motor da criança principalmente para aquelas com dificuldades escolares, como déficit de atenção, dificuldade na leitura, escrita e socialização. Por essa razão, proporcionar o maior número de experiências motoras e psicossociais aos alunos das séries iniciais é um fator de prevenção.

Entre as idades de sete aos dez anos de idade, que continua dos onze aos treze, permanecendo dos quatorze anos em diante, sendo chamado de Fase do Movimento Especializado, classificado de utilização permanente, estágio de aplicação e estágio transitório, os movimentos mais complexos são refinados e recriados para uso de várias situações (MERLO, 2018).

Conhecendo as fases em que a criança se apresenta, deve-se prestar atenção a cada uma delas e ao ambiente em que está inserida, assim como o desenvolvimento motor, respeitando cada estágio e individualidade biológica, poderemos contribuir para um bom desenvolvimento desse indivíduo e melhor qualidade de vida. Conforme Merlo (2018), na infância a criança começa a desenvolver a consciência corporal, objetivando o bom desenvolvimento de uma postura musculoesquelética saudável. Os professores de Educação Física devem estar atentos às estruturas corporais dos alunos, pois a partir de oito anos de idade a criança já possui a coluna com formação semelhante a de um adulto, portanto, fazer uma avaliação postural de caráter observacional é imprescindível.

O início da prática do Método Pilates pode ser iniciado a partir de quatro anos de idade, pois irá refletir futuramente como um adulto mais saudável. Vale ressaltar a importância das atividades de Educação Física no âmbito escolar, sendo que em algumas escolas de Ensino Fundamental I, não ofertam a disciplina de Educação Física, fato esse, sendo negativo para o bom desenvolvimento físico dos alunos nessa fase escolar, já que a fase inicial na escola é muito significativa para que as crianças adquiram hábitos saudáveis para a vida. Segundo Merlo (2018), o Pilates por meio dos exercícios de alongamento e força muscular é essencial para reeducação postural e manutenção de uma postura correta e estável nessa fase escolar, bem como, o desenvolvimento motor, equilíbrio, alinhamento postural e coordenação motora (MERLO, 2018).

As aulas do método Pilates para crianças e adolescente devem ser lúdicas, dinâmicas e criativas, tornando-se uma atividade prazerosa, priorizando sempre a qualidade dos movimentos seguindo os princípios de Joseph Pilates, não esquecendo de respeitar as fases de desenvolvimento motor de cada indivíduo.

O método Pilates vem se mostrando altamente eficaz para a prevenção e tratamento de dores e má postura, também umas das formas de se encontrar a saúde plena. É de grande importância estudar e experimentar o método em todas as fases da vida, uma vez que as investigações científicas vêm provando tal eficiência.

Para exemplificar tal investimento, se pode citar a pesquisa de Montanez e Lara (2015) que estudaram uma turma de aceleração dos anos iniciais, do ensino fundamental de uma instituição de ensino pública, no município de Uruguaiana, Rio Grande do Sul (Brasil), no período de junho a dezembro de 2013. Nessa turma haviam crianças de ambos os gêneros com idade entre seis e oito anos com baixo rendimento escolar e foi identificado que após as aulas do método Pilates, que incluíram oito semanas de nível básico, três semanas no nível intermediário e duas semanas no nível avançado, os alunos envolvidos evidenciaram melhora significativa no desenvolvimento motor, principalmente nos aspectos de equilíbrio, esquema corporal e organização espacial. Importante ressaltar com a afirmação de Montanez e Lara (2015) que o método foi trabalhado por meio de contrações isotônicas (concêntricas e excêntricas) e isométricas, concentrando sua força no centro do corpo, composto pelos músculos abdominais, transversos, multifídios e músculos do assoalho pélvico, portanto, estabiliza a coluna e a pelve. A melhora do desenvolvimento das habilidades motoras das crianças estudadas, na qual se encontrava em desordem de

coordenação, pode estar relacionada à base do Método Pilates (MONTANEZ E LARA 2015).

A melhora na escrita e leitura e nos níveis de atenção por estudantes com baixo rendimento escolar que participaram da prática regular do Pilates em um estudo de Antonello, Medeiros e Lara (2016), ficaram evidentes, contribuindo de forma significativa sobre as variáveis analisadas.

