UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
INSTITUTO DE BIOCIÊNCIAS - RIO CLARO

EDUCAÇÃO FÍSICA

PATRÍCIA MARQUES VIEIRA

O PROBLEMA DA IMOBILIDADE E O DESAFIO DE UMA VIDA FISICAMENTE ATIVA – POSSIBILIDADES A PARTIR DA INCLUSÃO DE PRINCÍPIOS DO PILATES NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Rio Claro - SP
2025

PATRÍCIA MARQUES VIEIRA

O PROBLEMA DA IMOBILIDADE E O DESAFIO DE UMA VIDA FISICAMENTE ATIVA – POSSIBILIDADES A PARTIR DA INCLUSÃO DE PRINCÍPIOS DO PILATES NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, para obtenção do grau de Licenciada em Educação Física.

Orientador(a): Prof. Dr. Flávio Soares Alves

Rio Claro - SP
2025

V658p

Vieira, Patrícia Marques

O problema da imobilidade e o desafio de uma vida fisicamente ativa : possibilidades a partir da inclusão de princípios do Pilates na educação física escolar / Patrícia Marques Vieira. -- Rio Claro, 2025

49 f. : il., tabs.

Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de Biociências, Rio Claro

Orientador: Flávio Soares Alves

1. Pilates. 2. Desvios Posturais. 3. Crianças e jovens. 4. Sedentarismo. 5. Imobilidade. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Dados fornecidos pelo autor(a).

PATRÍCIA MARQUES VIEIRA

O PROBLEMA DA IMOBILIDADE E O DESAFIO DE UMA VIDA FISICAMENTE ATIVA – POSSIBILIDADES A PARTIR DA INCLUSÃO DE PRINCÍPIOS DO PILATES NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências, Câmpus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, para obtenção do grau de Licenciada em Educação Física.

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. Flávio Soares Alves

Profa. Dr. Daniela Bento Soares

Profa. Dr. Roberto Tadeu Iaochite

Aprovado em 04 de Novembro de 2025

gov.br Documento assinado digitalmente
PATRICIA MARQUES VIEIRA
Data: 26/11/2025 14:25:17-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Assinatura do discente

gov.br Documento assinado digitalmente
FLAVIO SOARES ALVES
Data: 27/11/2025 07:51:48-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Assinatura do(a) orientador(a)

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer a Deus, que guiou o meu caminho me dando todas as oportunidades e me preparando para superação dos desafios vividos e me auxiliando em todas as minhas pequenas conquistas.

À minha família, principalmente aos meus pais, Elisabeth Ap. Braga Vieira e Jésus Marques Vieira e ao meus avós, Zilma Maria da Silva Braga e Antônio Braga Neto, por terem me dado todo suporte necessário para que eu pudesse viver o sonho de cursar uma universidade renomada como a UNESP. Agradeço por todas as vezes que me acolheram, por escutaram os meus medos e angústias e me estimularam a seguir e a me superar. É com vocês que eu aprendo todos os dias o significado de amor, quando mesmo estressada, cansada vocês me fornecem carinho e fazem o possível e o impossível para que toda a minha trajetória seja tranquila.

Ao meu professor orientador Flávio Soares Alves por ter acreditado no meu projeto e me dado todo suporte e orientação necessária para que eu pudesse realizar o projeto da melhor maneira possível.

Ao grupo de pesquisa e extensão E-labora-si, por todo acolhimento e por toda troca de aprendizado. Em especial, gostaria de agradecer a Vanessa Ferreira por ter me auxiliado nesse processo de criação.

As minhas amigas Isabel Perez e Lia Ferro por todo o estímulo e acolhimento. Por acreditarem em mim mesmo quando eu mesma não consigo acreditar e por junto com minha família, me fazerem enxergar que eu sou sim capaz.

Aos professores de Educação Física em Licenciatura da UNESP de Rio Claro por todos os ensinamentos.

Por fim, encerro a minha fala expressando aqui minha felicidade. Dividir essa jornada com todos vocês foi algo gratificante e que me fez evoluir muito. Essa versão que está prestes a sair da UNESP se encontra mais madura, confiante e capacitada. Por isso, encaremos essa vitória como nossa, pois sem dúvidas nenhuma vocês fazem parte disso.

“Só aquele que resistir o processo, vai ter direito à vista mais fantástica.O melhor peixe é o que você pesca, a melhor caça é a que você caça, o alívio vale seu suor da testa, porque o que vem de graça é mais sem graça.”

- *Tribo da periferia.*

RESUMO

Há uma preocupação bastante preeminente na atualidade, de que crianças e jovens têm assumido um estilo de vida marcado pela inatividade física e por frequentes casos de desvios posturais ocasionados pela falta de mobilidade. Tendo em vista essa injunção esse presente trabalho buscou compreender o impacto desse estilo de vida inativo para crianças e jovens do Brasil. A partir da detecção deste problema, nos interessou também refletir sobre possibilidades de intervenção, no âmbito da Educação Física Escolar, trabalhando com princípios do pilates na escola, em específico nos anos finais do ensino fundamental (6° ao 9° ano). Para a evolução desta proposta investigativa, assumiu-se uma pesquisa de natureza bibliográfica. Na dimensão dos procedimentos buscou-se por artigos selecionados através das seguintes plataformas digitais: Pubmed, EBSCO host, Scielo e google acadêmico. Deste rastreamento constituiu-se um corpus de análise que passou por uma análise textual e temática, de acordo com Severino (2017). Destes níveis de análise, foi organizado uma revisão de literatura que possibilitou a mobilização de um exercício interpretativo respaldado no material bibliográfico estudado. Observou-se que, de fato, a inatividade física é uma realidade de muitas crianças e jovens no Brasil, que impacta diretamente na qualidade de vida destes infantes, tanto no que se refere à aspectos físicos (Postura e mobilidade), quanto a aspectos emocionais (Como o aluno se enxerga). Em meio à esse problema, o pilates parece apontar como uma prática potente que pode oferecer enfrentamentos à essa situação problema aqui em questão, haja vista que os princípios do pilates tocam juntamente naqueles aspectos que estão sendo afetados pela inatividade física (físicos e emocionais). É neste sentido que o trabalho envolvendo Pilates na escola pode se constituir como uma estratégia interessante para tratar o problema na inatividade física, até mesmo porque, por intermédio desta prática, é possível se desenvolver tanto o condicionamento físico, quanto a consciência corporal dos estudantes. Surgiu daí a nossa necessidade de proposição de um plano de aulas envolvendo a prática dos princípios do Pilates na Educação Física Escolar.

Palavras-chave: Pilates; Desvios Posturais; Crianças e jovens; Sedentarismo; Imobilidade.

ABSTRACT

There is a very pressing concern nowadays that children and young people have been adopting a lifestyle marked by physical inactivity and frequent cases of postural deviations caused by lack of mobility. In view of this situation, the present study sought to understand the impact of this inactive lifestyle on children and young people in Brazil. From the detection of this problem, we were also interested in reflecting on possibilities of intervention within the scope of School Physical Education, working with Pilates principles in schools, specifically in the final years of elementary education (6th to 9th grade). For the development of this investigative proposal, a bibliographic research approach was adopted. In terms of procedures, we searched for selected articles through the following digital platforms: PubMed, Scielo, and Google Scholar. From this search, a corpus of analysis was constituted, which underwent textual and thematic analysis, according to Severino (2017). From these levels of analysis, a literature review was organized, which enabled the mobilization of an interpretive exercise supported by the bibliographic material studied. It was observed that, in fact, physical inactivity is a reality for many children and young people in Brazil, directly impacting their quality of life, both in relation to physical aspects (posture and mobility) and to emotional aspects (such as how students see themselves). In the midst of this problem, Pilates appears as a powerful practice that can offer ways to confront this issue, since its principles directly address those aspects affected by physical inactivity (both physical and emotional). In this sense, the work involving Pilates in schools can be constituted as an interesting strategy to address the problem of physical inactivity, especially because, through this practice, it is possible to develop both physical conditioning and students' body awareness. From this arose our need to propose a lesson plan involving the practice of Pilates principles in School Physical Education.

Keywords: Contrology; Pilates; Postural Deviations; Children and young people; Sedentary lifestyle; Immobility.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO..... 8
2. OBJETIVOS..... 12
2.1 OBJETIVOS GERAIS..... 12
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS..... 12
3. HIPÓTESE..... 13
4. METODOLOGIA..... 14
5. PESQUISA BIBLIOGRÁFICA..... 15
5.1 PILATES E DESVIOS POSTURAIS..... 15
5.2 HISTÓRIA DO PILATES..... 19
5.3 PRINCÍPIOS NORTEADORES DO PILATES..... 21
5.4 PILATES E ESCOLA..... 25
6. UNIDADE DIDÁTICA..... 33
PLANOS DE AULA..... 33
AULA I - ATIVIDADE DE RESPIRAÇÃO E HISTÓRIA DO PILATES..... 34
AULA II - AULA TEÓRICA + JOÃO BOBO..... 35
AULA III - PERCEBENDO O CORPO NO ESPAÇO..... 36
AULA IV - PERCEBENDO O CORPO NO ESPAÇO : UM OLHAR ALÉM DE MIM..... 38
AULA V - BRINCANDO COM A RESPIRAÇÃO..... 39
AULA VI - INICIAÇÃO AO PILATES SOLO (MÉTODO ADAPTADO)..... 40
AULA VII - INICIAÇÃO AO PILATES SOLO (MÉTODO ADAPTADO)..... 42
AULA VIII - INICIAÇÃO AO PILATES SOLO (MÉTODO ADAPTADO)..... 44
AULA IX - INICIAÇÃO AO PILATES SOLO (MÉTODO ADAPTADO)..... 45
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS..... 46
8. REFERÊNCIAS..... 48

1. INTRODUÇÃO

Essa pesquisa traz um campo de discussões acerca do problema da imobilidade crônica que tem afetado cada vez mais a nossa vida diária, trazendo impactos para pessoas de todas as idades, principalmente para as crianças, jovens e adolescentes. Como esforço de contextualização desta problemática, me aproximo da prática do pilates, compreendendo essa prática como uma estratégia potente para fazer enfrentamentos ao problema da imobilidade na atualidade e busco refletir sobre como essa prática pode ser aproveitada no contexto da Educação Física nas escolas.

Esse desejo de pesquisa tem ocupado cada vez mais minha atenção. Comecei a me dar conta disto quando ingressei no projeto de Pilates, do Departamento de Educação Física da Unesp, Campus de Rio Claro. Nesta atividade de extensão pude constatar, por mim mesma, a dificuldade que as pessoas costumam ter para se mover. Às vezes, o movimento mais simples, muitas vezes é feito às custas de muito esforço e excesso de energia. Eu inclusive também tinha (e continuo tendo dificuldades), o que traz ainda mais sentido para essa minha interrogação acerca do problema da imobilidade na atualidade.

Dialogando, preliminarmente, com alguns autores do campo das ciências humanas e sociais, encontro alguns marcadores que parecem contribuir diretamente com o problema em questão.

Na leitura de Bauman (2008 *apud* Oliveira 2020), a vida pautada pelo consumo tem sido um marcador importante para definir o homem (e a mulher, se me permite), moderna. Pela ótica do consumo, as pessoas se transformam em mercadorias, o que acaba por causar um grande impacto na vida de crianças, jovens e adolescentes. Embora Baumann não tenha feito uma relação direta entre a lógica do consumo e a imobilidade, ouso fazer aqui essa aproximação, pois entendo a lógica do consumo como algo pronto, um produto acabado e formatado, à disposição nas gôndolas do mercado para ser vendido, como um ideal, isto é, um padrão. Quer algo mais imóvel que isso?

Corroborando com essa ideia trago a leitura de Brewer (2021), segundo a qual a propagação da arte do consumo se elevou com o avanço das tecnologias,

o que gerou uma população ainda mais inativa e conivente com hábitos ruins. De acordo com as palavras deste autor:

> O mundo nunca viu tamanha convergência da nossa capacidade coletiva de desenvolver, refinar, produzir em massa e distribuir substâncias químicas e experiências muitíssimo mais viciantes do que tudo que já existiu. Esqueça a cocaína, o Facebook criou o botão de 'curtir' e todos ficamos viciados (Brewer, 2021. p.151).

