

O PILATES NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: PERCEPÇÃO DE PROFESSORES E ALUNOS

Bruno Machado Coelho¹


Francisco José Fornari Sousa²

RESUMO

Introdução: Os conteúdos a serem trabalhados nas aulas de Educação Física escolar devem se relacionar com as propostas de diretrizes como a Base Nacional Comum Curricular BNCC e as vivências e experiências dos alunos e de cada realidade. **Objetivo:** Pesquisar a percepção de professores e alunos sobre o Pilates nas aulas de Educação Física. **Metodologia:** Pesquisa de campo descritiva e diagnóstica. Fizeram parte da amostra 5 (cinco) professores e 24 (vinte e quatro) alunos. Os dados foram coletados por meio de um formulário aplicado de forma *online* em virtude da pandemia mundial (COVID-19). Os dados foram analisados através de estatística básica (f e %) e apresentados na forma de tabelas. **Resultados:** De modo geral, constatou-se que 79,31% dos participantes têm interesse em praticar Pilates na escola, especialmente, os alunos de séries finais do ensino fundamental, tendo em vista os benefícios gerados pela prática que podem auxiliar nos estudos e concentração dos estudantes. Foi possível identificar a percepção de alunos e professores acerca da proposta de inserção do método Pilates nas escolas, voltada, inicialmente, para alunos de séries finais do ensino fundamental. Ademais, as amostras coletadas apontam que (n=5, 100%) dos profissionais da área de educação física e (n=23, 95,83%) dos alunos, acreditam ser benéfica a inserção do método de Pilates nas escolas. **Conclusão:** A proposta de inserção das técnicas de Pilates como conteúdo dentro do currículo escolar de educação física, se mostraram de grande importância para os professores e alunos entrevistados, demonstrando, em seu contexto, os benefícios que a prática de Pilates pode resultar para o rendimento escolar dos estudantes.

Palavras-chave: Educação Física Escolar. Pilates. Ginástica.

¹ Acadêmico do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIFACVEST.
CV: <http://lattes.cnpq.br/5957297392008422>.

²Prof. Coordenador de curso e da disciplina de TCC II do Centro Universitário UNIFACVEST.
 <https://orcid.org/0000-0001-6976-8059> - CV: <http://lattes.cnpq.br/5505016568685967>.

PILATES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES: PERCEPTION OF TEACHERS AND STUDENTS


Bruno Machado Coelho³
Francisco José Fornari Sousa⁴

ABSTRACT

Introduction: The contents to be worked on in the Physical Education classes at school should be related to the proposed guidelines such as the National Common Curricular Base - BNCC and the students' experiences and each reality. **Objective:** Research the perception of teachers and students about Pilates in Physical Education classes. **Methodology:** Descriptive and diagnostic field research. The sample included 5 (five) teachers and 24 (twenty-four) students. Data were collected using a form applied online due to the global pandemic (COVID-19). The data were analyzed using basic statistics (f and%) and presented in the form of tables. **Results:** In general, it was found that 79.31% of the participants are interested in practicing Pilates at school, especially students in the final grades of elementary school, in view of the benefits generated by the practice that can assist in studies and concentration of students. It was possible to identify the perception of students and teachers about the proposal to insert the Pilates method in schools, initially focused on students in the final grades of elementary school. In addition, the samples collected show that (n = 5, 100%) of professionals in the field of physical education and (n=23, 95,83%) of students, believe that the insertion of the Pilates in schools. **Conclusion:** The proposal to insert Pilates techniques as content within the school curriculum of physical education, proved to be of great importance for the teachers and students interviewed, demonstrating, in its context, the benefits that the practice of Pilates can result for the performance students' school performance.

Keywords: School Physical Education. Pilates. Fitness.

³ Acadêmico do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIFACVEST.
CV: <http://lattes.cnpq.br/5957297392008422>.

⁴ Prof. Coordenador de curso e da disciplina de TCC II do Centro Universitário UNIFACVEST.
 <https://orcid.org/0000-0001-6976-8059> - CV: <http://lattes.cnpq.br/5505016568685967>.

1. INTRODUÇÃO

O presente artigo trata da inserção do método de Pilates nas aulas de Educação Física, sendo um dos conteúdos relacionados na Base Nacional Comum Curricular BNCC na modalidade de ginástica, a qual prevê as referências para elaboração dos currículos escolares, visando garantir a aprendizagem e o condicionamento físico dos alunos durante a fase escolar.

Educadores e alunos consideram os conteúdos aplicados nas aulas de educação física tradicionais, razão pela qual, buscou-se aprimorar os conteúdos propostos, trazendo como sugestão, a inserção do método de Pilates ao conteúdo de ginástica, como meio alternativo para tornar as aulas lúdicas, com maior índice de interação dos alunos e melhorando o desempenho cognitivo e motor.