Em estudo desenvolvido por Lara et al (2016), o perfil postural, que se refere a coluna cervical e cintura escapular, em 39 estudantes com idade entre nove a quatorze anos, por meio da prática do Método Pilates, tiveram melhora do alinhamento postural de ombro e escápula e do alinhamento corporal e do centro de gravidade, comparado a não praticantes do Método. Esse alinhamento acontece pelo fato de que os exercícios auxiliam no controle postural e estimulam o trabalho dos músculos centrais e estabilizadores da coluna. A pesquisa de Lara et al (2016), também sugere melhora em relação à prática do método na prevenção de distúrbios ligados a braço-ombro, por se notar eficiência na estabilização da postura na realização do movimento de flexão do ombro também no alinhamento postural. “A explicação dessa melhora é porque o método Pilates ativa a coordenação de vários grupos musculares em um só momento, fortalecendo os músculos centrais, coordenando a respiração, o movimento e posicionamento do corpo” (LARA et al, 2015).

O estudo com intervenção em crianças com sintomas de asma, aponta que aumentou a pressão inspiratória nas crianças avaliadas, com a prática do método Pilates, pela centralização da força por meio da concentração isométrica musculatura superficial abdominal, causando retroversão pélvica, podendo ser de grande ajuda na promoção da saúde e na função respiratória de crianças com asma (BASTOS et al, 2018) .

O método Pilates também contribuiu com a estabilidade postural em crianças com atraso motor. Segundo Lara et al (2019) houve aumento das condições V e VI dos TOS e maior utilização do sistema vestibular das crianças avaliadas. Montenez e Lara (2015) verificaram melhora nas habilidades relacionadas a equilíbrio, esquema corporal e organização espacial em crianças de sete a oito anos após a prática do Pilates. Entre adolescentes de dez a doze anos praticantes e não praticantes avaliados pela posturografia, os que praticaram o Pilates adquiriram maior equilíbrio postural perante os que não praticaram (BASTOS et al, 2018).



Em um plano de treinamento de atletas juvenis de futsal, para que se estudassem os parâmetros de alteração de flexibilidade, foram montados dois grupos: os que praticaram o Pilates (GP) e os que não praticaram Pilates grupo controle (GC). Bertolla et al (2007) relatam o aumento significativo da flexibilidade dos jogadores GP no pós-imediato em comparação com o GC e o método Pilates revelou-se uma ferramenta terapêutica eficaz e importante alternativa na prevenção e na recuperação de lesões provocados pelo encurtamento muscular. Na revisão sistemática de Hornsby e Johnston (2019), afirma-se que é importante continuar a pesquisa entre crianças e jovens de várias populações, mas que o método vem comprovando a melhora a flexibilidade, força e controle postural e redução da dor em crianças com patologia musculoesquelética.

Tatiany Marelisia de Souza (2012), em seu trabalho de conclusão de curso, em que foi realizada coleta de dados e sua própria participação como aluna no CDS/UFSC, concluiu que os benefícios do Pilates solo acontecem de forma visível, mas que não podem ser vistos a curto prazo, por tanto, sendo necessária haver uma continuidade, mas também relata em sua pesquisa, que em um mês da prática do Pilates, os alunos já conseguiram sentir a diferença na composição corporal, diminuição das dores lombares e fortalecimento do abdômen. Notou-se igualmente, que após dois meses os exercícios de respiração e fortalecimento se tornaram mais fáceis (SOUZA, 2012).

Crianças com Síndrome de Down têm músculos afrouxados, acometidos por alguma patologia e com a prática do método Pilates são beneficiados por conseguir tonificar e fortalecer a musculatura, pois melhoram o equilíbrio estático e dinâmico (AMARAL; PREIRA, 2015).

Apesar dos inúmeros benefícios conhecidos do método, a sua aplicação na escola ainda não se faz conhecida (MONTANEZ E LARA, 2015).