No entendimento do autor, o uso excessivo das redes sociais causa impacto na vida dos cidadãos. Neste sentido, problematizar o uso das novas tecnologias, na atualidade, passa pelo desafio de ter que lutar contra esse "vício" que acomete a grande maioria da população.

Somando-se a essa ideia, trago aqui a leitura de Lembke (2022, p. 9) segundo a qual: "O smartphone é a agulha hipodérmica dos tempos modernos, fornecendo incessantemente dopamina digital." e ela acrescenta: "Quanto mais dopamina uma droga libera no caminho de gratificação do cérebro e quanto mais rápido ela libera dopamina, mais adictiva é a droga [...]" (Lembke, 2022, p. 53).

Como efeito de uma vida que se resumiu à lógica do mercado e do consumo e que se rendeu ao vício da "dopamina digital", utilizando aqui uma expressão de Lembke (2022), pode-se dizer que as pessoas, na atualidade, estão se tornando cada vez mais imóveis, ou seja, estão perdendo cada vez mais oportunidades para dar movimento à vida, através da expressão de seus próprios corpos, isto é, de suas fisicalidades. É no bojo desta injunção que começam a aguçar problemas graves, tais como a obesidade.

Considerando especificamente o contexto da obesidade infantil, Oliveira et. Al. (2020), destacam que para fazer um enfrentamento efetivo ao grave problema da obesidade é fundamental se resgatar uma cultura de movimento, ou seja, as pessoas, na atualidade, precisam buscar por estratégias para se tornarem mais fisicamente ativas. Nesta mesma direção, os autores trazem um recorte de Cislak *et al.* (2012 *apud* Oliveira 2020) que faz o seguinte destaque: "populações ativas fisicamente se tornam mais saudáveis e elevam sua qualidade de vida"

Continuando com essa ideia, os autores destacam fazem outro recorte de Cislak *et al.* (2012 *apud* Oliveira 2020) "a falta desta prática diariamente pode

causar o surgimento de doenças crônicas, problemas mentais e fatores de risco modificáveis", o que corrobora com a ideia exposta acima, de que há uma relação direta entre a falta de mobilidade e o surgimento de doenças.

É no bojo desta discussão que pretendemos situar aqui a prática do Pilates. Com base em Latey (2001), o pilates foi criado durante a 1° Guerra mundial, quando Joseph Hubertus Pilates foi preso como estrangeiro inimigo em 1912 na Inglaterra. Nesta situação de cárcere, Pilates começou a pensar em um programa de condicionamento físico que executava junto com outros prisioneiros. Ao final da guerra, Pilates foi enviado à Ilha de Man (Pertencente à Ilha britânica do noroeste europeu) onde usou os seus conhecimentos para recuperar os feridos de guerra. Posteriormente teve outras ocupações, até que começou a trabalhar com dançarinos e ficou conhecido por trazer ao palco bailarinos com lesões nas costas e nas pernas. Em 1940 Pilates ganhou uma vasta clientela e foi ganhando mais adeptos ao seu método, a contrologia.

Pilates defendia a ideia de uma vida saudável, que segundo ele é obtida através do equilíbrio entre corpo e mente. Os princípios defendidos por pilates buscam este equilíbrio, de modo com que faz o indivíduo se conectar com que está sendo realizado no presente momento. Além disso, visando discutir a questão postural, é possível defender esta prática uma vez que um dos seus princípios é a ampliação da percepção de centro - o que dentro do método Pilates chama-se "power house", que busca a estabilização do tronco e age diretamente na melhora da postura.

Na atualidade, o método Pilates dá encaminhamento ao que seu precursor, Joseph Pilates, chamou de "contrologia", no entanto, é possível dizer que o Pilates moderno se transformou sensivelmente, acolhendo em seu escopo propositivo, outros conhecimentos advindos dos estudos anatômicos contemporâneos, das práticas holísticas e integrativas, das terapias corporais, do campo do treinamento, dentre outros saberes que não desvirtuaram o Pilates, mas, pelo contrário, ajudaram a dar maior consistência para essa prática.

Em seu artigo Pires *et al*. (2005) traz algumas informações importantes que serão apresentadas neste parágrafo. Como apresentada pelo autor, a técnica do pilates é dividida em exercícios feitos no solo e em aparelhos. Os exercícios no solo se caracterizam por serem educativos, ou seja, favorecendo

enfatizando a aprendizagem da respiração e do centro de força. Já os exercícios realizados no aparelho favorecem a uma maior oportunidade de movimento. O método Pilates em princípio foi disseminado a atletas que queriam melhorar o desempenho físico. Atualmente, se tornando popular na reabilitação, orientação e correção postural, no condicionamento físico e mais recentemente no meio acadêmico.

É neste cenário, de uma prática potente para funcionar em diferentes contextos e situações, que o Pilates aparece como uma alternativa interessante para fazer frente ao problema da imobilidade na sociedade atual.

Dentro deste quadro de falta de mobilidade, queremos destacar aqui os problemas posturais, dando enfoque especial ao contexto da infância e adolescência. O motivo para essa escolha se deve ao fato que, de acordo com Silva *et al*. (2011), a frequência de distúrbios posturais em crianças, jovens e adolescentes está diretamente relacionada à falta de uma vida fisicamente ativa e à presença da obesidade.

Tendo em vista essa problemática delimitada acima, pergunta-se: **Como podemos intervir, enquanto professores de Educação Física, para promover, junto a crianças e adolescentes, o cultivo de uma vida mais fisicamente ativa?**

Entendemos que a questão supracitada pode apontar para várias direções, oferecendo inúmeras possibilidades de resposta, mas, considerando que nosso foco principal são os distúrbios posturais e, considerando que é nosso interesse aqui apostar na prática do Pilates, como estratégia potente para fazer um enfrentamento aos problemas posturais da população em geral, ajustamos nossa delimitação problemática nos seguintes termos: **Como a prática do pilates pode funcionar como uma estratégia potente para a ajudar a minimizar o problema da imobilidade na infância e adolescência?**

Por fim, afinando um pouco mais essa questão, também nos interessa se aproximar da realidade escolar, para verificar os modos como o pilates pode ser desenvolvido, considerando os recursos que a escola nos oferece. Neste sentido, também será objetivo desta pesquisa, criar um plano de aulas – amplamente respaldado por dados da bibliografia estudada – envolvendo a prática do pilates no contexto da Educação Física Escolar.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVOS GERAIS

- Abrir um campo de discussões acerca do problema da imobilidade crônica em crianças e adolescentes e opor esse problema ao desafio da vida fisicamente ativa.
- Compreender como a prática dos princípios do pilates pode oferecer estratégias interessantes para fazer enfrentamentos ao problema da imobilidade em situações envolvendo o contexto escolar.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Refletir sobre o problema da imobilidade, focando principalmente no impacto deste problema em crianças e adolescentes.
- Estudar os princípios do Método Pilates no contexto de estudos da mobilidade e da promoção de uma vida fisicamente ativa.
- Compreender as especificidades da Educação Física Escolar nos Anos Finais do Ensino Fundamental, correspondente do 6° ao 9° ano.
- Verificar as possibilidades de inclusão de princípios do Pilates como um conteúdo das aulas de educação física escolar.
- Elaborar um plano de aulas do 6° ao 9°ano, envolvendo a prática de princípios do método pilates dentro das escolas, por meio da ginástica de condicionamento físico.

3. HIPÓTESE

Tendo em vista o problema da inatividade física que atinge uma grande parcela de crianças e jovens no Brasil, faz-se necessário se discutir estratégias de solução deste problema, principalmente no âmbito da Educação Básica, onde essas crianças e jovens podem refletir sobre os efeitos da imobilidade na vida das pessoas, gerando, como consequência, uma atitude mais ativa, capaz de reverter a situação.

Neste contexto, a prática do pilates parece apontar como uma ferramenta promissora para educação física escolar na promoção de saúde e melhora postural de alunos, pois além de trazer uma conscientização do próprio corpo, fazendo com que o aluno dirija seu olhar para si, observando como ele enquanto indivíduo dialoga com o ambiente que está inserido. Essa prática trabalha também aspectos da ginástica condicionamento físico apresentando ao aluno uma opção de atividade física ao qual se torna uma opção sobre a atuação do problema de inatividade física.

Essa discussão parece ser bastante importante para o nível do ensino fundamental II, correspondentes a turmas de 8° e 9° ano, pois, como apontado por Verdéri, (2007 *apud* Souza Junior 2008), a consciência postural deve-se iniciar na infância, quando a criança está em fase de desenvolvimento físico e seu corpo ainda está sujeito a transformações. Dessa forma, como é sabido, os estudantes que se encontram neste nível de ensino estão passando pelo estirão de crescimento, e segundo Moreira (2011), nessa fase os adolescentes estão passando por mudanças físicas que exigem adaptações. Mediante a isso, tendo em vista essa necessidade de redescoberta e adaptação do próprio corpo que defendo a minha ideia a cerca da inclusão do pilates para as turmas de 8° e 9° ano. Por fim, cabe ressaltar que apesar de considerar o Pilates como uma prática potente a ser inserida dentro do ambiente escolar, é importante destacar a necessidade de exercer adaptações para que essa inserção seja feita de uma forma produtiva. Foi pensando nisso que ao final deste trabalho trouxe o esboço de dez planos de aula, a fim de fazer com que os leitores da presente pesquisa possam visualizar a possibilidade de implementação dessa prática no ambiente escolar.

4. METODOLOGIA

Essa pesquisa assumiu um caráter qualitativo, fundamentado rastreamento de material bibliográfico sobre os assuntos aqui em questão. Esse levantamento bibliográfico foi realizado a partir das seguintes plataformas digitais: SciELO, EBSCO host e google acadêmico.

Optou-se por não fazer um recorte temporal específico para a coleta deste material bibliográfico, de modo que foram aproveitadas todas as obras encontradas no rastreio da literatura.

Na dimensão dos procedimentos, considerou-se as seguintes terminologias para o rastreio bibliográfico: “Pilates”, “Crianças”, “Jovens”, “Vida inativa”, “Desvios posturais”, “Sedentarismo”, “imobilidade”, “Escola”. Esses termos foram combinados de diferentes formas, até resultar nos artigos de interesse desta pesquisa.

A escolha do material bibliográfico selecionado se deu por conveniência, seguindo as intenções reflexivas já direcionadas deste a definição da delimitação problemática desta pesquisa.

Deste rastreamento constituiu-se um corpus de análise, que passou por uma análise textual e temática, de acordo com Severino (2017), que tornou possível a constituição das interpretações desta pesquisa, entendendo-as como sínteses pessoais respaldadas pelos níveis da análise temática e textual realizados.

5. PESQUISA BIBLIOGRÁFICA

5.1 PILATES E DESVIOS POSTURAIS

Para se dar início a presente pesquisa cabe trazer aqui uma contextualização do cenário em que a atividade física está inserida no Brasil. É possível dizer que a sociedade brasileira está cada vez mais inserida a hábitos ruins e uma vida sedentária. Oehschlae *et al*., (2004) apresenta um reflexo dessa realidade. “Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística apontam para 80,8% de adultos sedentários. Em um estudo na cidade de São Paulo, encontrou-se uma prevalência de sedentarismo de 68,7% em adultos. [...]”. De acordo com Caetano *et al*. (2014), pode-se observar esse impacto nos adolescentes.

> [...] Em relação aos adolescentes entre 10 e 19 anos, o estudo mostrou que o excesso de peso nessa faixa é de 21,5%, com maior prevalência nas regiões Sudeste, Sul e Centro-Oeste. Em um quarto dos casos foi verificado obesidade grau II (Caetano *et al*., 2014. p. 3).

Com essa problemática sendo cada vez mais presente no Brasil, percebe-se o aparecimento recorrente de diversas doenças. Como relatado por Jovenesi *et al*., (2004 *apud* Souza Junior 2008). “O sedentarismo está ligado ao desenvolvimento de várias doenças: obesidade, doença coronariana, hipertensão diabetes tipo 2, osteoporose, câncer de cólon, depressão”. Além disso, de acordo com Caetano *et al*., (2014) a postura do indivíduo também é afetada.