A metodologia utilizada para a elaboração da presente pesquisa é de natureza qualitativa, do tipo exploratório, com base nos dados coletados através de um questionário aplicado a professores e alunos.

O objetivo da presente pesquisa foi pesquisar a percepção de professores e alunos sobre o Pilates nas aulas de Educação Física.

2. EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Inicialmente, imperioso se faz compreender o conceito de Educação Física, sendo uma disciplina que engloba em seu contexto, um conjunto de atividades físicas e modalidades esportivas que visam o desenvolvimento de habilidades motoras e psíquicas, os quais são aplicados por profissionais da área que planejam e estruturam suas aulas, para promover um condicionamento físico adequado para todas as idades, tendo por objetivo, ensinar aos alunos as partes do corpo humano, os cuidados necessários e as técnicas de desenvolvimento correto para a execução das atividades esportivas aplicadas.

A BNCC define a disciplina de Educação Física como:

[...] componente curricular que tematiza as práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social, entendidas como manifestações das possibilidades expressivas dos sujeitos, produzidas por diversos grupos sociais no decorrer da história. Nessa concepção, o movimento humano está sempre inserido no âmbito da cultura e não se limita a um deslocamento espaço-temporal de um segmento corporal ou de um corpo todo (BRASIL, 2019, p.213).

Assim, a educação física escolar visa integrar os alunos nas aulas, com o intuito de que estes pratiquem as atividades físicas de maneira lúdica e com alto índice de aproveitamento, transformando-os social e culturalmente através do ensino-aprendizagem.

Segundo Piccolo (1995, p. 12):

[...] a Educação Física escolar deve objetivar o desenvolvimento global de cada aluno, procurando formá-lo como indivíduo participante; deve visar à integração desse aluno como ser independente, criativo e capaz, uma pessoa verdadeiramente crítica e consciente, adequada à sociedade em que vive; mas esse objetivo deve ser atingido através de um trabalho também consciente do educador, que precisa ter uma visão aberta às mudanças necessárias do processo educacional. Segundo a autora, o professor tem condições, mas do que outros profissionais, de buscar mudanças radicais na libertação de uma sociedade, e através de suas propostas, criar condições aos alunos para tornarem-se independentes, participativos e com autonomia de pensamentos e ação. Aí o seu papel será de agente transformador, reconhecendo a sua ação pedagógica como um fator de conscientização (PICCOLO, 1995, p.12).

Deste modo, o profissional de educação física deverá adotar métodos que auxiliem na construção de um corpo forte e sadio, além de integrar os alunos na sociedade, ensinando-os a terem autonomia e consciência de suas decisões, bem como, estimulando-os a praticarem atividades físicas de modo que promova a saúde e o bem-estar de todos.

2.1 Origem do Pilates

Para melhor compreensão do método de Pilates, necessário se faz entender a origem do Pilates e seu conceito, considerando que através das técnicas de Pilates, é possível trabalhar a força muscular, a respiração, os movimentos do corpo e o autocontrole.

[...] o controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo. É a correta utilização e aplicação dos princípios mecânicos que abrangem a estrutura do esqueleto, um completo conhecimento do mecanismo do corpo, e uma compreensão total dos princípios de equilíbrio e gravidade, como nos movimentos de ação, repouso e sono (PILATES, 2010, p.43).

Assim, extrai-se das pesquisas alinhavadas, que o Pilates foi criado por volta do ano de 1920, pelo alemão Joseph Hubertus Pilates, o qual desenvolveu um conjunto de técnicas e exercícios, visando promover inúmeros benefícios que melhorassem a qualidade de vida, bem como, a saúde das pessoas.

Aos 46 anos, na década de 1920, ao mudar-se para os Estados Unidos, casou-se com Clara, com quem criou seu primeiro estúdio, em Nova York, no prédio 5 do New York City Ballet. Enfermeira profissional, ela aperfeiçoou ao longo do tempo os conceitos e exercícios idealizados pelo marido. [...] surgia a percepção de que a prática dos exercícios de Pilates garantia melhor saúde física e melhor desempenho técnico nessa modalidade (FERNANDES; LACIO, 2011, p.4-5).

O interesse de Joseph Pilates em praticar atividades físicas surgiu muito cedo devido algumas doenças físicas e respiratórias desenvolvidas em seu organismo desde sua infância, tais como o raquitismo, febre reumática e asma.

Joseph Hubertus Pilates, idealizador do método Pilates, nasceu na Alemanha, em 1880. Sua infância e adolescência foram marcadas por frágil condição de saúde, quando sofreu de asma, bronquite, raquitismo e febre reumática. Filho de pai ginasta e mãe naturopata, teve desde cedo a oportunidade de buscar seu restabelecimento e a melhora de sua condição física, quando deu início aos estudos em anatomia, fisiologia, biomecânica, além de princípios da cultura oriental, influenciado, inclusive, pelos movimentos dos animais. Dedicou-se também, a partir de seus 14 anos, à prática de técnicas gregas e romanas, mergulho, esqui, fisiculturismo (quando posou para

cartazes de anatomia), artes marciais, ginástica e yoga, buscando tornar-se fisicamente forte e saudável (GALLAGHER; KRYZANOWSKA, 2000 apud FERNANDES; LACIO, 2011, p.4).