### **3.1 OUTROS BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES**

Reyneke (2009) cita que o Pilates é uma prática essencial para um bom desempenho esportivo. Os exercícios de condicionamento estrutural do corpo, com uma boa sequência de aquecimento, soltando os músculos e mobilizando as

articulações, trabalhando a respiração, melhorando assim a oxigenação do cérebro, aumentando a concentração, melhoram a coordenação motora, aumentam a amplitude dos movimentos, ajudando na flexibilidade e evitando torções e lesões.

Nos casos de mulheres gestantes, existe uma eficácia na redução de quadro algico apresentado durante a gestação, melhorando a consciência corporal e a motivação, sensações relatadas pelas gestantes, segundo Machado, Araújo e Sandoval (2008). Além de fortalecer o assoalho pélvico e músculos abdominais, melhoram a postura. Por usar a respiração proporciona relaxamento liberando a tensão e ajuda na recuperação no pós-parto (ENDACOTT, 2007). Praticar atividades físicas na gestação aumenta a saúde da futura mamãe e do bebê, fortalece o períneo para um parto natural e para a recuperação pós-parto. O desalinhamento que pode acontecer no carregar o bebê no colo e ao amamentar ocasionando dores, pode ser evitado praticando exercícios de condicionamento estrutural, mas é importante que se comece os exercícios antes mesmo da gravidez. É crucial alertar que os exercícios precisam ser acompanhados pelo obstetra e um profissional qualificado (REYNEKE, 2009).

Os benefícios de cuidar do corpo se tornam evidentes na terceira idade. Exercícios como Yoga e Tai Chi no Oriente, prolongam a mobilidade e a flexibilidade e acredita-se que aumenta a longevidade, mas, no Ocidente, os exercícios ainda são bastante ignorados por se acreditar que não é mais possível obter uma melhora física. A prática de exercícios baseadas no Pilates, segundo Reyneke (2009) com movimentos simples no seu ritmo, seguindo a regra de não fazer muito e nem muito rápido, trarão ao idoso a reestruturação da imagem e do corpo aumentando a autoestima, proporcionando a percepção dos movimentos, fortalecimento muscular, equilíbrio melhor, aumento da flexibilidade, alívio do estresse, entre outros, sempre com acompanhamento e liberação do médico e assistido por um bom profissional (LEVE TREINAMENTOS, 2018).

Costa (2016), em uma amostra intencional com idosas praticantes e não praticantes do método Pilates, verificou que as praticantes apresentaram melhoras na percepção dos domínios, na qualidade de vida, flexibilidade de membro superiores e inferiores e índice de massa corporal. O Pilates também auxilia no controle da pressão arterial e na calcificação óssea, segundo Comunello (2011). Já Costa et al (2016) afirma que o método Pilates tem efeitos positivos a melhora do equilíbrio e por tal razão diminuição de quedas em idosos.

O assoalho pélvico é constituído de músculos e tecido conjuntivo em que são apoiados os órgãos abdominais, o reto, a bexiga, os intestinos e o útero. O assoalho pélvico é fortalecido com a prática do método Pilates, aumenta o tônus e elasticidade, quesitos importantes para manter o corpo todo alinhado, evitando a incontinência urinária, impedindo que o abdômen e o reto fiquem flácidos, podendo aumentar a libido e nas mulheres contribui com o fortalecimento da vagina. Por meios dos exercícios do Pilates é possível que o tônus do assoalho pélvico seja fortalecido (REYNEKE, 2009).

Entre tantos benefícios que o Pilates pode proporcionar estão: aumento da força, controle da musculatura, interação de corpo e mente, aumento da capacidade respiratória, aumento da energia, maior flexibilidade, harmonia nos movimentos diários, alonga, tonifica, define a musculatura, melhora o condicionamento físico e mental, corrige a postura, melhora a consciência corporal, reestrutura o corpo, aumenta o equilíbrio e a coordenação, previne lesões, aumenta a autoestima, alivia o estresse, alivia as dores (CAMARÃO, 2004).

## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar de os PCN's fazerem menção que, as práticas corporais alternativas são uma forma de ensino muito eficaz e importante, ainda são poucos exploradas na escola, evidenciando a carência para se tratar o corpo na sua totalidade. Ficam claro os benefícios que o Método Pilates pode trazer para a vida de pessoas de todas as faixas de idade e condições de saúde e é evidente que se adotarmos na escola seria eficaz, preenchendo a lacuna que outras práticas que são ensinadas de forma mecanizada e superficial não conseguem alcançar como: correção da postura, equilíbrio, controle através da respiração onde Joseph enfatiza ser a base para o Método. Proporcionar aos alunos as práticas corporais alternativas, só trará benefícios tanto aos alunos como para quem convive com eles. Na infância seria ideal se trabalhar qualquer método de prática corporal, pois é nessa fase que se adquirem bons ou maus hábitos e se deve oferecer aos alunos o maior número possível de experiências motoras e psicossociais como um fator de prevenção. O Pilates, a partir do que se pode perceber na literatura científica, vem provando que pode auxiliar na conquista de controle de postura, na flexibilização, na prevenção de lesões, ainda aumenta a estabilidade de crianças com atraso motor, auxilia na melhora da respiração de crianças com asma. Como o método trabalha o controle da respiração e o relaxamento ajuda a combater o estresse, a falta de atenção entre outros problemas da mente. Além do método ser eficiente para as crianças e adolescentes, também é aliado importante na prevenção e cura de algumas patologias no público em geral: como nas mulheres gestantes, preparando-as para um bom parto e para a melhor recuperação no pós-parto também para uma boa saúde do bebê.

Na terceira idade prolongam a mobilidade e flexibilidade aumentando a longevidade e o equilíbrio diminuindo as quedas, evidenciados por estudos. O Pilates trabalha o aumento da força no centro, fortalecendo o assoalho pélvico que é responsável por sustentar e alinhar o corpo.

Deve-se ressaltar que a literatura mostra que para se chegar aos benefícios esperados da prática de Pilates, é preciso um tempo necessário para alcançá-los e continuar persistindo na prática a vida toda.

Há muitas possibilidades de trabalharmos com crianças e adolescentes nas aulas de Educação Física atividades alternativas. Mesmo que tais pesquisas ainda estejam em processo de criação de uma base mais sólida de consulta e comprovação, as pesquisas e estudos científicos, vem demonstrando que o método Pilates pode ser aliado junto com todas as modalidades trabalhadas na escola, para o fortalecimento físico, consciência corporal, melhora da postura, equilibrando corpo e mente, ajudando na concentração melhorando a qualidade de vida desses alunos. Ressalta-se a importância de ensinar o Método Pilates respeitando os princípios de Joseph Pilates para a obtenção dos resultados esperados.

Dado a notável eficiência do Método Pilates em todas as faixas etárias, vale salientar que infelizmente ainda existem poucas produções científicas sobre o método, principalmente em estudos de longa duração, sendo necessários mais estudos de ensaios clínicos, com maior número de participantes.

## REFERÊNCIAS

**BRASIL. SECRETARIA DE EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL: Parâmetros curriculares nacionais: introdução aos parâmetros curriculares nacionais.** Brasil: Mec, 01 jan. 1997. Anual. Não Há. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro01.pdf>>. Acesso em: 03 mar. 2018.

**PILATES NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UMA PROPOSTA ALTERNATIVA.** Sao Paulo: Plures Humanidades, v. 16, n. 2, 25 nov. 2015. Mensal.

AMARAL, Taís Fernandes; PEREIRA, Flavio Antonio Setembrino. BENEFÍCIOS DO PILATES NA SÍNDROME DE DOWN. **8º jornada Acadêmica de Educação Física Fames**, Santa Maria, n. 8, p.1-4, 28 out. 2016. Semanal.

ANTONELLO, Anelise Corrêa; MEDEIROS, Rachel Fernandes; LARA, Simone. CONTRIBUIÇÕES DO MÉTODO PILATES SOBRE A ATENÇÃO E A APRENDIZAGEM DE ESTUDANTES COM BAIXO RENDIMENTO ESCOLAR. **Pensar A Prática**, Guoiania, v. 19, n. 3, p.1-12, 30 set. 2016.