> A integridade de elementos anatômicos e funcionais (aparelho vestibular, visão, centros nervosos, sistema proprioceptivo e aparelho locomotor) é responsável pelo equilíbrio corporal. Essa integridade pode estar comprometida em pessoas obesas uma vez que a obesidade é responsável por acometer grandes e pequenas articulações (Caetano *et al*., 2014, p. 3).

Diante dessa problemática apresentada no tópico anterior Souza Junior *et al*., (2008) em seu artigo traz uma citação de Vérderi, (2007 *apud* Souza Junior 2008).

> A consciência postural deve-se iniciar na infância, quando a criança está em fase de desenvolvimento físico e seu corpo está sujeito a transformações, porque depois na fase adulta, sem a presença desse conhecimento, as pessoas já terão muitos vícios posturais.

Com base a citação anterior e alguns estudos que serão apresentados em seguida, pode-se exemplificar a importância do debate do tema, a fim de se discutir

os seguintes tópicos: Problemas posturais em crianças e jovens devido a inatividade física e/ou a presença da obesidade(1). O pilates como ferramenta para a melhora postural de crianças e jovens (2).

De acordo com Eitner *et al*. (1984 *apud* Oshiro 2007), os efeitos relacionados à postura inadequada, que são geralmente agravados durante os anos escolares, são decorrentes do tempo prolongado em que a criança permanece sentada, sendo forçada a ficar praticamente imóvel por longos períodos. Essa problemática se torna ainda mais preocupante uma vez que os hábitos construídos na infância, reflete diretamente em como será a vida dessas crianças no futuro. Segundo Vérderi, (2007 *apud* Souza Junior 2008). A maioria dos problemas com a postura são resultados de efeitos cumulativos de uma vida estressante, maus posicionamentos no trabalho, maus hábitos ao dormir e levar uma vida sedentária. Diante disso, se faz necessário buscar alternativas para que seja possível mudar e influenciar a vida das crianças e adolescentes, para que consigam adquirir bons hábitos de vida.

Partindo da hipótese levantada, ao qual se busca refletir sobre o Pilates como ferramenta de promoção de saúde e melhora postural, tendo como foco alunos de 8° e 9° faz-se necessário que antes de entrarmos na discussão sobre o método direcionarmos o olhar para o desenvolvimento humano. Para isso tomo como referência Moreira (2011 *apud* Silva *et al.,* 2018) que divide o crescimento humano nas seguintes fases:

1° Fase: Concepção ao Nascimento;

2° Fase: Chamada de primeira infância ou fase do lactante, iniciada do nascimento até aos 2 anos aproximadamente. No primeiro ano a criança cresce em média 25 cm ao ano. No ano seguinte, diminui para 15cm, desde então a desaceleração vai ocorrer até atingir 4 a 6 cm ao ano.

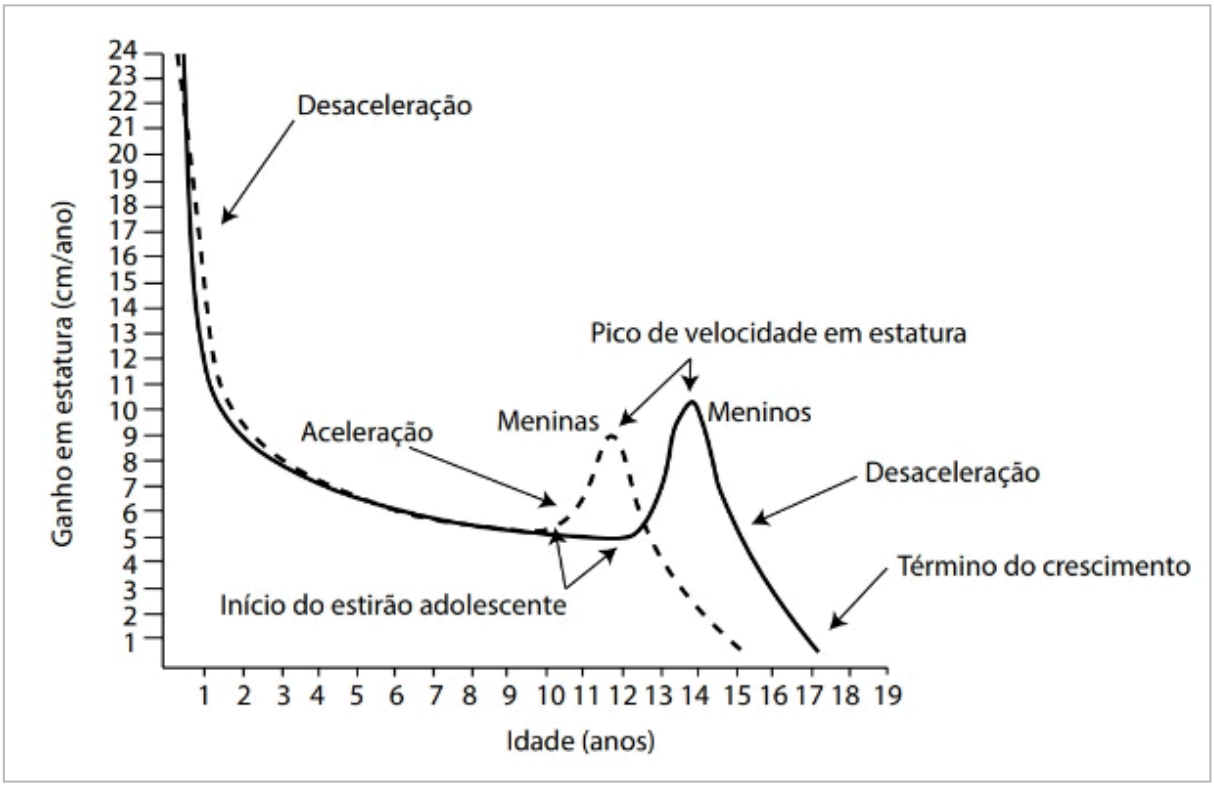
3° Fase: Denominada como segunda infância ou fase pré-puberal, se inicia aos 3 anos e se estende até os 11 anos. O crescimento nessa fase apresenta um certo equilíbrio, onde a criança adquire cerca de 5cm ao ano e o peso acompanhado de sua estatura.

4° Fase: Conhecida como adolescência ou fase puberal. Nessa fase há uma aceleração do crescimento que dura até aos 15 anos e começa a se desacelerar aos 18 anos de idade, quando se encerra a fusão das epífises. Como visto anteriormente, ao longo das fases há uma aceleração do crescimento que é denominada como estirão de crescimento. Geralmente a estatura das meninas avança mais cedo, entre 9 e 14,5 anos, durante um

período de 2 a 3 anos. Já nos meninos o salto de crescimento ocorre entre os 11 e 16 anos, durando o mesmo tempo que as meninas.

Perante as informações trazidas com base no autor, é possível dizer que ao trabalhar pilates para turmas de 8° e 9° é necessário compreender e reconhecer a fase maturacional que esses alunos estão vivendo. Ou seja, o período da adolescência marcado pela puberdade. Em seu livro o autor traz o presente gráfico:

Figura 1 - Gráfico Curva de Crescimento e estatura



Fonte: Silva et al. (2018).

Segundo ele e como identificado na imagem acima, a fase da puberdade se inicia antes para as meninas (Atingindo entre os 11 e 12 anos) do que para os meninos (atingindo entre os 13 e 14 anos). Além da influência dos hormônios, essa fase é demarcada pelo alongamento de algumas partes do corpo, ao qual segundo o autor faz com que o indivíduo passe por uma fase de adaptação. Dialogando com essa vertente abordarei neste parágrafo o estudo de caso de Silva (2006), ao qual se trabalhou com o Pilates como recurso terapêutico para o tratamento de desvios da coluna. Em seu artigo a autora apresenta a paciente e relata como ocorreu o estudo que foi realizado com a G.M.M, brasileira, 25 anos, sexo feminino, cor branca, diagnóstico de hiperlordose, escoliose e hipercifose. O período de ocorrência foi de Outubro a Janeiro, totalizando cinco meses. Durante esse tempo

foram realizadas 20 sessões individuais e sendo marcada por: 02 avaliações posturais computadorizadas antes e após o tratamento (24/09/2005 e 29/01/2006). Anamnese baseada na Avaliação em Fitness da Polestar Education[1] e feedback constante. Silva (2006) relata o quadro inicial da paciente:

> A avaliação postural computadorizada inicial apresentava assimetria de EIAS, escápulas e ângulo de Talles, projeção anterior da cabeça, projeção anterior dos ombros, hiperlordose, anteversao da pelve, escoliose postural, hiperlordose lombar, ADM lombar reduzida e encurtamento de cadeia muscular posterior. Na anamnese a paciente relatou que sofre de cervicalgia e dores de cabeça constantes que se agravam ao final do dia, interrompeu atividades de academia há três meses, que jamais teve motivação para atividades físicas e trabalha sentada no computador nos dois turnos. Ao exame físico foi pontuada como nível 02 de fitness segundo avaliação da Physio Pilates-Polestar apresentando diminuição de força principalmente em membros superiores e abdominais, grande tensão em trapézios (Silva, 2006, p. 2).

.

Segundo a autora, o protocolo foi realizado com exercícios de pilates solo acrescido com o uso de máquinas. No Pilates solo foram utilizados rolos, bolas, flex-ring e molas em decúbito ventral, dorsal e lateral. Ela ainda relatou que não se trabalhou com exercícios que estimulassem a flexão, que é comum na maioria dos exercícios de Pilates, e nem com carga de membros superiores sentada. Para a apresentação dos resultados a autora aponta que:

> [...] Houve melhora completa da sintomatologia dolorosa, maior consciência e percepção corporal, ganho de força muscular de músculos também mais profundos, jamais sentidos anteriormente, melhora de postura e motivação (Silva,2006.p.03).

Com isso a autora aponta que se conseguiu-se corrigir 100% de centro de gravidade onde se obteve simetria da cintura escapular, quadris e membros inferiores, onde antes havia diferença. Pontuou também uma melhora de alinhamento, além de melhora da postura e imagem estética do abdômen (menos saliente), melhora da flexibilidade da cadeia posterior, ganho de simetria do dorso e ganho de flexibilidade. Por fim, a avaliação Fitness da PhysioPilates-Polestar alterou pontuação para nível 3 de fitness, significando estágio avançado, apresentando ganho de força principalmente em membros superiores e abdominais, melhora da organização escapular e tensão em trapézios. Mediante a isso a autora finaliza o texto com a seguinte conclusão:

> Conclui-se que o trabalho de cinesioterapia realizado com o Pilates, portanto melhorou o quadro funcional geral de forma mais rápida que outras

> terapêuticas mais conscientes, o que leva a obter alterações mais duradouras, maior exigência postural com as demais atividades realizadas e consequente melhora da qualidade de vida (Silva, 2006, p.4).

Por intermédio a tudo que foi apresentado anteriormente aponto aqui a necessidade de debater e intervir sobre o tema a fim de fazer uma atuação contra a problemática a partir das crianças e jovens. A necessidade de abordar a inatividade física e trazer práticas que favoreçam um bom desenvolvimento motor para crianças e jovens, em meu ponto de vista se dá por dois motivos. Primeiramente partimos da idéia de que facilitando e favorecendo a propagação de hábitos saudáveis na infância e adolescência ao passarem para os próximos estágios da vida as chances desses alunos se tornarem adultos e idosos saudáveis são grandes. Segundamente, pensando a longo prazo e interligando ao tópico anterior, os alunos ao se tornarem adultos saudáveis, irão corroborar para um canário com taxas de comorbidades menores, o que poderá favorecer o desenvolvimento do país . Desta forma, nos próximos tópicos desta pesquisa buscarei dialogar com o Pilates dentro da rede de ensino, uma idéia que em meu ponto de vista poderá ser muito benéfica e uma possibilidade latente para a sua inserção de modo com que favoreçam a promoção de saúde ao mesmo passo que aborda os conteúdos previstos na BNCC.

5.2 HISTÓRIA DO PILATES

Mediante a isso o pilates é uma prática potente para trabalhar a melhora postural e promover saúde, pois além de ser uma prática que proporciona a melhora do condicionamento físico, se torna também uma prática que dialoga com a consciência corporal. É por meio dessa narrativa que abordarei nos próximos parágrafos a história de criação do método pilates e os princípios que norteiam essa prática. Logo, para a compreensão da trajetória do Método Pilates é necessário um resgate histórico de seu criador, Joseph Hubertus Pilates, e das condições socioculturais que possibilitaram o desenvolvimento de sua proposta. Para esta contextualização, utilizam-se como base o texto de Latey (2001) e a obra de Pilates (2011).