Visando superar esses problemas de saúde, além de praticar atividades físicas, na juventude estudou filosofia, anatomia e medicina, com o intuito de aprofundar seu conhecimento em atividades como a ginástica, yoga, meditação, esqui, mergulho, boxe e fisiculturismo, por exemplo, voltadas especialmente para o treinamento e fortalecimento do corpo (FERNANDES; LACIO, 2011).

Neste período, Joseph Pilates passou a ser considerado um *expert* em esportes e, em virtude de sua capacidade física e habilidades com acrobacias, chegou a trabalhar como artista de circo.

Estudiosos afirmam que no ano de 1967, Joseph Hubertus Pilates veio a óbito após inalar uma grande quantidade de gases tóxicos e ser queimado no incêndio que ocorreu em seu estúdio, enquanto tentava salvar seus instrumentos (FERNANDES; LACIO, 2011).

“J. H. Pilates faleceu no ano de 1967, em função de um incêndio em seu estúdio, quando inalou excessiva quantidade de gases tóxicos e teve grande parte de seu corpo queimado ao tentar salvar seus materiais e equipamentos.” (MELO, 2010 apud FERNANDES; LACIO, 2011, p.5).

Com base no estudo acima, apesar do ocorrido, a esposa Clara, deu continuidade aos trabalhos de Joseph Pilates por mais dez anos, sendo adotados os métodos de Pilates por profissionais da área da saúde, cerca de meio século depois.

Sua esposa assumiu a direção do estúdio durante dez anos, dando continuidade ao seu trabalho, auxiliada por Romana Kryzanowska, antiga aluna de Pilates. Nessa época, muitos outros estudantes de J. H. Pilates e Clara abriram seus próprios estúdios nos Estados Unidos (PANELLI; MARCO, 2006 apud FERNANDES; LACIO, 2011, p.5).

O método de Pilates foi introduzido no Brasil por professores ligados a geração dos discípulos de Pilates, sendo praticado atualmente, em todo o mundo e por diversas pessoas que buscam, principalmente, uma qualidade de vida melhor.

2.2 A ginástica como atividade física no âmbito escolar

A prática da ginástica nas aulas de Educação Física ganhou mais atenção em função da pandemia de COVID-19, sendo uma das formas que as pessoas possuem de se manterem ativas em casa. Para a educação física escolar isto também vale, sendo um conteúdo a ser trabalhado pelo professor.

Fundamentando o entendimento acima a BNCC disciplina que:

Há três elementos fundamentais comuns às práticas corporais: movimento corporal como elemento essencial; organização interna (de maior ou menor grau), pautada por uma lógica específica; e produto cultural vinculado com o lazer/entretenimento e/ou o cuidado com o corpo e a saúde (BRASIL, 2019, p.213).

Por sua vez, imperioso se faz mencionar que, a ginástica é vista como uma atividade física que visa fortalecer os músculos e melhorar a saúde mental e física das pessoas, a qual pode ser praticada tanto para fins competitivos, quanto não competitivos.

Outrossim, cumpre ressaltar que a prática da ginástica, visa auxiliar os praticantes a obterem uma percepção do seu próprio corpo, englobando diversos movimentos que são realizados, geralmente, de maneira suave e lenta, tendo por objetivo, trabalhar e melhorar a respiração e a postura dos praticantes.

O Pilates é o único método de alongamento e fortalecimento muscular que não causa qualquer lesão à pessoa que o pratica. Não são feitos exercícios localizados. A cada aula, o corpo todo é trabalhado: a respiração, a postura, a flexibilidade e o controle muscular que proporciona a força física. E com resultados rápidos (CAMARÃO, 2004, p.2).

Neste viés, percebe-se que os profissionais da área de educação física vêm buscando aprimorar os conteúdos propostos pela BNCC, propondo alternativas de práticas esportivas a serem inseridas nas escolas, dentre elas, a prática de ginástica, vez que as técnicas adotadas pela modalidade, são similares aos exercícios corporais do Pilates.

2.3 Conhecimento e prática de Pilates nas aulas de Educação Física, com base nos conteúdos programados pela BNCC

A Educação Física escolar é uma atividade que engloba diversos conteúdos de ensino programados pela BNCC, com o intuito de promover um conjunto de habilidades e conhecimentos a serem desenvolvidos no âmbito escolar, de modo que auxiliem na aprendizagem dos alunos.