BERTOLLA, Flávia et al. Efeito de um programa de treinamento utilizando o método Pilates® na flexibilidade de atletas juvenis. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [s.l.], v. 13, n. 4, p.222-226, ago. 2007. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1517-86922007000400002>.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto Secretaria de Educação Fundamental. **PARÂMETROS CURRICULARES NACIONAIS: INTRODUÇÃO AOS PARÂMETROS CURRICULARES NACIONAIS.** Brasília: Ministerio da Educacao, 1997. 113 p.

CAMARÃO, Teresa. **Pilates no brasil: corpo e movimento.** 2. ed. São Paulo: Elsevier, 2004. 207 p. (1).

CASTRO, Fabiano S.; FERNANDEZ, J. Landeira. Alma, corpo e a antiga civilização grega: as primeiras observações do funcionamento cerebral e das atividades mentais. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Rio de Janeiro, p.801-802, 2011.

COMUNELLO, J. F. BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES E SUA APLICAÇÃO NA REABILITAÇÃO. **Instituto Salus**, [s. L.], v. 1, n. 1, p.1-12, maio 2011.

COSTA, Tiago Rocha Alves et al. Comparação da percepção da qualidade de vida em idosas praticantes e não praticantes do Método Pilates. **Cadernos Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 26, n. 3, p.261-269, 17 set. 2018. UNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1414-462x201800030393>.

DELGADO, Cecilia Panelli; MARCO, Ademir de. **Método Pilates de condicionamento do corpo: um programa para toda a vida**. São Paulo: Phorte, 2009. 160 p.

GOLDONI, Augusto. **Estress**: como transformar esse terrível inimigo em aliado. Sao Paulo: Paulinas, 2012. 202 p. (1)

.

GOULART, Irma Pujól. Análise postural da coluna cervical e cintura escapular de crianças praticantes e não praticantes do método Pilates. **Pesquisa em Fisioterapia, Uruguaiana**, v. 23, n. 1, p.38-44, mar. 2016.

MACEDO, Christiane Garcia; HAAS, Aline Nogueira; GOELLNER, Silvana Vilodre. O MÉTODO PILATES NO BRASIL SEGUNDO A NARRATIVA DE ALGUMAS DE SUAS INSTRUTORAS PIONEIRAS. **Pensar A Prática**, Goiania, v. 18, n. 3, p.1-13, 01 set. 2015. Fluxo Continuo.

MERLO, Jeanne Karlette. **MÉTODO PILATES NA INFÂNCIA TEORIA E PRÁTICA**. 2018. 110 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Exercício Físico na Promoção da Saúde, Ciencia da Saude, Unopar, Londrina, 2018.

MONTANEZ, Daniela Raiz; LARA, Simone. A influência do método pilates sobre o desenvolvimento motor de crianças. **Revista Brasileira e Ciências do Movimento**, Brasília, v. 23, n. 4, p.64-67, 2015.

PILATES, Joseph Hubertus; MILLER, William John. **Obra Completa de Joseph Pilates, a - Sua Saúde e Retorno à Vida Através da Contrologia**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2010. 346 f.

REYNEKE, Dreas. **Pilates moderno: a perfeita forma física ao seu alcance**. São Paulo: Manole, 2009. 224 p. Tradução Milena Gesteira Regis.

SETTE, Rayne Borges Torres et al. PILATES PARA CRIANÇAS: UMA DIVERTIDA FORMA DE EDUCAÇÃO POSTURAL. **Temas em Saúde**, João Pessoa, v. 19, n. 1, p.132-148, 01 jan. 2019. Bimestral.

SILER, Brooke. **O corpo Pilates: um guia para o fortalecimento, alongamento e tonificação sem o uso de máquinas**. São Paulo: Ed Summus, 2008. 195 p.

SOUZA, Tatiany Marelisia de. **O método Pilates solo na educação física: alguns benefícios**. 2012. 58 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Biológicas, Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, 2012.

SILVA, Josiane Pupo José da et al. EFEITOS DO MÉTODO PILATES SOLO E PILATES COM APARELHO NA FLEXIBILIDADE. **Revela (revista Eletrônica Acadêmica)**, [s.l.], v. 21, n. 0, p.113-120, dez. 2017.