De acordo com Latey (2001), Joseph Hubertus Pilates nasceu em 1880, em Düsseldorf, na Alemanha. Durante a infância, apresentou diversas enfermidades, como raquitismo, febre reumática e asma, o que comprometeu sua saúde de forma significativa. Nesse período histórico, em que a medicina ainda não possuía os avanços atuais, saúde era concebida como sinônimo de força física e aparência corporal. Diante desse cenário, Pilates buscou, desde cedo, práticas que lhe proporcionaram melhor qualidade de vida.

Aos 14 anos, já posava para quadros de anatomia, dedicando-se também a atividades como mergulho, esqui e ginástica. Posteriormente, tornou-se boxeador profissional e instrutor de defesa pessoal.

Em 1912, aos 32 anos, mudou-se para a Inglaterra, onde exerceu funções de boxeador, artista de circo e professor de autodefesa. Com o início da Primeira Guerra Mundial, foi preso como estrangeiro inimigo, circunstância na qual aprofundou suas reflexões sobre saúde e condicionamento físico. No ambiente prisional, implementou um programa de exercícios realizado em tapetes, incentivando os companheiros de cela à prática de atividades físicas (Latey, 2001).

No ano de 1918, a Europa foi marcada pela pandemia de gripe espanhola, responsável por elevado número de mortes. Entretanto, registros apontam que, no presídio em que Pilates se encontrava, não houve óbitos relacionados à doença, o que reforçou a relevância de seu programa de condicionamento (Latey, 2001).

Após a guerra, Pilates foi enviado à Ilha de Man, onde atuou na reabilitação de soldados feridos. Nesse período, usou cama com molas para realizar exercícios com os acamados o que levou a desenvolver mais tarde dois dos principais aparelhos de seu método: o Cadillac e o Reformer, ambos baseados no uso de molas adaptadas às camas hospitalares, permitindo a recuperação muscular de indivíduos acamados.

Ao retornar à Alemanha, Pilates aperfeiçoou suas técnicas e equipamentos, aproximando-se também do campo da dança, ao ter contato com a Labanotação por meio de Rudolf von Laban. Contudo, em 1926, transferiu-se para os Estados Unidos, impulsionado pelo interesse crescente de instituições, inclusive do exército alemão, em suas propostas de condicionamento. Segundo Latey (2001), Joseph não respondeu às investidas militares e decidiu consolidar sua carreira em território norte-americano.

Sua ida aos Estados Unidos foi marcada por uma parceria com Max Schmeling, que, por meio de seu agente, contribuiu financeiramente para a abertura do estúdio de Pilates em Nova York. Durante a viagem transatlântica, Joseph conheceu Clara, enfermeira que se tornaria sua esposa e parceira de trabalho. Conforme aponta Latey (2001), enquanto Joseph dedicava-se à criação dos exercícios e dos equipamentos, Clara assumia a função de explicar o método e ajudá-lo a ensiná-lo aos praticantes. Dessa colaboração, surgiu a Contrology, denominação original do Método Pilates.

O estúdio foi fundado pouco antes da crise de 1929, período em que a aceitação do método foi dificultada. Ainda assim, em 1934, Joseph publicou sua primeira obra, na qual apresentou reflexões sobre saúde, filosofia de vida e críticas ao estilo de vida moderno, marcado, segundo ele, pelo acúmulo de riquezas em detrimento do cuidado com o corpo (Pilates, 2009).

Pilates defendia o equilíbrio entre corpo e mente, e conquistou reconhecimento por auxiliar dançarinos lesionados no retorno aos palcos, especialmente em casos de lesões nas costas e nos membros inferiores. Na década de 1940, já possuía uma clientela significativa, consolidando o método no meio artístico e esportivo.

Em 1945, lançou seu segundo livro, no qual descreveu sua filosofia e apresentou uma lista de exercícios que poderiam ser executados em casa (Pilates, 1945). Joseph faleceu em 1967, mas, àquela altura, diversos estúdios baseados em sua metodologia já estavam estabelecidos. Após sua morte, Clara continuou a ministrar aulas e a difundir o método até seu falecimento, em 1977.

Assim, observa-se que o Método Pilates se consolidou historicamente como uma prática fundamentada na integração entre corpo e mente, desenvolvida a partir da experiência pessoal de Joseph Pilates com a doença, a guerra e a reabilitação, e difundida mundialmente por meio de seus discípulos e seguidores.

5.3 PRINCÍPIOS NORTEADORES DO PILATES

Para começar a apresentar os princípios que norteiam o Pilates, me parece importante, contextualizar, primeiramente a natureza desta prática, pois uma vez definida sua natureza, fica mais fácil de apontar seus princípios. Neste sentido, cabe salientar que o Pilates tem uma natureza bastante difusa, já que comporta princípios que o aproximam da chamada ginástica de condicionamento físico, no entanto, também dá abertura para um trabalho de orientação da prática corporal que dialoga diretamente com princípios da chamada ginástica de conscientização corporal. É nesta direção que, para uma melhor caracterização da natureza do Pilates, faz-se necessário, buscar respaldo nas discussões de Silva (2010), que indaga o seguinte: “Seria o Pilates um método de educação somática?” (Silva,2010 p.314)

Como apontado pela autora, durante a Primeira Guerra Mundial surgiu, na Europa, um movimento que repensava a concepção do corpo como uma máquina. Nesse contexto, Silva (2010) cita Strazzacapa (2008, 2009), que se refere a essas figuras como “reformadores do movimento”. Foi nesse período que diversas práticas corporais começaram a se desenvolver, entre elas o Pilates. O objetivo desses reformadores era enxergar o indivíduo como um ser completo, promovendo uma abordagem integrada entre corpo e mente.

Antes de responder à questão levantada, seguirei a mesma linha de raciocínio da autora e, para isso, é necessário um pequeno resgate histórico.

Voltando o olhar para o método Pilates, busco aqui enfatizar os princípios que norteiam essa prática. Joseph Pilates elaborou uma teoria sólida sobre a atividade física, à qual se referia como uma proposta voltada a “exercitar corretamente cada músculo do corpo, a fim de ativar a circulação do sangue” (Pilates, 1945).

Nesse sentido, a respiração tornou-se um aspecto central da prática. De acordo com Silva (2010), a respiração diafragmática tem como objetivos criar suporte para os órgãos centrais, promover o alongamento axial da coluna vertebral e garantir a estabilidade lombar. Essa estabilidade é alcançada, entre outros fatores, através do que Pilates denominou “casa de força” (Power House).

Silva (2010) traz autores como Muscolino (2004), Gonçalves, Ângelo e Martins, que descrevem o Power House como o controle e a ativação de cinco grupos musculares principais: músculos abdominais anteriores e posteriores, extensores e flexores do quadril, e a musculatura do assoalho pélvico.

Além da respiração e do Power House, Pilates estabeleceu outros quatro princípios fundamentais, totalizando seis princípios norteadores do método: concentração, controle, precisão, respiração, Power House e fluidez. A seguir, será apresentada uma imagem com um breve resumo de cada um desses princípios, conforme extraído do texto de Silva (2010).

Princípios do método Pilates
Concentração – A chave para conectar mente e corpo. Foco no processo da consciência do movimento.
Controle – No sentido de estar consciente para a correta execução do movimento.
Casa de força (*power house*) – O movimento nasce do centro para as extremidades, do proximal para o distal.
Precisão – A precisão deve se integrar a forma de ser, como uma segunda natureza.
Respiração – Em geral, utiliza-se a respiração tridimensional. Inspiração na preparação e expira-se durante o movimento.
Fluidez – Prevalecem os movimentos fluidos, suaves, dinâmicos, no movimento e na transição entre eles.

Fonte: Gallangher & Kryzanowska, 2000; Siler, 2000; Power Pilates, 2009; Craig, 2003; Panelli & De Marco, 2006.

Como já apontado, e com base em Latey (2001), Joseph Pilates foi uma criança muito doente, que encontrou na prática de exercícios físicos uma forma de melhorar sua saúde. Durante toda a sua vida, manteve o foco no desenvolvimento e aprimoramento de seu método. Ainda segundo Latey (2001), Joseph Pilates expressava preocupação com a saúde humana e tecia críticas ao movimento industrial crescente da época, chegando a citar Arthur Schopenhauer: *"Negligenciar o corpo para qualquer outra vantagem na vida é a maior das loucuras [sic]"*.

O método Pilates ficou conhecido por ser uma abordagem de treinamento físico que trabalha a força e, ao mesmo tempo, promove o autoconhecimento corporal. Por ser um método que enfatiza o controle e a precisão, Silva (2010) argumenta que o Pilates **não** se enquadra nas práticas de educação somática.

Segundo a autora, a educação somática busca o descondicionamento do gesto e a despadronização do movimento. Enquanto o Pilates propõe "fazer menos" com o objetivo de economizar esforço muscular, a educação somática propõe "fazer menos" para valorizar a experiência do movimento — de forma fluida, consciente e livre.

Dentre essa breve distinção e afim de aprofundar mais a diferença entre o pilates e a educação somática trago abaixo uma imagem apresentada por Silva (2010) aonde se é possível comparar as duas praticas e por meio disso encontrar semelhanças e diferenças.

Itens		Métodos de Educação Somática	Pilates
PRINCÍPIOS Objetivos		Trabalhar o corpo através de movimentos suaves, propostos pelo instrutor, para desenvolver percepção e consciência corporal, permitindo ao aluno adquirir conhecimentos de base de competência pessoal e instrumentos que o permitam tomar posse de sua situação, saúde e bem-estar. Não está associado a uma crença ou filosofia.	Coordenar e desenvolver o corpo, mente e espírito através de movimentos naturais sob o firme controle da vontade. Não está associado a uma crença ou filosofia. Pilates criou seis princípios fundamentais: concentração, controle, casa de força (*power house*), precisão, respiração e fluidez.
MOVIMENTOS	Objetivos	Foco no processo durante o movimento e não no produto final.	Foco no processo e produto final que é a postura final com precisão, fluidez e controle.
	Execução	Lento, gradual, sem contagem, nem quantidade específica.	Fluido, preciso, com contagem (máx. 10 repetições).
	Condução	Movimento proposto, o professor não demonstra, não corrige. Uso de condução verbal.	Movimento imposto, o professor demonstra o movimento ou conduz verbalmente a uma postura precisa e auxilia com dicas verbais e táteis.
	Dinâmica	Relaxamento, pouca força, equilíbrio do tônus muscular, flexibilidade de músculos, tendões e fáscias. Uso de metáforas visuais e problematização do movimento: *"como levar os braços juntos de um lado e outro sem flexionar o cotovelo?"*	Controle total de todos os músculos durante o movimento, em força dinâmica, flexibilidade, e tônus da musculatura profunda estabilizadora da *power house*. Uso de metáforas visuais: *"levar as pontas das orelhas para o teto"*, *"sugar o umbigo para dentro e para cima"*.
PAPEL DO INSTRUTOR		Automassagem, uso de acessórios (bolas, bastões, rolos etc.). Não é "o que", mas "como" se faz.	Sem automassagem, utiliza maquinário e acessórios visando desafios cinestésicos. Não se trata de "quantos" e sim de "como".
		O instrutor não demonstra, conduz o aluno verbalmente, sugerindo o movimento ou variantes dele. Tom de voz de proposta, convite à descoberta das percepções. Pouca condução tátil.	Condução visual (demonstração do professor), tátil (o professor conduz gentilmente o movimento) e verbal (conduz o movimento através metáforas visuais).