Neste sentido, Baetta e Franqui (2015, p.273) apud Brasil (1998, p.28), explicam acerca das propostas alternativas e pedagógicas incorporadas pela educação física escolar:

Acredita-se que o avanço de pesquisas e reflexões teóricas específicas da área e da educação escolar tem promovido novas propostas pedagógicas, que estão sendo cada vez mais inovadas [...] Dentro desse universo de produções da cultura corporal de movimento, algumas foram incorporadas pela Educação Física como objetos de ação e reflexão: os jogos e brincadeiras, os esportes, as danças, as ginásticas e as lutas, que têm em comum a representação corporal de diversos aspectos da cultura humana (BAETTA; FRANQUI, 2015, p.273 apud BRASIL, 1998, p.28).

Corroborando, Silva *et al* (2015, p.153), afirmam em seus textos que: “[...] o Pilates é capaz de proporcionar força, flexibilidade, controle, consciência e percepção do movimento, preconizando a harmonia das relações musculares”, sendo este considerado benéfico para o desenvolvimento motor e cognitivo dos estudantes, se obtendo “[...] em poucas semanas

resultados positivos em relação à percepção quanto às condutas preventivas do Método de Pilates [...].” (PANELLI, 2009, p.48)

Essa variedade de exercícios realizados por meio do método de Pilates utiliza diversos instrumentos e movimentos corporais encontrados nos conteúdos de ginástica, tornando a aula lúdica e estimulando os alunos a praticarem as atividades, vez que proporciona através de seus princípios, uma melhor percepção do seu próprio corpo.

É um sistema de exercícios que possibilita maior integração do indivíduo no seu dia-a-dia. Trabalha o corpo como um todo – corrige a postura e realinha a musculatura, desenvolvendo a estabilidade corporal necessária para uma vida mais saudável e longa. O indivíduo redescobre seu próprio corpo com mais coordenação, equilíbrio e flexibilidade. Independente da idade, qualquer pessoa pode ser beneficiada por este método que melhora a qualidade de vida e oferece resultados rápidos. Mas para obter os benefícios do Pilates é preciso ser disciplinado (CAMARÃO, 2004, p.5).

Neste ínterim, Camarão (2004, p.9) aborda acerca dos benefícios gerados pelas práticas de Pilates, disciplinando:

Aumenta a força; Dá maior controle muscular; Integra corpo e mente; Melhora a capacidade respiratória; Aumenta a energia; Dá maior flexibilidade; Harmoniza os movimentos diários; Alonga, tonifica e define a musculatura; Melhora o condicionamento físico e mental; Corrige a postura; Dá maior consciência corporal; Reestrutura o corpo; Aumenta o equilíbrio e a coordenação; Previne lesões; É eficiente na pós-reabilitação; Aumenta a auto-estima; Alivia o estresse; Alivia as dores musculares (CAMARÃO, 2004, p.9).

Contextualizando, observa-se que a inserção do método de Pilates na disciplina de educação física, quando desenvolvida no ambiente escolar, pode auxiliar no aprendizado das crianças e adolescentes, pois: “[...] a prática da educação motora tem influência direta no desenvolvimento de crianças com dificuldades escolares, como problemas de atenção, leitura, escrita, cálculo e socialização.” (GREGÓRIO *et al*, 2002, p.250)

Estudos apontam que os métodos utilizados no conteúdo de Pilates podem influenciar na melhoria da concentração, respiração e postura dos alunos, sendo considerado fundamental para o desenvolvimento psíquico e motor dos estudantes durante a fase escolar (PINHEIRO *et al.*, 2019).

Neste viés, Pinheiro *et al* (2019, p.6), explica acerca dos fundamentos e objetivos que podem ser alcançados pelas práticas do método de Pilates:

O método tem como objetivo corrigir os desequilíbrios musculares, melhorando a flexibilidade, fortalecer os músculos e melhorando o condicionamento físico, que é centrado em exercícios de fortalecimento com alongamento das fibras musculares, com características em exercícios de ampla flexibilidade, com contrações constantes, movimentos lentos, porém precisos, propriocepção e concentração proporcionando assim um fortalecimento global da cadeia e não de uma musculatura isolada e caracteriza-se por movimentos projetados de forma que os executantes mantenham a posição neutra da coluna vertebral, minimizando o recrutamento muscular desnecessário, prevenindo a fadiga precoce e a diminuição da estabilidade corporal (PINHEIRO, *et al*, 2019, p.6).

Nesse sentido, extrai-se do entendimento dos pesquisadores que a inserção do método

de Pilates aplicada nas escolas e voltada para a aprendizagem das crianças e adolescentes, contribui para o desenvolvimento dos estudantes, bem como, auxilia no sistema cognitivo e melhora a postura corporal dos alunos que praticam o Pilates.

3. METODOLOGIA

A pesquisa realizada é de campo, descritiva e diagnóstica, vez que o estudo necessitou coletar informações, para posterior análise dos dados, explorando conhecimentos que abordem, unicamente, acerca do tema proposto.