Mediante a esse quadro comparativo se é possível identificar dois cenários ao qual o Pilates se encontra: Ginástica de condicionamento físico e a ginástica de conscientização corporal ao qual se enquadra as práticas relacionadas à educação somática. No bojo dessa discussão e com base no quadro apresentado acima aprofundo a minha discussão fazendo um comparativo dos tópicos trazidos pela autora. Iniciando a cerca dos objetivos, é possível identificar que as duas práticas buscam trabalhar o corpo e a mente proporcionando saúde e bem estar. Neste tópico é possível observar uma semelhança muito grande acerca da ginástica de consciência corporal. Entretanto, ao se passar para os próximos tópicos começamos a ver a diferenciação à medida que o pilates não traz aspectos de auto massagem,

faz contagem dos seus movimentos, trabalhando este de uma forma imposta e com o uso total dos músculos, além de trabalhar com condução visual e verbal. Dessa forma, a medida que a educação somática busca movimentos livres propondo que o indivíduo se conecte com a prática através de sua singularidade, o Pilates trabalha essa descoberta por meio do movimento, mas tendo o instrutor como mediador dessa prática, de modo que este guie suas descobertas. Nesse sentido ao se traçar um caminho é possível dizer que há duas extremidades, uma demarcada pela ginástica de consciência corporal e a outra por ginástica de condicionamento físico e dentre essas duas extremidades está o Pilates que dialoga com as duas vertentes. É na esteira desse movimento que em meu trabalho busco pensar o Pilates como uma ótima alternativa para as aulas de educação física escolar, pois é nesse encontro de valorizar a descoberta do movimento, do ser (Ginastica de consciência corporal), ao mesmo tempo que se tem uma preocupação acerca da realização deste movimento (Ginástica de condicionamento físico) que o Pilates se torna uma ótima ferramenta para a exploração do aluno à medida que propõem-se movimentos conscientes com umas corporalidade mais sensível. É então por meio dessa ideia que me subsidiei em realizar buscas de artigos que tratam o pilates na escola.

5.4 PILATES E ESCOLA

Por meio de tudo que se foi apresentado anteriormente, integrei a minha busca por textos que buscassem apresentar o pilates dentro da escola, ou ainda, o pilates como uma alternativa de prática para os estudantes. Foi por meio disso que construí a tabela abaixo baseado em cinco diferentes textos que apontaram o Pilates como uma prática potente para a melhora do rendimento escolar e a melhora da postura das crianças e adolescentes. Entretanto, ao me subsidiar na temática “Pilates e escola” ou “Pilates na escola”, assim como trazido por Antonello et al.,2016. Ainda existe uma necessidade muito grande de debater esse assunto de diversas formas e assim introduzir essa prática dentro do sistema educacional. Mediante a isso a próxima página irá conter autores, titulos, resultados, objetivos e metodologias dos textos obtidos por meio das seguintes bases de dados: SCIelo, EBSCO host e Google acadêmico.

Autores / Ano	Título	Objetivo	Metodologia	Principais resultados
ANTONELLO et al.,2016.	“Contribuições do método pilates sobre a atenção e a aprendizagem de estudantes com baixo rendimento escolar”	O objetivo do estudo foi avaliar os efeitos da prática de exercício físico, através do método Pilates, sobre os níveis de atenção e a aprendizagem de estudantes com baixo rendimento escolar. As crianças possuíam entre 10 e 14 anos de idade.	A primeira etapa do teste tem por objetivo a avaliação da atenção seletiva, que consiste na capacidade do indivíduo de atentar a um estímulo determinado dentre outros estímulos diferentes. A atenção seletiva refere-se à capacidade de emitir respostas a um estímulo específico desconsiderando aqueles não relevantes, mantendo sobre este estímulo específico uma orientação atencional focal. A segunda etapa a dificuldade para o indivíduo aumenta, porém o objetivo segue sendo o mesmo da primeira. A terceira etapa do teste é avaliada a atenção alternada, ou seja, capacidade do indivíduo de mudar o foco da atenção	Conclui-se que o método contribuiu de forma importante sobre as variáveis analisadas, e pode ser uma ferramenta relevante para promover a saúde dos estudantes nos anos iniciais, melhorando o seu desempenho no contexto escolar. Contudo, as autoras relatam a necessidade de maiores estudos na área.
GOULART et al. - 2016	“Análise postural da coluna cervical e cintura escapular de crianças praticantes e não praticantes do método pilates”	Analisar a inserção da prática do método pilates com estudantes.	O GP foi selecionado por meio de um projeto de extensão realizado na mesma escola. Este grupo praticou o método na própria escola no período compreendido entre os meses de abril a novembro de 2014, duas vezes na semana. Os estudantes praticaram um protocolo com os exercícios baseados no método pilates, constando de pilates solo e acessórios composto por três etapas, baseado no protocolo de Araújo et al. e adaptado pelos pesquisadores, sendo o nível de dificuldade aumentado gradativamente conforme a evolução dos estudantes. Já o GI não realizou Educação Física na escola, tendo	Por meio dos dados apresentados no estudo, foi possível identificar que os estudantes praticantes do método pilates apresentaram melhor alinhamento de ombro e escápula e melhor alinhamento corporal e do centro de gravidade em comparação

			em vista que algumas escolas públicas no país não ofertam a disciplina de Educação Física nos anos iniciais do ensino fundamental; Os critérios de inclusão do estudo foram: praticar exclusivamente o método pilates na escola por um período mínimo de quatro meses com no mínimo 75% de frequência (GP), e não praticar nenhum exercício físico regular, nem Educação Física escolar (GI). Os critérios de exclusão foram: a prática de outras modalidades de exercícios físicos pelos estudantes além do pilates (GP), bem como a prática de qualquer exercício físico e Educação Física escolar (GI) e alguma incapacidade física e/ou cognitiva que impossibilita o estudante de participar do estudo (GP e GI). A avaliação postural dos mesmos foi realizada por meio do software Sapo.	aos não praticantes
FONSECA et al,. 2017	“Efeitos do método Pilates sobre o perfil e a percepção postural em crianças.”	Analisar os efeitos do Método Pilates sobre o perfil e a percepção postural em crianças e verificar as medidas do mobiliário escolar.	A avaliação foi realizada através do Software para avaliação postural (SAPO). A amostra do estudo foi composta por 40 crianças e, para avaliar a percepção corporal em relação aos hábitos escolares, foi utilizado o questionário BackPEI, por meio das posturas sentado para escrever, sentado na cadeira e de transporte da mochila. Foram realizadas as medidas do mobiliário escolar: altura das cadeiras e altura das mesas. Após, as crianças praticaram um protocolo de exercícios baseados no Método Pilates	A prática de 20 sessões do Método Pilates melhorou o perfil postural de crianças, nas variáveis relacionadas com o alinhamento horizontal da cabeça, dos acrômios e da escápula. Contudo, não houve modificação sobre o alinhamento vertical da cabeça, e sobre os hábitos posturais dos escolares. Foi evidenciado que o mobiliário escolar apresentou medidas inadequadas,

				e sugere-se que esse fator possa ter contribuído para o alto índice de anteriorização cervical encontrado nas crianças do presente estudo.
MARTINEZ et al,. 2019.	“Análise postural da coluna cervical e cintura escapular de crianças praticantes e não praticantes do método pilates”	Medir os efeitos de uma intervenção de três semanas do Pilates solo em componentes selecionados da aptidão física em um grupo de estudantes do ensino médio.	Foram consideradas cinco dimensões e realizadas as medidas dos seguintes parâmetros: a) força-resistência dos flexores da coluna abdominal (FFT), medida através do ‘Teste de Força Abdominal’ b) força-resistência dos extensores da coluna lombar (FET), medida através do ‘Teste de Força Lombar’ c) flexibilidade dos isquiotibiais (FMI), utilizando o ‘Teste de Flexibilidade Dedo-Toe’ d) flexibilidade do iliopsoas, glúteos e isquiotibiais (FMS) com o ‘Teste de Afundo Frontal’ ou “Afundo” e e) flexibilidade dos rotadores externos do dorso, tríceps e ombro (FMH), utilizando o ‘Teste de Distância Diagonal Traseira’.	Este estudo traz resultados muito favoráveis através de uma intervenção com o método pilates na saúde da coluna vertebral dos adolescentes. Os autores acreditam que a efetividade depende de muitos fatores que estão relacionados.
MONTANEZ, D. R; LARA, S. A	“A influência do método Pilates sobre o desenvolvimento motor de crianças.”	Investigar a influência do método Pilates sobre o desenvolvimento motor de crianças.	Foi realizado uma avaliação antes e após as sessões do método Pilates, constituído pela avaliação do desenvolvimento motor, de acordo com Rosa neto, composta por testes da Escala de Desenvolvimento Motor (EDM), Este instrumento determina a idade motora (obtida através dos pontos alcançados nos testes) e o quociente motor (obtido pela divisão entre a	Evidenciou-se melhora significativa nos itens relacionados ao equilíbrio, , esquema corporal, e

			idade cronológica multiplicada por 100). Assim, foi aplicado o protocolo de exercícios em vinte e seis sessões, e, na medida em que as crianças evoluíam na execução dos exercícios, havia incremento de exercícios com maior dificuldade.	organização espacial . Aspectos relacionados à motricidade fina e motricidade global e organização temporal não obtiveram aumento significativo. Assim, com a prática do método no atual estudo, evidenciou-se melhora nas habilidades relacionadas ao equilíbrio, esquema corporal, e organização espacial, aumentando de forma significativa a questão do desenvolvimento motor geral das crianças estudadas.

AS ESPECIFICIDADES NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NOS ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL

Por meio dos textos apontados pela tabela é possível identificar que o Pilates traz benefícios para os alunos, seja em aspectos físicos ou cognitivos, como apontado por Anotenello et al,(2016). O Pilates aponta um possível benefício na influência do aluno quanto a capacidade de alterar a atenção a cerca de um novo estímulo. Sendo assim, neste tópico será abordado o cenário em que essa prática poderia vir a ser inserida dentro da disciplina de Educação Física.

Inserida na escola por meio da BNCC, que tem por objetivo garantir que os alunos possuam um acesso a educação de qualidade, a educação física assim como as outras disciplinas possuí as suas especificidades, ao qual será apresentada nos próximos parágrafos, sendo baseadas no documento da base nacional comum curricular (BNCC).

A educação física na escola tem por objetivo trabalhar a cultura corporal de movimento ou seja, os conteúdos abordados não se limitaram apenas em um deslocamento corporal mas sim em práticas corporais que devem ser abordadas o fenômeno cultural dinâmico, diversificado, pluridimensional, singular e contraditório (BNCC, 2015). Visando abordar as especificidades dos anos finais do ensino fundamental, é importante elencar que durante este período os alunos possuem a interação com diversos docentes o que torna mais complexo as interações. Além disso, como apontado pela BNCC (2015), os alunos nessa fase de escolarização têm maior capacidade de abstração e de acessar diferentes fontes de informação. Essas características permitem aos estudantes maior aprofundamento nos estudos das práticas corporais na escola. Por meio disso, a fim de aumentar a flexibilidade na delimitação do currículo e propostas curriculares, assim como nos anos iniciais o fundamental anos finais é dividido em dois blocos (6° e 7° ano, 8° e 9 ° ano), contendo os seguintes objetos de conhecimento e unidades temáticas:

UNIDADES TEMÁTICAS	OBJETOS DE CONHECIMENTO	
	6º E 7º ANOS	8º E 9º ANOS
Brincadeiras e jogos	Jogos eletrônicos	
Esportes	Esportes de marca Esportes de precisão Esportes de invasão Esportes técnico-combinatórios	Esportes de rede/parede Esportes de campo e taco Esportes de invasão Esportes de combate
Ginásticas	Ginástica de condicionamento físico	Ginástica de condicionamento físico Ginástica de conscientização corporal
Danças	Danças urbanas	Danças de salão
Lutas	Lutas do Brasil	Lutas do mundo
Práticas corporais de aventura	Práticas corporais de aventura urbanas	Práticas corporais de aventura na natureza

APROXIMAÇÃO ENTRE E O PILATES E A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Como apresentado anteriormente o Pilates foi criado como um forma de promover saúde, buscando trabalhar o corpo e a mente. Mediante a isso, é possível abordar o método pilates dentro das aulas de educação física por meio da Ginástica. Fazendo uma breve apresentação da BNCC temos dentro dela os seguintes blocos de conteúdo: Ginástica, Dança, Esporte, Jogos e brincadeiras, práticas de aventura e lutas. Diante da temática abordada aqui iremos nos direcionar para a Ginástica. Na BNCC a ginástica é dividida entre: Geral, condicionamento físico e consciência corporal. Tendo em vista a história do pilates e os seus princípios, podemos associá-lo a ginástica de condicionamento físico e a ginástica de conscientização corporal. Em seu documento a BNCC explica a característica de cada uma. Dessa forma, com base na divisão da BNCC, o método pilates poderia ser abordado no 6°, 7°, 8° e 9° ano. Contudo, em meu ponto de vista levando em consideração aspectos físicos e emocionais, pontuaria como melhor inserção para o conteúdo o 8° e 9° ano. Isso pois, além de estar contido na BNCC como conteúdo programático, tanto a ginástica de condicionamento físico quanto a ginástica de conscientização corporal. Moreira et al,. (2018) aponta:

> Essa fase marca o alargamento de todo o corpo, em especial de algumas partes, como o corpo, o quadril e o crescimento genital. Essas mudanças exigem adaptações do adolescente ao seu corpo

transformado.(Moreira,2018.p.36).

É nessa frase do autor que apostaria na ideia de inserir o pilates dentro da escola, em específico para alunos que se aproximem ou se enquadrem nessa faixa etária. Isso se faz pela questão dessa adaptação que o autor cita, ou seja, é uma fase em que o aluno está redescobrindo o seu corpo e o pilates se torna uma ferramenta promissora a partir do momento em que promove essa consciência corporal ao mesmo passo em que trabalha aspectos da ginástica de condicionamento físico promovendo a saúde e trabalhando a melhora postural, onde retomo novamente a citação de Verdéri, (2007 *apud* Souza Junior 2008). Ao qual diz que a consciência postural deve-se iniciar na infância, quando a criança está em fase de desenvolvimento físico e seu corpo ainda está sujeito a transformações.

6. UNIDADE DIDÁTICA

Tendo em vista tudo que foi abordado e inserido até aqui, trago neste tópico a elaboração de uma unidade didática subsidiada por algumas práticas que me foram apresentada ao longo da minha jornada acadêmica e por dados da literatura com base a Latey (2001) e Pilates (2011).

PLANOS DE AULA

AULA I	Trabalhando a respiração + Aula teórica
AULA II	Aula teórica + João Bobo
AULA III	Percebendo o corpo no espaço: o “eu”
AULA IV	Percebendo o corpo no espaço: Um olhar além de mim
AULA V	Brincando com a respiração
AULA VI	Iniciação ao pilates
AULA VII	Iniciação ao pilates
AULA VIII	Iniciação ao pilates
AULA IX	Atividade avaliativa

AULA I - ATIVIDADE DE RESPIRAÇÃO E HISTÓRIA DO PILATES		
Objetivo: Apresentar ao aluno as ideias que norteiam a prática a fim de os familiarizar com o método. Além de trabalhar a respiração de uma forma dinâmica.		
Materiais: Sala de aula, projetor e bexiga. **Tempo de aula :** 50 minutos.		
ATIVIDADE	**DESCRIÇÃO**	**TEMPO**
Roda de conversa	A aula será iniciada com uma discussão onde a professora irá apresentar o tema da aula.	**05 min**
Atividade de respiração	**Atividade 1:** Inicialmente será trabalhada em duplas. Cada dupla receberá uma bexiga, ao qual deverão encher. Sentados ao chão os alunos terão o seguinte desafio: Passar a bexiga pro colega usando apenas a respiração. **Atividade 2:** Em um segundo momento as duplas serão desfeitas e o desafio será conduzir a bexiga em pé, somente usando a respiração e de modo com que ela não encoste ao chão	**20 min**
Aluna teórica	Para a parte teórica pode-se usar o material elaborado: https://www.canva.com/design/DAGxLV4z2Ck/mIA_7PXcJNhh8gqrzIQGhg/edit?utm_content=DAGxLV4z2Ck&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton **Observação:** A aula termina no slide de n°16	**15 min**
Roda de conversa	Será feito uma roda de conversa a fim de ouvir dos alunos sobre o que eles gostaram durante a aula.	**05 mln**

AULA II - AULA TEÓRICA + JOÃO BOBO		
Objetivo: Apresentar ao aluno as ideias que norteiam a prática a fim de os familiarizar com o método. Além de trabalhar a respiração de uma forma dinâmica.		
Materiais: Sala de aula, projetor e bexiga. **Tempo de aula :** 50 minutos.		
ATIVIDADE	**DESCRIÇÃO**	**TEMPO**
Roda de conversa	A aula será iniciada com uma discussão onde a professora irá apresentar o tema da aula.	**05 min**
João Bobo	A atividade será realizada em dois momentos: 1°- Os alunos serão separados em trios. Cada trio deverá escolher uma pessoa para se iniciar no centro, o aluno escolhido deverá deixar o seu corpo firme mas solto, de modo com que haja um "balanço". Os demais integrantes deverão empurrar suavemente o "João bobo", para frente,tras e lado, além de não deixá-lo cair. 2° - Neste segundo momento a atividade será realizada com pequenos grupos de cinco a seis pessoas. A configuração da atividade se dará da mesma forma que o momento anterior onde uma pessoa começa ao centro exercendo o papel de "João bobo" e os demais trabalham para não deixá-lo cair	**20 min**
Aula teórica	Para a parte teórica pode-se usar o material elaborado: https://www.canva.com/design/DAGxLV4z2Ck/mIA_7PXcJNhh8gqrzlQGhg/edit?utm_content=DAGxLV4z2Ck&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton **Observação:** O slide da aula se inicia a partir do slide de n°16	**15 minutos**
Roda de conversa	Será feito uma roda de conversa a fim de ouvir dos alunos sobre o que eles gostaram durante a aula e sobre o que foi novo para eles	**10 MInutos**

AULA III - PERCEBENDO O CORPO NO ESPAÇO		
Objetivo: Proporcionar ao aluno uma nova forma de ver o seu corpo em meio ao espaço		
Materiais: Ambiente tranquilo (Sala com espaço / quadra). **Tempo de aula :** 50 minutos.		
ATIVIDADE	**DESCRIÇÃO**	**TEMPO**
Roda de conversa	A aula será iniciada em roda onde o(a) professor (a) reunirá os alunos e explicará o que será trabalhado no dia (Percepção do corpo no espaço).	**05 Minutos**
Caminhada pelo espaço	Antes de iniciar a atividade, a pessoa responsável por conduzir a aula deverá explicar aos alunos sobre os comandos que lhes serão dados. Além disso, deverá ser avisado que durante a caminhada serão colocados alguns exercícios para alongar o corpo. Durante esse tempo o professor irá "brincar" com as velocidades a serem trabalhadas colocando alguns exercícios a fim de alongar os membros inferiores e superiores. ***Comandos: 1- Caminhar como se estivesse acabado de acordar; 2- Caminhar como se estivesse atrasado; 3- Caminhar como se o ônibus estivesse saindo.*** **Exemplo:** 1- Caminhando como se tivesse acabado de acordar, vocês irão fazer movimentos de "Sim" com a cabeça. (Depois mude o movimento para o de não) 2- Caminhando como se estivesse atrasado vocês deverão rodar os braços em grandes círculos 3- Caminhando novamente como se estivesse acabado de acordar, vocês deverão dar pequenos chutes para o lado 4- Agora como se o ônibus estivesse saindo vocês deverão subir e descer o braço como se estivesse nadando	**10 Minutos**
Várias formas de ver o mundo	Nesta atividade os alunos serão levados a pensar em como os animais agem. Dessa forma eles continuaram andando pelo espaço mas agora ao comando da pessoa a coordenar a atividade deverão andar como ursos, onças, galinhas, etc… É importante ressaltar que dentro dessas dinâmicas não há certo ou errado e controlar a sala para que o ambiente se torne o mais acolhedor possível.	**10 minutos**
Explorando o corpo	Durante essa atividade os alunos serão convidados a pensar no seu corpo dentro do espaço. É necessário que quem estiver conduzindo a aula traga esse diálogo para que os alunos direcionam o seu olhar para como está o seu corpo naquele momento e durante a atividade. A atividade será realizada em três tempo ***1°- Em um espaço grande:*** Caminhando pelo espaço observando o que está sentindo. Direcionando o olhar para o momento presente ***2° - Espaço menor***: Os alunos deverão se locomover em um espaço pequeno com o seguinte desafio: Não bater no colega. (Aqui poderá ser trabalhado aspectos como velocidade do movimento e brincadeiras entre	**20 minutos**

	si de modo com que um colega brinque com o outro) ***3° - Exploração dos planos:*** Alto, médio e baixo: Aqui o desafio proposto será trabalhar no plano pedido pelo professor(a). O aluno mesmo em locomoção deverá prestar atenção em como está o seu corpo ao mesmo passo que interage com os seus colegas.	
Roda de conversa	Sentados em roda novamente a pessoa que conduziu a atividade deverá retomar as reflexões feitas no início da aula e perguntar se eles conseguem explicar como foi as atividades propostas e como se sentiram durante a prática. - Vocês se sentiram tensos? - Tiveram medo? - Tiveram vergonha? - O que vocês mais gostaram e o que menos gostaram? É importante sempre frisar que o ambiente que se tem ali é um ambiente seguro e que as práticas que serão trazidas não tem como objetivo trazer o certo ou o errado, mas sim o individual de cada um e por isso não cabe ali julgamentos.	**05 MInutos**

AULA IV - PERCEBENDO O CORPO NO ESPAÇO : UM OLHAR ALÉM DE MIM		
Objetivo: Proporcionar ao aluno uma nova forma de ver o seu corpo em meio ao espaço, além de trabalhar algumas brincadeiras envolvendo a respiração.		
Materiais: Ambiente tranquilo (Sala com espaço / quadra), mesa, copos plásticos e bexigas **Tempo de aula :** 50 minutos.		
ATIVIDADE	**DESCRIÇÃO**	
Roda de conversa	A aula será iniciada em roda onde o(a) professor (a) reunirá os alunos e explicará o que será trabalhado no dia (Respiração em foco). O responsável por conduzir a aula pode levantar algumas perguntas para a interação dos alunos - Qual a atividade mais importante que o nosso corpo realiza e que nos mantém vivos? - Vocês já ouviram falar sobre técnicas de respiração?	**05 Min**
Respiração em ação	**Desatando nó:** Em roda será pedido para que os alunos deem as mão e em seguida que olhem para quem estava à sua direita e quem estava à sua esquerda, memorizando o rosto. Posteriormente será pedido para que os alunos caminhem pelo espaço delimitado pelo professor (O espaço não pode ser muito aberto).Quando o professor sinalizar “para” os alunos não poderão mais se mecher. Então o professor irá pedir para que eles encontrem a pessoa que estava a direita e lhe de a mão, o mesmo para a que estava a esquerda. Em seguida o professor irá pedir para que eles voltem na posição de roda sem soltar as mãos. Os alunos então buscarão uma solução para desatar o nó, passando por baixo, por cima. Explorando o próprio corpo e o espaço, **Respiração ativa em pares:** Em dupla os alunos deverão escolher uma pessoa que irá comandar, ou seja, indicar o momento que o amigo deverá inspirar e expirar para realizar o movimento (Ponte). Posteriormente eles deverão trocar de função	**10 Min**
Descobrindo o corpo no espaço	**ATIVIDADE 1- Desequilibrando:** Ainda em duplas, os alunos terão um espaço de um pequeno círculo delimitado.Cada dupla receberá dois coletes. Os alunos ficarão apoiados em uma perna só e receberão o desafio de não deixar com que o colega o tire do seu próprio círculo. **ATIVIDADE 2 - Ponte dinâmica:** Os alunos deverão fazer a posição de ponte, mantendo o quadril elevado. O desafio será ver quem consegue ficar mais tempo com ele em cima. Vence quem ficar por último. **Variação:** Ponte com a perna elevada. Nessa variação além de manter o quadril elevado o aluno sobe também uma perna (Ponta do dedo apontada para o chão) **ATIVIDADE 3: Túnel da resistência:** Os alunos serão separados em dois times onde cada time deverá formas uma fila. Cada aluno então deverá fazer a posição do “the push up”, ou seja, deverão se manter em pé e então tocar o chão com as palmas da mão, de forma com que seja feito um túnel. O primeiro integrante deverá passar por baixo do túnel arrastando. Ganha a equipe que todos os integrantes realizarem o deslocamento.	**30 min**
Roda de conversa	Em roda a professora irá conversar novamente com os alunos perguntando o que eles acharam das atividades, abrindo espaço para que cada um relate suas experiências.	**05 min**