Nas palavras de Negrine (1999, p.61), pode ser definida como sendo aquela em que:

O tipo de investigação se centra na descrição, análise e interpretação das informações recolhidas durante o processo investigatório, procurando entendê-las de forma contextualizada. Isso significa que nas pesquisas de corte qualitativo não há preocupação em generalizar os achados (NEGRINE, 1999, p.61).

Deste modo, a investigação partirá de elementos gerais para os específicos (dedutivo), pois assim, materializa-se o processo de busca, dando maior aproximação do tema em discussão, possibilitando o aprofundamento teórico do assunto estudado.

O projeto utilizou para pesquisa documentos (bases curriculares, pareceres, portarias) que podem ser encontrados em arquivos (públicos ou particulares, sites da *internet*, bibliotecas), livros, artigos e outros meios de informação em periódicos (revistas, boletins, jornais).

Considerando a impossibilidade deste acadêmico realizar pesquisa de campo nas escolas, em decorrência da pandemia mundial (COVID-19), necessário se fez realizar uma adaptação nos métodos de abordagem e coleta de dados, realizando entrevistas com professores e alunos por meio de um formulário encaminhado e preenchido na forma *online*, através do link disponibilizado diretamente aos entrevistados (Link: <https://forms.gle/hWBd74SicEAPix9b9>), sendo selecionados para participarem da presente pesquisa, apenas alunos que estão nas séries finais do ensino fundamental ou já concluíram, bem como, a participação de professores habilitados na área.

Fizeram parte da amostra cinco professores sendo um da rede pública estadual, um da rede pública municipal e dois da rede de ensino privada, dois professores deixaram de informar qual rede de ensino atuam.

Também, fizeram parte da entrevista 24 (vinte e quatro) alunos que estavam cursando ou concluíram recentemente as séries finais do ensino fundamental, sendo (n=9, 37,50%) da rede pública estadual, (n=11, 45,83%) da rede pública Municipal e (n=1, 4,17%) da rede de ensino privada, (n=3, 12,50%) dos alunos deixaram de informar qual rede de ensino

frequentam.

Como instrumento de coleta de dados, foi utilizado um questionário com 10 (dez) perguntas de múltipla escolha e validado por três professores com experiência na área.

A proposta foi apresentada à direção, professores e pais responsáveis pelos estudantes, e os responsáveis que concordaram com a participação do menor na pesquisa, assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

Os dados coletados foram analisados através de estatística básica (f e %), sendo utilizado o programa Microsoft Excel, para apresenta-los na forma de tabelas.

O presente trabalho foi enviado na forma de projeto de pesquisa ao Comitê de Pesquisa (CEP) da instituição, sendo aprovado para a realização com o número de comprovante 073278/2020 e Certificado de Apresentação de Apreciação Ética - CAAE 34721220.0.0000.5616 (anexo).

3.1 Análise e discussão dos dados

A idade da amostra é de 22 a 60 anos entre professores e de 10 a 18 anos entre os alunos.

Entre os professores um deles está cursando o ensino superior, dois possuem especialização e dois mestrado.

Segundo a Lei de Diretrizes e Bases da Educação (1996):

Art. 62. A formação de docentes para atuar na educação básica far-se-á em nível superior, em curso de licenciatura, de graduação plena, em universidades e institutos superiores de educação, admitida, como formação mínima para o exercício do magistério na educação infantil e nos 5 (cinco) primeiros anos do ensino fundamental, a oferecida em nível médio na modalidade normal (LDB, 1996).

Nas palavras de Shigunov e Shigunov Neto (2001, p.33):

Muitos podem pensar que a formação do professor acaba após a conclusão do curso de formação inicial. No entanto, para o professor permanecer qualificado e atualizado, é necessária a participação em programas de formação continuada, com a finalidade de dar continuidade aos estudos e possibilitar a aquisição de novos conhecimentos.

A tabela 1 mostra os dados de professores e alunos em relação a conhecerem ou já terem praticado Pilates. Constatamos que entre os professores a maioria conhece e/ou já praticou e entre os alunos a maioria não conhece e/ou praticou Pilates.

Denota-se que há: “[...] inúmeros os artigos encontrados que comprovam os benefícios do método Pilates, porém ainda é desconhecida a prática deste método nas aulas de educação física escolar.” (BAETTA; FRANQUI, 2015, p.8)

Tabela 1. Conhecimento e/ou prática de Pilates.

	Professores		Alunos	
	f	%	f	%
Sim	3	60%	3	12,50%
Não	2	40%	21	87,50%
Total	5	100%	24	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Considerando o baixo índice de alunos praticantes de Pilates e ainda, considerando que a maior parte dos entrevistados são alunos de escolas públicas, alguns fatores foram levados em consideração para justificar a porcentagem mínima de pessoas que praticam Pilates, como por exemplo, questões financeiras e a ausência de ambiente adequado para prática nas escolas.

Questionados se seria viável a inserção do método de Pilates nas aulas de Educação Física (tabela 2) (toda a amostra), 3 responderam que não é viável e 23 participantes concordam com a inserção da prática de Pilates nas escolas.

Assim, concluímos ser viável propor a inserção do método Pilates nas aulas de Educação Física Escolar como uma sugestão de uma nova modalidade dentro das Práticas Corporais Alternativas, esclarecendo que o que pretendemos com este artigo não é desenvolver somente o Pilates nas aulas de Educação Física Escolar, e sim atrelar o método nas propostas da Educação Física já existente, suprimindo assim as carências desta disciplina (BAETTA; FRANQUI, 2015, p.9).

Com base na tabela 2 (n=4, 80%) dos professores concordam ser viável inserir o método de Pilates nas escolas e (n=1, 20%) não concorda. Com relação aos alunos (n=22, 91,67%) concordaram em inserir as técnicas de Pilates nas escolas.

Tabela 2. Inserção do método de Pilates nas escolas.

	Professores		Alunos	
	f	%	f	%
Sim	4	80%	22	91,67%
Não	1	20%	2	8,33%
Total	5	100%	24	100%

Fonte: Dados da pesquisa.

Por outro lado, de nada adianta apresentar um projeto para inserir as técnicas de Pilates nas escolas, sem saber se há estrutura e local adequado para esta atividade, assim como o conhecimento por parte do professor.

Na tabela 3 é possível observar que (n=4, 80%) dos professores afirmam que a escola em que atuam possui estrutura adequada para se praticar Pilates e (n=1, 20%) dos professores, entendem que não.

Entre os alunos (n=16, 66,67%) afirmaram que na escola há um ambiente adequado para se praticar Pilates e (n=8, 33,33%) afirmaram que não.

Sabe-se que para ser aplicado nas aulas de educação física escolar irá encontrar algumas barreiras, porém estas não são impossíveis de serem superadas. Principalmente, quando temos a consciência de que muitos dos seus aspectos vão ao encontro das atuais propostas para a educação física escolar como, por exemplo, a inserção de PCAs⁵, a busca pela cultura corporal do movimento, o incentivo a uma qualidade de vida saudável, a exigência de concentração nas salas de aulas, entre outros (BAETTA; FRANQUI, 2015, p.8).

Tabela 3. Estrutura física adequada para a prática de Pilates nas escolas.

	Professores		Alunos	
	f	%	f	%
Sim	4	80%	16	66,67%
Não	1	20%	8	33,33%
Total	5	100%	24	100%

Fonte: Dados da pesquisa.

Com base nos estudos realizados, percebe-se que há vários movimentos que podem ser realizados e adaptados no ambiente escolar, promovendo inclusive os mesmos resultados esperados que encontramos nos estúdios de Pilates (CAMARÃO, 2004).

Importante ressaltar que uma das grandes vantagens do método Pilates é que os exercícios são feitos com prazer. Por isso, além da rapidez dos resultados, ele aumenta a auto-estima. Os alunos sempre comentam o quanto é prazerosa uma aula de Pilates. Joseph Pilates conseguiu acabar com aquela idéia de que para se obter os resultados físicos, você tem de sofrer, suas, ficar com a musculatura dolorida. Acredito que essa seja a grande revolução que Pilates proporcionou ao mundo das atividades físicas. (CAMARÃO, 2004, p.6).

Considerando que a maioria dos participantes entenderam que as escolas possuem um ambiente adequado para praticar Pilates, a proposta de inserção desta atividade física integrada a disciplina de ginástica, é uma alternativa viável diante dos benefícios que podem gerar aos praticantes.

Com base na tabela 4 é possível identificar que (n=23, 95,83%) dos alunos acreditam que o Pilates pode contribuir com o seu desenvolvimento psicomotor e (n=1, 4,17%) acreditam que não.

Entre os professores (n=5, 100%) concordam que o método de Pilates pode contribuir com o desenvolvimento dos alunos.

[...] o Pilates contribuiu significativamente sobre o esquema corporal das crianças participantes. [...] Desta forma, é possível atribuir a melhora do esquema corporal à prática do método Pilates, pois este atua de forma a relacionar noções de concentração, equilíbrio, percepção, controle corporal e flexibilidade, de forma a promover um controle mais consciente possível dos músculos envolvidos nos movimentos. (MONTANEZ; LARA, 2015, p.2).

⁵ Práticas Corporais alternativas.

Tabela 4. Contribuição do método de Pilates para o desenvolvimento psicomotor dos alunos.

	Professores		Alunos	
	f	%	f	%
Sim	5	100%	23	95,83%
Não	0	0%	1	4,17%
Total	5	100%	24	100%

Fonte: Dados da pesquisa.

Por fim, questionados sobre o interesse em aprender o Pilates (tabela 5), entre os professores, (n=4, 80%) acreditam que os alunos tem interesse em praticar e (n=1, 20%) afirma que não. Entre os alunos (n=19, 79,17%) dos alunos possuem interesse em praticar Pilates e (n=5, 20,83%) não.