AULA V - BRINCANDO COM A RESPIRAÇÃO		
Objetivo: Proporcionar ao aluno uma nova forma de ver o seu corpo em meio ao espaço		
Materiais: Ambiente tranquilo (Sala com espaço / quadra), mesa, copos plásticos e bexigas **Tempo de aula :** 50 minutos.		
ATIVIDADE	**DESCRIÇÃO**	**TEMPO**
Roda de conversa	A aula será iniciada em roda onde o(a) professor (a) reunirá os alunos e explicará o que será trabalhado no dia (Respiração em foco). O responsável por conduzir a aula pode levantar algumas perguntas para a interação dos alunos - Qual a atividade mais importante que o nosso corpo realiza e que nos mantém vivos? - Vocês já ouviram falar sobre técnicas de respiração?	**05 Minutos**
Desafio da expiração longa	Os alunos serão separados em dois grupos (A e B), a professora irá propor algum movimento isométrico (Prancha, agachamento…). O desafio será o seguinte: Os alunos deverão realizar uma respiração longa e soltar o ar em som de “Sssssssss” vence o grupo que conseguir manter o som por mais tempo e sem sair da posição isométrica	**15 minutos**
Twister humano + Respira e congela	**Twister humano:** O professora irá guiar a atividade falando “Mão direita no pé esquerdo, cotovelo no joelho, cabeça encostada no chão”. De modo com que os alunos realizem os movimentos de mobilidade, unindo também a questão do equilíbrio. **Respira e congela:** O professor irá soltar uma música e os alunos deverão caminhar respirando no ritmo, quando a música parar todos devem congelar prendendo a respiração e realizando uma postura até a música retornar ou o professor falar “solta”	**20 minutos**
Volta a calma + Roda de conversa	Posicionados em rodas a pessoa que estiver conduzindo a atividade irá perguntar o que os alunos acham da aula. Além de perguntar também se eles conseguiram prestar atenção na respiração deles como foi pedido no início da aula e o que eles perceberam. ***Para finalizar a aula será proposto uma atividade de respiração em que os alunos deverão:*** ***1- Puxar o ar em 5” (o (a) professor(a) irá contar), e soltar o ar em 5”.*** ***2- Puxar o ar em 5”, segurar em 5” e soltar em 5”.*** O aluno pode ser convidado a fazer o exercício com os olhos fechados e enquanto faz esse exercício de respiração a pessoa que estiver conduzindo a aula pode pedir para que ele preste atenção nos sons que estão vindo do ambiente. Se ele está sentindo algo, calor frio, tristeza, alegria. Por fim será pedido que eles abram os olhos e então será reforçado a importância da respiração para as atividades que fazemos no nosso dia a dia e que a técnica ensinada pode ser usada para em casos de ansiedade e nervosismo. O processo de focar no que está sentindo, no que está ouvindo busca nos prender para o momento da prática. E assim será finalizada a aula.	**05 Minutos**

AULA VI - INICIAÇÃO AO PILATES SOLO (MÉTODO ADAPTADO)		
Objetivo: Trabalhar a mobilidade da coluna vertebral por meio de exercícios adaptados de Pilates a fim de apresentar aos alunos uma corporal diferente e promover saúde.		
Materiais: Ambiente tranquilo (Sala com espaço / quadra), colchonetes/ tatame. **Tempo de aula :** 50 minutos.		
ATIVIDADE	**DESCRIÇÃO**	**TEMPO**
Roda de conversa	A aula será iniciada em roda onde o(a) professor (a) reunirá os alunos e explicará o que será trabalhado no dia Método pilates - Adaptado. O responsável por conduzir a aula pode levantar algumas perguntas para a interação dos alunos - Vocês já praticaram pilates? - Vocês conhecem alguém que pratica? - Vocês acham o pilates tranquilo?	**05 Min**
Parte Inicial	A fim de trabalhar a consciência corporal e a percepção do corpo no espaço os exercícios abordados serão: **Mobilidade escapular / Asas mágicas:** Em quatro apoio os alunos deverão fazer força nos braços mantendo-os esticados e levando o tronco em direção ao chão juntando as escápulas, e depois eles deverão voltar o tronco mantendo as escápulas abertas. ***Repetição/ variação:*** 05 Vezes. Colocar ***respiração*** no movimento: Inspirar quando as costas estiverem fortes como super-herói; Expirar: Quando as costas estiverem juntas. ***Instrução:*** Pedir para "juntar as costas lá atrás" quando estiver levando o tronco em direção ao chão. Depois, para que abram bem as costas, como se quisessem ficar fortes como um super-herói, ao retornar o movimento. **O Gato:** Os alunos deverão imitar o movimento de um gato se alongando. Para isso, em posição de 04 apoios eles deverão olhar para o umbigo e posteriormente olhar para frente. ***Repetição/ variação:*** 05 vezes. Adicionar a respiração: Quando formar um "C" inspire e quando estiver olhando para a frente expire. ***Instruções:*** Quando estiverem olhando para o umbigo, peça que eles formem um "C" com a coluna. E quando estiverem olhando para frente, para que eles juntem o osso das costas e estufam o peito. **Gato com equilíbrio:** Em quatro apoios os alunos deverão elevar braços e pernas opostos, alternando o movimento. ***Repetição/ variação:*** 05 vezes a cada lado; Adicionar a respiração: Inspira ao subir braço/perna e expira ao descer.	**25 Min**
Desenvolvimento	**Alongamento de uma perna:** Deitados sobre o colchonete com o corpo em contato com o chão, os alunos deverão abraçar uma perna tentando encostar o joelho na testa. Depois deverão trocar a perna realizando o mesmo movimento. ***Repetições / Variações:*** 5x2 cada perna; Adicionar a **respiração:** Inspirar ao subir a perna e expirar quando descer. **Círculo com uma perna:** Deitados de barriga para cima os alunos deverão elevar uma perna e apontar a ponta do dedo para o chão. E assim fazer mini	**15 Min**

	círculo com as pernas. ***Repetições/ Variações:*** 5x2 cada lado. **Respiração:** Expire ao descer a perna e inspire subindo. ***Instrução:*** Ao dar o comando chame um desafio para a realização do exercício:"Quem consegue deixar o corpo totalmente imóvel, mexendo apenas as pernas"	
Volta a calma + Roda de conversa	Em roda o(a) professor(a) irá iniciar uma conversa com os alunos perguntando o que eles acharam da aula. Como eles se sentiram e o que mais chamou a atenção deles. Além disso, é importante lembrá-los de prestar atenção na postura deles ao longo do dia, em como eles se sentam, em como andam. Propor um desafio: Que ao longo da semana eles comecem a olhar esses pontos e tentar corrigir a postura para conversarmos melhor na próxima aula.	**05 Min**

AULA VII - INICIAÇÃO AO PILATES SOLO (MÉTODO ADAPTADO)		
Objetivo: Trabalhar a ativação de diferentes grupos musculares por meio de exercícios adaptados de pilates a fim de promover uma estabilização da coluna vertebral. Além de trabalhar uma cultura diferente.		
Materiais: Ambiente tranquilo (Sala com espaço / quadra), colchonetes/ tatame. **Tempo de aula :** 50 minutos.		
ATIVIDADE	**DESCRIÇÃO**	**TEMPO**
Roda de conversa	A aula será iniciada em roda onde o(a) professor (a) reunirá os alunos e explicará o que será trabalhado no dia Método pilates - Adaptado. O responsável por coordenar a aula poderá relembrar os princípios norteadores do método	**05 Min**
Parte Inicial	A fim de trabalhar a consciência corporal e a percepção do corpo no espaço os exercícios abordados serão: **O Gato:** Os alunos deverão imitar o movimento de um gato se alongando. Para isso, em posição de 04 apoios eles deverão olhar para o umbigo e posteriormente olhar para frente. ***Repetição/ variação:*** 05 vezes. Adicionar a respiração: Quando formar um "C" inspire e quando estiver olhando para a frente expire. ***Instruções:*** Quando estiverem olhando para o umbigo, peça que eles formem um "C" com a coluna. E quando estiverem olhando para frente, para que eles juntem o osso das costas e estufam o peito. **Ponte:** Deitado de barriga para cima o aluno deverá apoiar os pés em contato ao chão e posteriormente elevar o quadril retirando a lombar do chão. ***Repetição / variações:*** 5x2 vezes.Variação: Retirar uma perna do chão elevando em direção ao teto, inspirar ao descer a perna e expirar ao subir. **Swimming/ natação:** Deitados de barriga para baixo os alunos deverão estender os braços acima da cabeça, posteriormente deverão levantar braços e pernas opostos como se estivessem nadando ***Repetição/ variação:*** 5x2. Respirar normalmente enquanto faz o exercício. ***Instrução:*** Pedir para "subir" braços e pernas opostos	**25 min**
Desenvolvimento	**Chute com duas pernas:** Deitado de barriga para baixo o aluno deverá elevar as pernas e o tronco com as mãos entrelaçadas atrás das costas. Além disso, o olhar deve estar para a frente. Antes de se realizar este movimento aconselha-se começar pelas variações; ***Repetições / Variações:*** 5x2 vezes. Variação: 1° - Elevar as pernas; 2° Elevar os troncos com as mãos entrelaçadas nas costas; 3° respiração - Inspire ao subir e expire ao descer o tronco **Girando o tronco:** Sentados com o braço apoiado no chão e a mão apontada para trás e a perna estendida à frente. O aluno deverá elevar a perna e em seguida balançar a perna descendo sem deixar encostar no chão e posteriormente balançar subindo. ***Repetição / variação:*** 5x2 vezes. Inspira ao subir a perna e expire ao descer. **Rolamento para trás:** Sentado os alunos deverão abraçar as pernas e colar o	**15 min**

	queixo no joelho. Balance para trás e para frente ***Repetições e variações:*** 5x2 vezes. Adicionar a respiração: Inspirar ao descer e expirar ao subir.	
Volta a calma + Roda de conversa	Em roda o(a) professor(a) irá iniciar uma conversa com os alunos perguntando o que eles acharam da aula. Se acharam muito difíceis e se acharam diferente da aula anterior. Perguntar se eles perceberam diferença na postura durante o dia a dia e se conseguiram mudar o jeito de sentar.	**05 Min**

AULA VIII - INICIAÇÃO AO PILATES SOLO (MÉTODO ADAPTADO)		
Objetivo: Trabalhar a ativação de diferentes grupos musculares por meio de exercícios adaptados de pilates a fim de promover uma estabilização da coluna vertebral. Além de trabalhar uma cultura diferente.		
Materiais: Ambiente tranquilo (Sala com espaço / quadra), colchonetes/ tatame. **Tempo de aula :** 50 minutos.		
ATIVIDADE	**DESCRIÇÃO**	**TEMPO**
Roda de conversa	A aula será iniciada em roda onde o(a) professor (a) reunirá os alunos e explicará o que será trabalhado no dia Método pilates - Adaptado. O responsável por coordenar a aula poderá relembrar os princípios norteadores do método	**05 Min**
Parte Inicial	**Alongamento da coluna:** Sentados com as pernas afastadas os alunos deverão manter o dedo dos pés apontados para cima e então realizar o movimento de "enrolar" coluna, colando o queixo no peito e descendo em direção ao solo. ***Repetições/ variações:*** 5x2 Vezes; Respiração: Normal e tranquila. **Círculo com uma perna:** Deitados de barriga para cima os alunos deverão elevar uma perna e apontar a ponta do dedo para o chão. E assim fazer mini círculo com as pernas. ***Repetições/ Variações:*** 5x2 cada lado. ***Respiração:*** Expire ao descer a perna e inspire subindo. ***Instrução:*** Ao dar o comando chame um desafio para a realização do exercício:"Quem consegue deixar o corpo totalmente imóvel, mexendo apenas as pernas" **Cem:** Deitados de barriga para cima com as palmas das mãos coladas ao chão e as pernas estendidas, os alunos deverão: elevar as pernas em uma altura pequena ao mesmo tempo que elevam os braços e contraem o abdômen. Posteriormente bata as mãos ao solo 10 vezes e descanse o corpo ao chão. ***Repetição / variações:*** 10x5 vezes. ***Respiração:*** Inspira ao subir pernas e braços e expira ao descer.	**25 Min**
Desenvolvimento	**Ponte:** Deitado de barriga para cima o aluno deverá apoiar os pés em contato ao chão e posteriormente elevar o quadril retirando a lombar do chão. ***Repetição / variações:*** 5x2 vezes.Variação: Retirar uma perna do chão elevando em direção ao teto, inspirar ao descer a perna e expirar ao subir. , **Batata- quente adaptado:** Antes de iniciar a atividade será escolhido uma pessoa para iniciar fora da roda. Essa pessoa será responsável por conduzir a música e determinar a hora da batata queimar. Os demais alunos estarão em roda e deverão passar a bola até o comando do escolhido. Após a batata queimar o aluno que estava com a bola na mão deverá realizar uma pose dos exercícios trabalhados durante a aula. Após a execução do movimento o aluno que foi queimado vira o condutor e quem estava direcionando a música entra em seu lugar. A atividade vai rodando até que todos tenham participado.	**15 Min**
Volta a calma	Em roda o(a) professor(a) irá iniciar uma conversa com os alunos perguntando o que eles acharam da aula. Se acharam muito difíceis e se acharam diferente da aula anterior. Perguntar se eles perceberam diferença na postura durante o dia a dia e se conseguiram mudar o jeito de sentar.	**05 Min**

AULA IX - INICIAÇÃO AO PILATES SOLO (MÉTODO ADAPTADO)		
Objetivo: Trabalhar a ativação de diferentes grupos musculares por meio de exercícios adaptados de pilates a fim de promover uma estabilização da coluna vertebral. Além de trabalhar uma cultura diferente.		
Materiais: Ambiente tranquilo (Sala com espaço / quadra), colchonetes/ tatame. **Tempo de aula :** 50 minutos.		
ATIVIDADE	**DESCRIÇÃO**	**TEMPO**
Roda de conversa	A aula será iniciada em roda onde o(a) professor (a) reunirá os alunos e explicará que no dia será realizada uma atividade avaliativa (Podendo contar nota ou apenas participação). Além disso, ela irá avisar que ao final da aula os alunos realizarão uma conversa a fim de saber a opinião deles sobre as aulas.	**05 Min**
Atividade avaliativa	**Atividade avaliativa:** Durante essa aula os alunos realizaram uma pesquisa a fim de elaborar documentos ou apresentações acerca do tema trabalhado em aula. Poderá ser apresentado teatros, textos ou até mesmo desenhos que trazem aspectos históricos do Pilates, seja em um cenário antigo ou da atualidade. ***Observação:*** O material elaborado pelos alunos poderá contar apenas como uma nota de avaliação ou tornar-se um projeto para apresentar para a escola a cultura do método Pilates promovendo a saúde e a cultura de outras turmas. A ideia é que em ambos os cenários os alunos atuem de forma participativa.	**35 Min**
Volta a calma	Em roda o(a) professor(a) irá iniciar uma conversa com os alunos perguntando o que eles acharam do bloco de aulas que tiveram sobre Pilates e qual foi a aula que para eles foi mais marcante. Irá parabenizar cada aluno pela atividade realizada e abrir espaço para que os alunos façam perguntas ou discussões.	**10 Min**

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante a minha jornada acadêmica fiz parte do projeto de extensão de Pilates solo fornecida na UNESP campus de Rio Claro. Durante essa jornada vi muitos participantes terem uma melhora postural após um certo tempo de prática. Dentro deste conceito fui sensibilizada ao observar em meu cotidiano a quantidade de jovens com uma postura corporal ruim e com características de uma vida inativa. Foi por meio disso que resolvi aprofundar o meu olhar e exercer a pesquisa do meu TCC sobre a possibilidade de inserção do Pilates no âmbito escolar como uma ferramenta para a melhora postural e uma alternativa de atividade a fim de agir contra a problemática de inatividade física. Mediante a isso me debrucei sobre o artigo de Latey (2011) e Pilates (2011), Strazzacappa (2010) e Silva (2010) que me trouxesse uma contextualização do Pilates, do seu perfil histórico e princípios que fundamentam a prática. Foi por meio dessas características que dirigi meu olhar para a BNCC buscando compreender em que cenário a prática mais se encaixaria, ou seja, Pilates como ginástica de condicionamento físico e pilates como ginástica de consciência corporal. Ao ter essa informação como foco, busquei analisar uma opção em que as duas ginásticas fossem trabalhadas já que o Pilates faz um diálogo com as duas vertentes. Foi por meio disso que encontrei a classificação, oitavo e nono ano. Alunos entre 12 e 14 anos. Diante dessa informação e com base na minha formação acadêmica, já sabia que se tratava de uma fase ao qual o estirão de crescimento estaria enquadrado. Por meio disso, revisitei a literatura e com base em Silva (2018) relembrei as características dessa fase e assim baseei a minha pesquisa com base científica. Em meio a essa jornada busquei trazer alguns textos e artigos que pudessem relacionar a inatividade física aos desvios posturais e onde com base a Vérderi, (2007 *apud* Souza Junior 2008) dialoguei brevemente com Silva ao qual trouxe a vida pautada pelo consumo e em cima disso busquei abordar sobre a influência das telas, trazendos assim os livros de Lembke (2022) e Brewer (2021). Mediante a isso busquei relacionar esses fatos com a proposição da inatividade física corroborando para o índice crescente de desvios posturais. Em meio a essa pesquisa e com base a todos os artigos utilizados foi possível identificar que a inatividade física é uma problemática presente no Brasil, ao qual com base a Vérderi, (2007 *apud* Souza Junior 2008) deveria ser revertida ainda na infância.

Mediante a isso o Pilates torna-se uma alternativa potente para a promoção de saúde e os desvios posturais cada vez mais recorrentes na população brasileira. Para isso Silva (2006) traz uma pesquisa que traz os benefícios da prática. Indo para o campo escolar trabalhar o pilates com jovens e adolescentes, em específicos os que correspondem aos níveis de oitavo e novo ano a medida que estes estão passando pelo estirão de crescimento e estão sujeitos a uma adaptação do corpo. Elencando a prática a esse cenário, diversos autores trazem o Pilates como uma prática positiva com benefícios físicos e emocionais para os alunos. Sendo assim, o Pilates torna-se uma possibilidade de inserção no âmbito escolar, uma vez que pode-se caracterizar como ginástica de condicionamento físico e ginástica de consciência corporal. Pensando nisso, elaborei em meu trabalho uma unidade didática apresentando a possibilidade de nove planos de aula que poderiam ser utilizados dentro da escola, tendo em mente que a inserção da prática para os alunos demandaria uma adaptação do método para que ocorresse de uma forma benéfica mas também atrativa. Por meio disso, baseado nos textos de Latey (2001) e Pilates (2009) para apresentação de um material teórico. Já para a elaboração da proposição das atividades práticas utilizei da vivência de minha carreira acadêmica trazendo algumas atividades como “João Bobo” entre outras como sugestão de prática. Contudo, no campo do “Método Pilates adaptado” me fundamentei no livro de Pilates (2009) para a estruturação do plano de aula. Sendo assim, a presente pesquisa identificou o pilates como uma ferramenta potente para a atuação contra a inatividade física, com uma possibilidade de sua inserção no ambiente escolar.

8. REFERÊNCIAS

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**, [*s. l.*], v. 19, n. 3, 30 set. 2016. DOI 10.5216/rpp.v19i3.33812. Disponível em: https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/33812. Acesso em: 9 set. 2025.

BLANCO MARTÍNEZ, Rosa; CASTRO-LEMUS, Nuria; AZNAR-LAÍN, Susana. Efectos de tres semanas de Pilates Mat durante las clases de Educación Física sobre la condición física de estudiantes de secundaria: ensayo aleatorio controlado. **Revista Andaluza de Medicina del Deporte**, [*s. l.*], v. 12, n. 3, p. 253–257, 18 mar. 2019. https://doi.org/10.33155/j.ramd.2019.03.007.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular.** Brasília: MEC, 2018.

BREWER, J. **Desconstruindo a ansiedade**. Botafogo: Sextante, 2021.

CAETANO, Carlos Eduardo; RESENDE, Wener Barbosa; CHEIK, Nadia Carla. Efeitos da obesidade no equilíbrio postural de adolescentes. **ACTA Brasileira do Movimento Humano**, v. 4, n. 2, p. 17-28, 2014.

FONSECA, Arianne Ferreira; FERREIRA, Déborah Aline D'Avila; TEIXEIRA, Lilian Pinto; GRAUP, Susane; BALK, Rodrigo De Souza; LARA, Simone. Efeitos do método Pilates sobre o perfil e a percepção postural em crianças. Fisioterapia Brasil, [*s. l.*], v. 18, n. 4, p. 471–480, 5 out. 2017. https://doi.org/10.33233/fb.v18i4.1208.

GOULART, Irma Pujól; TEIXEIRA, Lilian Pinto; LARA, Simone. Análise postural da coluna cervical e cintura escapular de crianças praticantes e não praticantes do método pilates. **Fisioterapia e Pesquisa**, [*s. l.*], v. 23, n. 1, p. 38–44, mar. 2016. https://doi.org/10.1590/1809-2950/14546123012016.

LATEY, P. O método Pilates: história e filosofia. Journal of Bodywork and **Movement Therapies**, v. 5, n. 4, p. 275–282, 2001.

LEMBKE, A. **Nação dopamina.** Belo Horizonte: Vestígio, 2022.

MONTANEZ, D.R.; LARA, S. A Influência do Método Pilates sobre o Desenvolvimento Motor de Crianças. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, [*s. l.*], v. 23, n. 4, p. 64–71, 30 dez. 2015. https://doi.org/10.18511/0103-1716/rbcm.v23n4p64-71.

OLIVEIRA, Denis William de; OLIVEIRA, Evandro Salvador Alves de.

Sedentarismo infantil, cultura do consumo e sociedade tecnológica: implicações à saúde. **Revista Interação Interdisciplinar,** v. 4, n. 1, p. 155-169, 2020.

OSHIRO, Valéria Akemi; FERREIRA, Palmira Gabriele; DA COSTA, Roberto Fernandes. Alterações posturais em escolares: uma revisão da literatura postural deviations in schoolchildren: a literature review. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 5, n. 13, 2007.

PILATES, Joseph. **A obra completa de Joseph Pilates**: sua saúde e retorno à vida através da contrologia. Bela Vista, RN: Phorte, 2009.

PIRES, Daniela Cardoso; SÁ, Cloud Kennedy Couto. Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações. **Revista Digital Buenos Aires**, v. 10, n. 90, p. 17-35, 2005.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia Do Trabalho Científico**.. São Paulo: Cortez Editora e Livraria Ltda, 2017.

SILVA, Juliano Vieira da; SILVA, Márcio Haubert da; GONÇALVES, Patrick da S.; COSTA, Rochelle Rocha. **Crescimento e desenvolvimento humano e aprendizagem motora**. Porto Alegre: SAGAH, 2018. *E-book*. Disponível em: https://app.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788595025714/. Acesso em: 29 mar. 2025.

SILVA, L. R. da; RODACKI, A. L. F.; BRANDALIZE, M.; LOPES, M. de F. A.; BENTO, P. C. B.; LEITE, N. Alterações posturais em crianças e adolescentes obesos e não-obesos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 13, n. 6, p. 448–454, 2011. Disponível em: https://doi.org/10.5007/1980-0037.2011v13n6p448. Acesso em: 29 mar. 2025.

SILVA, Márise L. Pestana da. Seria o Pilates um método de educação somática? *In*: BOLSANELLO, D. P. **Em pleno corpo**: educação somática, movimento e saúde. Curitiba: Juruá, 2010. p. 315-324

SOUZA JÚNIOR, S. L. P. S.; BIER, Anelise. A importância da atividade física na promoção de saúde da população infanto-juvenil. **Revista Digital Buenos Aires**, v. 13, p. 51-63, 2008.

STRAZZACAPPA, M. As técnicas de educação somática: de equívocos a reflexões. *In*: BOLSANELLO, D. P. **Em pleno corpo**: educação somática, movimento e saúde. Curitiba: Juruá, 2010. p. 393-401.