Tabela 5. Interesse dos alunos em praticar Pilates na escola.

	Professores		Alunos	
	f	%	f	%
Sim	4	80%	19	79,17%
Não	1	20%	5	20,83%
Total	5	100%	24	100%

Fonte: dados da pesquisa.

O método Pilates vem sendo cada vez mais divulgado e praticado pelo mundo, um dos motivos desta aderência é os seus inúmeros benefícios a partir da prática frequente deste método. Podemos citar alguns: o fortalecimento do corpo, especialmente a musculatura abdominal, a melhora no alongamento e a melhora flexibilidade, o desenvolvimento da consciência corporal, a melhora na coordenação, na postura, no equilíbrio, aumento da mobilidade articular, desenvolvimento dos músculos que suportam a coluna, aliviando dores crônicas na região (SOUZA, 2012, p.27).

4. CONCLUSÃO

A maioria dos profissionais de educação física e dos alunos acreditam ser possível e benéfica a inserção do método de Pilates nas aulas de educação física o que encontra respaldo na literatura pesquisada, partindo do pressuposto de que a atividade pode auxiliar na interação, concentração e melhor condicionamento físico dos alunos.

O tema é interessante e sugere mais pesquisas no intuito de possibilitar uma formação inicial ao método Pilates para que os professores possam aplicá-lo dentro das suas realidades.

REFERÊNCIAS

- ANTONELLO, Anelise Corrêa. et al. **Contribuições do método Pilates sobre a atenção e a aprendizagem de estudantes com baixo rendimento escolar.** Vol. 19, n. 3, Goiânia: Pensar a prática, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.5216/rpp.v19i3.33812>. Acesso em: 10 de março de 2020.
- BAETTA, Raphael Rivoiro; FRANQUI, Adrielle de Cássia. **Pilates nas aulas de educação física escolar: uma proposta alternativa.** São Paulo: Universidade de São Paulo, 2015. Disponível em: <http://seer.mouralacerda.edu.br/index.php/plures/article/view/267/166>. Acesso em: 15 de março de 2020.
- BERTASSONI NETO, Luiz; MARÉS, Gisele; OLIVEIRA, Keti Batista de; PIAZZA, Marcia Carla; PREIS, Cássio. **A importância da estabilização central no método pilates: uma revisão sistemática.** Vol. 25, nº 2. Curitiba: Fisioterapia e Movimento, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/fm/v25n2/v25n2a22.pdf>. Acesso em: 15 de março de 2020.
- BRASIL. **Base nacional comum curricular BNCC.** Ministério da Educação. Brasília: MEC, 2019. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf. Acesso em: 27 de maio de 2020.
- BRASIL. **Parâmetros curriculares nacionais: educação física.** Ministério da Educação/Secretaria do Ensino Fundamental. v. 7. Brasília: MEC/SEF, 1998. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/introducao.pdf>. Acesso em: 10 de maio de 2020.
- BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases.** Lei nº 9.394/96, de 20 de dezembro de 1996. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19394.htm. Acesso em: 27 de setembro de 2020.
- CABRAL, Cristina Maria Nunes, et al. **Análise biomecânica do tronco e pelve em exercícios do método pilates: revisão sistemática.** São Paulo: Fisioterapia e Pesquisa. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/fp/v22n4/2316-9117-fp-22-04-00443.pdf>. Acesso em: 08 de março de 2020.
- CAMARÃO, Tereza. **Pilates no Brasil: corpo e movimento.** 2 ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.
- DIAS, B. et al. **Abordagens terapêuticas da escoliose idiopática na infância e na adolescência: uma revisão de literatura.** 2017. Disponível em: <http://revista.unilus.edu.br/index.php/ruep/article/view/798/u2017v14n34e798>. Acesso em: 13 de março de 2020.
- FERNANDES, Lívea Vieira; LACIO, Marcio Luis de. **O método Pilates: Estudo revisional sobre seus benefícios na terceira idade.** N. 10. ISSN 1981 0377. Rio de Janeiro: Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery, 2011. Disponível em: <<http://re.granbery.edu.br>>. Acesso em: 25 de setembro de 2020.
- GALLAGHER, S. P.; KRYZANOWSKA, R. **O Método Pilates de Condicionamento Físico.** Tradução da 3.ed. Revisão técnica: Inelia E. Garcia G. Kolyniack. São Paulo: The Pilates

Studios do Brasil, 2000 in FERNANDES, Lívea Vieira; LACIO, Marcio Luis de. **O método Pilates: Estudo revisional sobre seus benefícios na terceira idade.** N. 10. ISSN 1981 0377. Rio de Janeiro: Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery, 2011. Disponível em: <<http://re.granbery.edu.br>>. Acesso em: 25 de setembro de 2020.

GREGÓRIO, C.S.B., et al. **Evolução neuromotora de um recém-nascido pré-termo e a correlação com os fatores perinatais.** Curitiba: Fisioterapia Brasil, 2002.

INEP. **Instituto nacional de estudos e pesquisas educacionais Anísio Teixeira.** IDEB - Resultados e Metas. 2016. Disponível em: <http://ideb.inep.gov.br/resultado/resultado/resultado.seam?cid=575393>. Acesso em: 15 de março de 2020.

MELO, Andréa. Método Pilates na Água. São Paulo: Phorte, 2010. In: FERNANDES, Lívea Vieira; LACIO, Marcio Luis de. **O método Pilates: Estudo revisional sobre seus benefícios na terceira idade.** N. 10. ISSN 1981 0377. Rio de Janeiro: Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery, 2011. Disponível em: <http://re.granbery.edu.br>. Acesso em: 25 de setembro de 2020.

MONTANEZ, D. R; LARA, S. **A influência do método pilates sobre o desenvolvimento motor de crianças.** R. bras. Ci. e Mov 2015;23(4): 64-71. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/5469/4089>. Acesso em: 27 de setembro de 2020.

NEGRINE, A. **Instrumentos de coleta de informações na pesquisa qualitativa. A pesquisa qualitativa na educação física: alternativas metodológicas.** Porto Alegre: Editora Universidade/Sulina, 1999.

PANELLI, Cecília. **Método pilates de condicionamento físico para toda a vida.** 2 ed. São Paulo: Phorte, 2009.

PANELLI, Cecília; MARCO, A. de. **Método Pilates de condicionamento físico do corpo: um programa para toda a vida.** São Paulo: Phorte, 2006. In: FERNANDES, Lívea Vieira; LACIO, Marcio Luis de. **O método pilates: Estudo revisional sobre seus benefícios na terceira idade.** N. 10. ISSN 1981 0377. Rio de Janeiro: Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery, 2011. Disponível em: <http://re.granbery.edu.br>. Acesso em: 25 de setembro de 2020.

PICCOLO, Vilma L. Nista. **Educação Física escolar: ser... ou não ter?** 3.ed. Campinas/SP: Editora da UNICAMP, 1995.

PILATES, Joseph Hubertus. **A obra completa de Joseph Pilates. Sua saúde e o retorno à vida pela Contrologia.** Tradução de Cecília Panelli. São Paulo: Phorte, 2010.

PINHEIRO, Renata Silva da Rocha. **O método de Pilates nas alterações posturais em crianças e adolescentes do âmbito escolar.** Vol. 14, n. 2, Rio de Janeiro: Ciência atual, 2019. Disponível em: <https://www.cnad.edu.br>. Acesso em: 13 de março de 2020.

SÁ, Aline Mendonça de et al. **Efeito de um programa de exercícios baseado no método Pilates sobre a postura de crianças: um estudo piloto.** Vol. 16, nº 2. Fisioterapia Brasil. 2015. Disponível em: <http://www.portalatlanticaeditora.com.br>. Acesso em: 12 de abril de 2020.

SANTOS, Gustavo de Oliveira, et al. **Competência profissional: aulas de educação física escolar nas séries iniciais.** Buenos Aires: Rev. Lecturas, Educación Física y Deportes. 2013. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd178/competencia-profissional-aulas-de-educacao-fisica.htm>. Acesso em: 12 de abril de 2020.

SHIGUNOV, Viktor; SHIGUNOV Neto. **A Formação profissional e a prática pedagógica: Ênfase nos professores de educação física.** Londrina, Paraná: O Autor, 2001.

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

SILVA, Anne Caroline Luz Grudtner; MANNRICH, Giuliano. **Pilates na reabilitação: uma revisão sistemática.** Vol. 22, nº 3. Curitiba: Fisioterapia e Movimento, 2009. Disponível em: Fisio_V22_N3.pmd (activepilates.com.br). Acesso em: 10 de abril de 2020.

SILVA, Vanessa Salgado, et al. **A importância da educação física escolar no desenvolvimento motor de crianças nos anos iniciais do ensino fundamental.** Buenos Aires: Rev. Lecturas, Educación Física y Deportes, 2011. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd156/a-educacao-fisica-escolar-do-ensino-fundamental.htm>. Acesso em: 05 de abril de 2020.

SINZATO, Camila Régis, et al. **Efeitos de 20 sessões do método Pilates no alinhamento postural e flexibilidade de mulheres jovens: estudo piloto.** Vol 20, nº 2. São Paulo: Fisioterapia e Pesquisa, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/fp/v20n2/08.pdf>. Acesso em: 6 de abril de 2020.

SOUZA, Tatiany Marelisia de. **O método Pilates solo na educação física: alguns benefícios.** Trabalho de conclusão de curso apresentado à Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos, Bacharelado em Educação Física. Florianópolis, 2012. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/103755/TCC%20-%20TATIANY%20MARELISIA%20DE%20SOUZA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 26 de Novembro de 2020.